

posible se dotará a los trabajadores de protecciones individuales.

- Informar de los riesgos y medidas preventivas.
- Formar en el uso adecuado de máquinas, equipos y herramientas.

- Adaptar el trabajo a la persona que lo realiza.
- Evitar el trabajo monótono y repetitivo, las cargas mentales...

- Evitar cargas (pesos) excesivas de trabajo. Reducir las cargas que el trabajador transporta de forma manual.

- Vigilar para que los trabajadores cumplan sus instrucciones y utilicen los equipos según los usos seguros.



los pesos de

## 5. Para saber más

La Comunidad de Madrid ha creado un organismo en el que empresarios y trabajadores están representados por patronal y sindicatos: el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, donde se te informará de todo aquello que pueda interesar, desde un consejo para la realización de una tarea, hasta el asesoramiento necesario para dedicarte a la Prevención de Riesgos Laborales

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7 - 28008 Madrid

o en el teléfono gratuito: 900 713 123 o en el website: [www.madrid.org](http://www.madrid.org)



CONSEJERÍA DE EMPLEO, TURISMO Y CULTURA  
Comunidad de Madrid

Esta versión digital forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Empleo, Turismo y Cultura de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma

[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)  
[culpubli@madrid.org](mailto:culpubli@madrid.org)



La Suma de Todos



CONSEJERÍA DE EMPLEO,  
TURISMO Y CULTURA

Comunidad de Madrid

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7

2ª, 3ª, 5ª Y 6ª planta - 28008 Madrid

Tel.: 900 713 123 - Fax: 91 420 61 17



Depósito Legal: M.28.593.2014 Imprime: BOCM

JÓVENES Y

SINIESTRALIDAD

LABORAL



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

# JÓVENES Y SINIESTRALIDAD LABORAL

## 1. Introducción

El colectivo de los jóvenes trabajadores, por sus propias características, es uno de los más vulnerables a los riesgos que se pueden dar en el ámbito laboral. Por ello, la Comunidad de Madrid, a través del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, trata de dirigir sus actuaciones preventivas con especial atención hacia los jóvenes, además de otros colectivos igualmente sensibles, como queda reflejado en los sucesivos Planes Directores de Prevención de Riesgos Laborales.

Las referencias estadísticas son reveladoras, y nos remiten a una realidad incontestable: si bien los jóvenes no tienen demasiada presencia en el mercado laboral, más de un 23% de los accidentes ocurridos durante 2009 fueron sufridos por un trabajador joven. Por ello, desde la Administración de la Comunidad de Madrid queremos poner a disposición de los trabajadores jóvenes la información y la formación necesaria para paliar esta situación.

## 2. El cumplimiento de la legalidad

La Constitución Española determina en el Artículo. 15 que todos los españoles tienen "derecho a la vida y a la integridad física y moral", lo que incluye el mundo del trabajo. También en su artículo 40.2 dice: "los poderes públicos fomentarán una política que garantice la formación y readaptación profesionales; velarán por la seguridad e higiene en el trabajo y garantizarán el descanso necesario, mediante la limitación de la jornada laboral, las vacaciones periódicas retribuidas y la promoción de centros adecuados."

Además el Artículo. 4 del Estatuto de los Trabajadores enumera, entre los derechos laborales básicos, el derecho del trabajador "a su integridad física y a una adecuada política



de seguridad e higiene”, así como establece, en el Artículo. 5, entre los deberes básicos del trabajador, el “observar las medidas de seguridad e higiene que se adopten”.

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, que desarrolla todos los derechos y obligaciones de empresarios y trabajadores con respecto a la seguridad y salud en el trabajo. Esta ley ha incorporado, desarrollado o ampliado conceptos, entre otros, como la integración de la prevención (es decir, que se tenga en cuenta en cualquier puesto, en cualquier acción o ámbito de cada empresa), participación de los trabajadores (obligando a que existan en cada empresa delegados de prevención o el comité de seguridad y salud, donde están representados los trabajadores para negociar aspectos de la Prevención de Riesgos Laborales con los empresarios), o adaptación del puesto de trabajo al trabajador que lo desempeña. Esta Ley, a su vez, se ha desarrollado y (se seguirá haciendo cada vez que sea necesario) con, al menos, 17 reglamentos específicos para temas concretos (riesgos físicos, químicos, agentes cancerígenos, equipos de protección individual...).

Esta Ley se articula como un conjunto de derechos y deberes que los empresarios y los trabajadores deben respetar, cumplir y hacer cumplir: el empleador (ya sea un profesional, una empresa o una Administración Pública) es el principal responsable de hacer cuanto sea necesario para que esos derechos se cumplan y así garantizar que el trabajador no va a sufrir ningún daño (accidente o enfermedad) por el trabajo que realiza.

El trabajador debe cumplir las instrucciones que le han sido dadas para salvaguardar su integridad y la de los demás, pudiendo aplicar el empresario su poder disciplinario ante incumplimientos flagrantes de las instrucciones dadas. Para ello, el trabajador debe ser formado e informado por el empresario acerca de los riesgos de su puesto de trabajo, medidas de control y protección frente a los mismos y para que éstos no afecten a la salud de los trabajadores.

El mejor camino para que la prevención tenga éxito es que empresarios y trabajadores comprendan que “invertir en prevención es invertir en



salud”, un trabajo más saludable es más productivo y la rentabilidad será para todos.

### 3. Empresario, profesional o trabajador

Bien se elija una profesión liberal (un abogado, un fontanero...), bien se prefiera asociarse con otros o bien se forme una empresa de manera individual, en el momento que se contrate a un trabajador se deben tomar medidas para que éste desarrolle su labor de forma segura.

