



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

**insst**  
Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo



**Título:**

Glosario de prevención de riesgos laborales para primaria

**Autor:**

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

**Elaborado por:**

Blanca Esther Gil Pelaz

Daniel García-Matarredona Cepeda

María Eugenia Fernández Vázquez

**Edita:**

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid

Tel. 91 363 41 00, fax 91 363 43 27

[www.insst.es](http://www.insst.es)

**Maquetación:**

Azcárate & Asocia2

**Edición:** Madrid, agosto 2024

**NIPO (en línea):** 118-24-040-X

**Hipervínculos:**

El INSST no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo, la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSST del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquel redirija.

**Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado:**

<http://cpage.mpr.gob.es>

**Catálogo de publicaciones del INSST:**

<http://www.insst.es/catalogo-de-publicaciones>



## Presentación

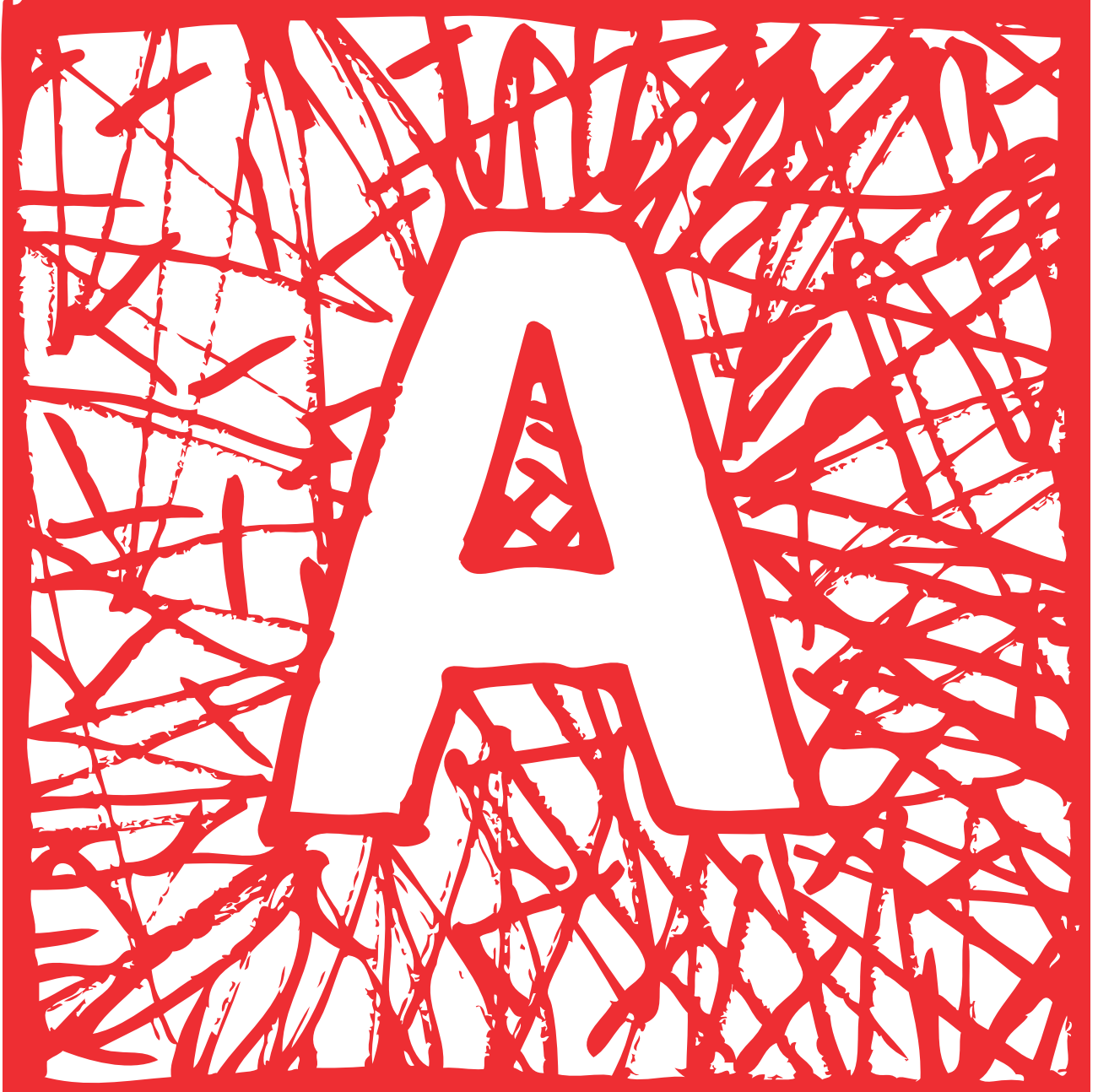
Esta publicación se ha concebido como un material didáctico de ayuda al profesorado, expresamente elaborado para contribuir a la creación y desarrollo de una, todavía necesaria, cultura preventiva en nuestro país. Una labor fundamental que acometer desde la etapa temprana de la infancia, puesto que se ha identificado como el elemento clave para garantizar entornos de trabajo seguros y saludables y, conseguir así, evitar accidentes y enfermedades profesionales en el futuro.