Si la elección es trabajar como asalariado, se tiene derecho a una protección eficaz en expuesto de trabajo, para la cual se necesita que el empresario haya adoptado las medidas oportunas.

#### ¿De qué medidas hablamos? De las siguientes acciones:

a) Realizar un PLAN DE PREVENCIÓN: éste es un documento escrito donde está incluida, entre otros documentos, una EVALUACIÓN DE RIESGOS (o lo que es lo mismo, un estudio de la existencia o no de la posibilidad de sufrir un daño por hacer una función, o por el espacio físico donde trabaja, o por las propias características del trabajador, por ser menor de edad, mujer embarazada, padecer minusvalía...), y una PLANIFICACIÓN, es decir, un documento que recoge las acciones a realizar y cuándo se ha de hacer, para que la protección sea efectiva y esté siempre actualizada y acorde a la realidad.

b) Ofrecer el derecho a la VIGILANCIA DE LA SALUD al trabajador: al incorporarse a un puesto de trabajo y con una periodicidad (anual) el empresario tiene la obligación de ofrecer a los trabajadores la realización de un reconocimiento médico que le califique como “apto” para realizar la labor y que detecte precozmente, conforme a estudios de salud realizados según protocolos normalizados por las autoridades sanitarias, cualquier daño a la salud de los mismos. Como se ha mencionado, es un derecho del trabajador (salvo en ciertos puestos especialmente peligrosos que son obligatorios), y éste puede aceptarlo o rechazarlo.

c) Dotar de RECURSOS NECESARIOS para el desarrollo de las actividades preventivas de la empresa: el empresario ha de destinar recursos humanos y económicos al sistema de prevención en la empresa, teniendo en cuenta que el coste, en ningún caso, puede recaer en los trabajadores. Para ello, según los diferentes tipos de empresas (número de trabajadores, sectores económicos

de más o menos riesgo para la salud...), los empresarios podrán decidirse entre estas opciones:

a. Empresario que asume personalmente la prevención: si la empresa es de 6 ó menos trabajadores y está cualificado para ello.

b. Trabajador/es designado/s: se nombra al menos a un trabajador de la empresa que dedicará el tiempo necesario para realizar esta labor y que contará con medios necesarios.

c. Formar un Servicio de Prevención Propio o Mancomunado con otra/s empresa/s: dos o más trabajadores de la/s empresa/s, dedicados en exclusiva a la prevención, con los medios y la formación necesaria (que está regulada) y que asumirá/n las disciplinas preventivas para las que estén capacitados (seguridad, higiene industrial, ergonomía y psicología aplicada, y/o medicina del trabajo, es decir, temáticas que necesitan una muy alta cualificación). Aquella disciplina que no pueda/n asumir, deberán concertarla con una empresa especializada.

d. Recurrir a un Servicio de Prevención Ajeno: empresa privada especializada en este ámbito y autorizada previamente por la Administración y que pone a disposición de la empresa los medios humanos y técnicos para prevenir los riesgos y gestionar la Prevención de Riesgos Laborales.

d) FORMAR E INFORMAR al/ a los trabajador/es: lo que supone explicar los riesgos a los que está expuesto y las medidas que se han tomado para minimizarlos y enseñarle a utilizar las máquinas, los equipos de trabajo que utilicen, los procesos que desempeñen... y siempre, sin coste para el trabajador.

e) Permitir la PARTICIPACION de los trabajadores en los temas de prevención (designando los trabajadores a sus propios representantes o delegados de prevención, creando un órgano en la empresa o comité de seguridad y salud para negociar todo lo relacionado con la prevención de riesgos laborales con ellos, escuchando sus propuestas con el fin de mejorar las condiciones de trabajo...).



f) Realizar acciones de COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES cuando coincidan en un mismo centro de trabajo, trabajadores de distintas empresas o trabajadores autónomos, poniendo en común el conocimiento de los riesgos para los trabajadores y las medidas a adoptar. Esto se da cuando se contrata a un trabajador de una ETT o Empresa de Trabajo Temporal, cuando varias empresas ocupan un mismo espacio físico (un mismo edificio) o desarrollan labores compartidas (un montaje de un escenario, por ejemplo, donde intervienen empresas de luz, de sonido, músicos...).

g) Contemplar (y realizar un plan de actuación) para utilizar en caso de EMERGENCIAS (fuego, escape o fuga de gas, explosión...).

#### 4. ¿Qué riesgos se pueden encontrar? ¿Qué se debe hacer para evitar accidentes o enfermedades?

Los riesgos para la salud más habituales son los que producen las máquinas y las herramientas, la electricidad, los contaminantes físicos (ruido, luz, radiaciones...), los contaminantes químicos (aerosoles, barnices, gases,...), los contaminantes biológicos (virus, protozoos, bacterias...), la manipulación manual de cargas (es decir, coger peso) y los riesgos que se derivan de la organización del trabajo (trabajar a turnos, el trabajo nocturno, el estrés, el acoso de jefes y compañeros, la carga de trabajo (trabajo muy fácil y que no nos motiva o trabajo muy difícil que nos angustia), etc.

Pues bien, para conseguir una protección eficaz se han de adoptar las siguientes medidas:

- Identificar y evaluar los riesgos.
- Eliminar lo peligroso.

-Sustituir aquellos productos que dañen de forma clara a los trabajadores: como productos cancerígenos, tóxicos graves, productos contaminantes graves.

-Combatir los riesgos en su origen, es decir, en el lugar en el que nacen, en la fuente. Para ello, se fijarán protecciones colectivas y si no fuera