Es por ello por lo que este glosario está especialmente dirigido a Educación Primaria (6-12 años), como una herramienta que contribuya a impulsar la cultura preventiva desde los primeros años de educación, permitiendo concienciar sobre los riesgos que nos rodean y evitar accidentes mediante la adopción de medidas preventivas. No debemos olvidar que la creación, el desarrollo y la consolidación de una cultura de la prevención se encuentra, junto con la familia, en la escuela.

Entendemos este glosario como un instrumento más para facilitar al equipo docente su labor de inculcar y hacer comprender los conceptos de prevención de riesgos. El objetivo final es que todas estas nociones se interioricen y terminen aplicándose en la actividad diaria del alumnado, dentro y fuera del centro educativo, en el presente y en el futuro, de forma integrada, sea cual sea la actividad que realicen.

Para ello, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P. ha realizado una cuidada selección de palabras y definiciones que permitirán sentar una base sobre la que desarrollar comportamientos que promuevan los principios esenciales de la seguridad y salud.

**Aitana Garí Pérez**  
**Directora del INSST, O.A., M.P.**



## Accesibilidad universal:

Es la condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos o instrumentos, herramientas y dispositivos para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas en condiciones de seguridad, comodidad y de la forma más autónoma y natural posible.

## Accidente de trabajo:

Es aquel suceso anormal que aparece de forma brusca e inesperada y produce un daño a la persona trabajadora con ocasión o por consecuencia del trabajo ejecutado. Igualmente es accidente aquel que solo produce daños materiales y no causa lesiones al personal trabajador (se llama también accidente blanco o incidente).

Existen varias clasificaciones:

- Según si causan baja o no, es decir si la persona accidentada tiene que dejar su puesto de trabajo por un tiempo.
- Según el lugar donde ocurre, ya que pueden suceder en el propio lugar de trabajo u otro autorizado, en los desplazamientos desde casa al trabajo (accidentes *in itinere*) o durante los desplazamientos en el transcurso de la jornada de trabajo (accidentes en misión).

También encontramos enfermedades consideradas como accidentes de trabajo. Véase [enfermedad profesional](#).



## Acoso laboral = *Mobbing*:

Es la situación en la que se somete a una o más personas a un trato vejatorio, denigrante o descalificador, por parte de otra/s que actúan frente aquella/s desde una posición de poder (no necesariamente jerárquica) y de forma continuada en el tiempo.

## Acto inseguro:

Es un comportamiento arriesgado o peligroso realizado, ya sea de forma consciente o inconsciente, incumpliendo los procedimientos de trabajo o las indicaciones de seguridad establecidas.

### **Actuación en situaciones de emergencia:**

Es la organización de las personas y el conjunto de medios materiales disponibles ante situaciones de emergencia que deberán ajustarse al tamaño y complejidad de la empresa. Según su dificultad reciben nombres diferentes, desde las más sencillas (plan de emergencia) a las más complejas (plan de autoprotección).

### **Adaptación del trabajo a la persona:**

Es el proceso para modificar un puesto de trabajo, no sólo para reducir los riesgos sobre la salud de la persona trabajadora, sino también hacia su desempeño, su rendimiento o su confort. Es un criterio fundamental que el personal trabajador sea capaz de realizar sus tareas de manera óptima y segura.

### **Agente:**

Aquel elemento o sustancia que tiene la capacidad de producir efectos o daños en el organismo al entrar en contacto con este. Hay distintos tipos: químicos (la lejía), físicos (el ruido o la luz) y biológicos (los virus o las bacterias).

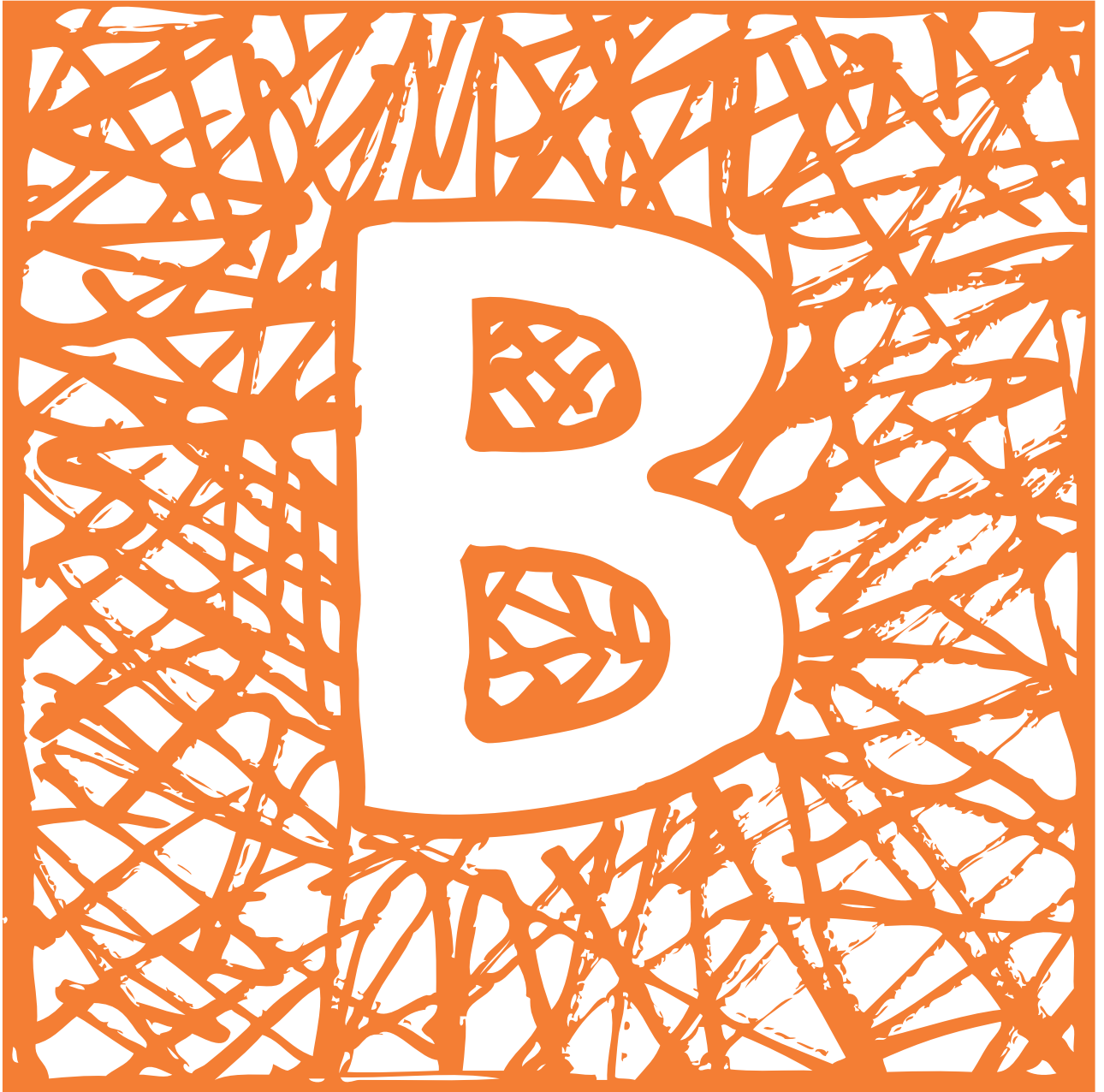
### **Apoyo social:**

Es la presencia de recursos de soporte psicológico provenientes de otras personas significativas para la persona trabajadora que le hacen sentirse estimado y valorado, así como mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional.



### **Autonomía laboral:**

La posibilidad que tiene la persona trabajadora de organizar su trabajo, regulando su ritmo, determinando el orden y la forma de realizar las tareas, así como de programar sus descansos.



## Bienestar laboral:

Estado de satisfacción que logra la persona trabajadora realizando sus funciones. Es producto de un ambiente laboral agradable y del reconocimiento de su trabajo, entre otros, que repercute en un bienestar personal, familiar y social.

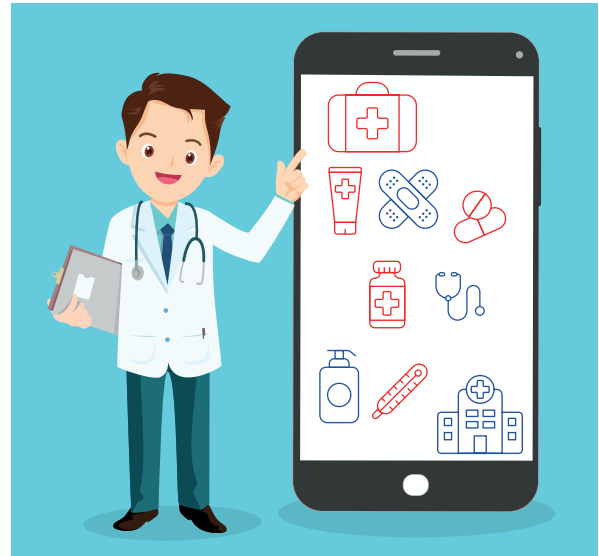
## Boca de incendio equipada = BIE:

Es una manguera diseñada específicamente para ser utilizada en caso de incendio, que se encuentra protegida en un armario especial.

## Botiquín:

Podemos encontrar diferentes definiciones para el término botiquín:

1. Mueble, caja o maleta para guardar medicinas y material de primeros auxilios (tiritas, vendas, desinfectantes, etc.), o transportarlas a donde convenga.
2. Conjunto de medicinas y material de primeros auxilios (tiritas, vendas, desinfectantes, etc.) de un botiquín.
3. Habitación donde se encuentra el botiquín y se aplican los primeros auxilios.



## Buenas prácticas:

Acciones que se guían por experiencias, iniciativas, soluciones o pautas entre otras, que han dado resultados positivos y demostrado ser válidas, pudiendo ser recomendadas como modelo.

## **Burnout = Síndrome de estar quemado por el trabajo**

Se refiere a una reacción al estrés laboral crónico, que incluye tener sentimientos y actitudes negativas tanto hacia las personas con las que se trabaja como hacia el propio trabajo, junto con la sensación de encontrarse emocionalmente agotado. Se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización o cinismo y la baja realización personal, y tiene efectos sobre la persona (psicosomáticos, de conducta, emocionales, de actitud, sociales) y sobre la organización (absentismo, rotación, etc.).





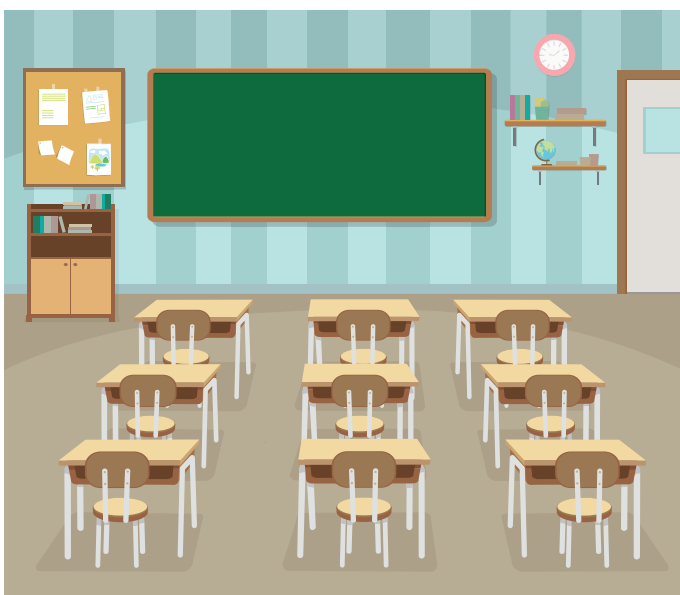
## Cadena de la supervivencia:

Es la serie de pasos a seguir ante una situación de emergencia sanitaria, como puede ser un infarto o una parada cardiorrespiratoria. Los eslabones o pasos de la cadena de supervivencia son cinco:

- Reconocimiento precoz y pedir ayuda. Hay que evaluar el estado de la persona (si está inconsciente, si no respira, etc.) y llamar por teléfono inmediatamente al 112.
- Reanimación cardiopulmonar (RCP) precoz. Desde el 112 nos guiarán para evaluar el estado de la persona. Si se detecta que se encuentra en parada cardiorrespiratoria (PCR) hay que iniciar las maniobras de RCP básica (masaje cardíaco y ventilaciones), entonces el 112 dará las instrucciones para realizarla.
- Desfibrilación precoz. Si el lugar donde ocurre la PCR cuenta con un desfibrilador, otra persona que esté presente deberá ir a por él, y desde el 112 podrán indicar a la persona cómo utilizarlo. Su uso rápido aumenta la probabilidad de supervivencia.
- Soporte vital avanzado efectivo. Este eslabón es el que llevan a cabo los profesionales sanitarios en el punto donde está la víctima (con la llegada de los recursos sanitarios derivados desde el 112), y continúa al llegar al hospital.
- Cuidados integrados tras el paro cardíaco. Consiste en los cuidados que recibe el paciente tanto en hospital como tras el alta, para lograr la mejor recuperación posible.

## Carga de trabajo:

Es el conjunto de requerimientos físicos (esfuerzos musculares, posturas adoptadas, manipulación de cargas, movimientos repetidos, etc.) y mentales (concentración, esfuerzo intelectual, etc.) a los que está sometida una persona trabajadora en su jornada laboral. Que sea adecuada o no dependerá, por ejemplo, de su cantidad, de su dificultad o del tiempo disponible para realizar las actividades asignadas.



## Centro de trabajo:

Es la ubicación física en la que se lleva a cabo el trabajo (por ejemplo, una fábrica, una granja, una tienda o una oficina), mientras que un lugar de trabajo es el entorno o área del centro de trabajo en el que se realiza el trabajo, por ejemplo, un almacén.

## Clase de peligro:

Define la naturaleza del peligro de un agente químico: peligro físico, para la salud o para el medioambiente. Se dividen en categorías (categorías de peligro) que especifican su gravedad, por ejemplo:

peligros físicos (explosivos, comburentes, gases a presión, etc.), peligros para la salud (mutagenicidad, peligro por aspiración, lesiones o irritación ocular, etc.) y peligros para el medioambiente (acuático o para la capa de ozono).

### Clima laboral:

Es el medioambiente humano y físico en el que se desarrolla el trabajo cotidiano. Influye en la satisfacción, bienestar laboral y por lo tanto en la productividad.

### Color de seguridad:

Aquel con un significado determinado en relación con la seguridad y salud en el trabajo. Los colores y sus respectivos significados son los siguientes:

- Rojo: señal de prohibición. Comportamientos peligrosos. Material y equipos de lucha contra incendios. Identificación y localización.
- Amarillo: señal de advertencia. Atención, precaución.
- Azul: señal de obligación. Comportamiento o acción específica. Obligación de utilizar un equipo de protección individual.
- Verde: señal de salvamento o de auxilio. Puertas, salidas, pasajes, material, puestos de salvamento o de socorro, locales.

### Conciliación de la vida personal, familiar y laboral:

Conjunto de medidas diseñadas para ayudar a las personas trabajadoras a equilibrar sus responsabilidades profesionales con sus necesidades personales y familiares.

Conciliar la vida personal, familiar y laboral es un derecho de la ciudadanía y una condición fundamental para garantizar la igualdad entre las personas.



### Condición de trabajo:

Cualquier característica del trabajo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud de la persona trabajadora. Incluye desde las características de los locales o equipos, a los agentes presentes en el ambiente de trabajo, hasta la organización del trabajo, y que tienen una influencia en la generación de riesgos para la seguridad y la salud de las personas.

## Conducta PAS:

Es la rápida actuación ante un accidente, y corresponde a las siguientes acciones:

- P (Proteger). Antes de actuar, hay que asegurarse que el sitio donde está la persona herida es seguro.
- A (Avisar). Es el primer eslabón de la cadena de la supervivencia, se debe avisar al 112 para solicitar los recursos que sean necesarios. Es muy importante dar la alerta de forma correcta explicando lo que ocurre con detalle y no colgar hasta que nos lo digan.
- S (Socorrer). Una vez se ha protegido y alertado, se puede comenzar a actuar sobre la persona herida, comprobando su nivel de conciencia, su respiración y su pulso, mientras se espera la ayuda, o incluso realizando primeros auxilios si se conocen.



## Consejos de prudencia (P):

Son frases que describen las medidas recomendadas para minimizar o evitar los efectos adversos causados por la exposición a una sustancia química o mezcla peligrosa. Se agrupan en consejos de prudencia generales, de prevención, de respuesta y de almacenamiento y eliminación.

## Consulta y participación:

Corresponde a un derecho del personal trabajador y una obligación de la empresa, y así está establecido en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos

Laborales. La empresa debe consultar a las personas trabajadoras (o a sus representantes legales) las decisiones que puedan afectar a su seguridad y salud (sobre el plan de prevención, la organización de los recursos preventivos, la evaluación de los riesgos o la planificación de la prevención entre otras). La empresa debe permitir la participación de las personas trabajadoras (o sus representantes legales) en cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos laborales.

## Contaminante:

Es cualquier agente (químico, físico o biológico) que se encuentra en un lugar alterando sus condiciones normales, o haciéndolo a niveles que pueden causar efectos (adversos) para la salud o el medioambiente.

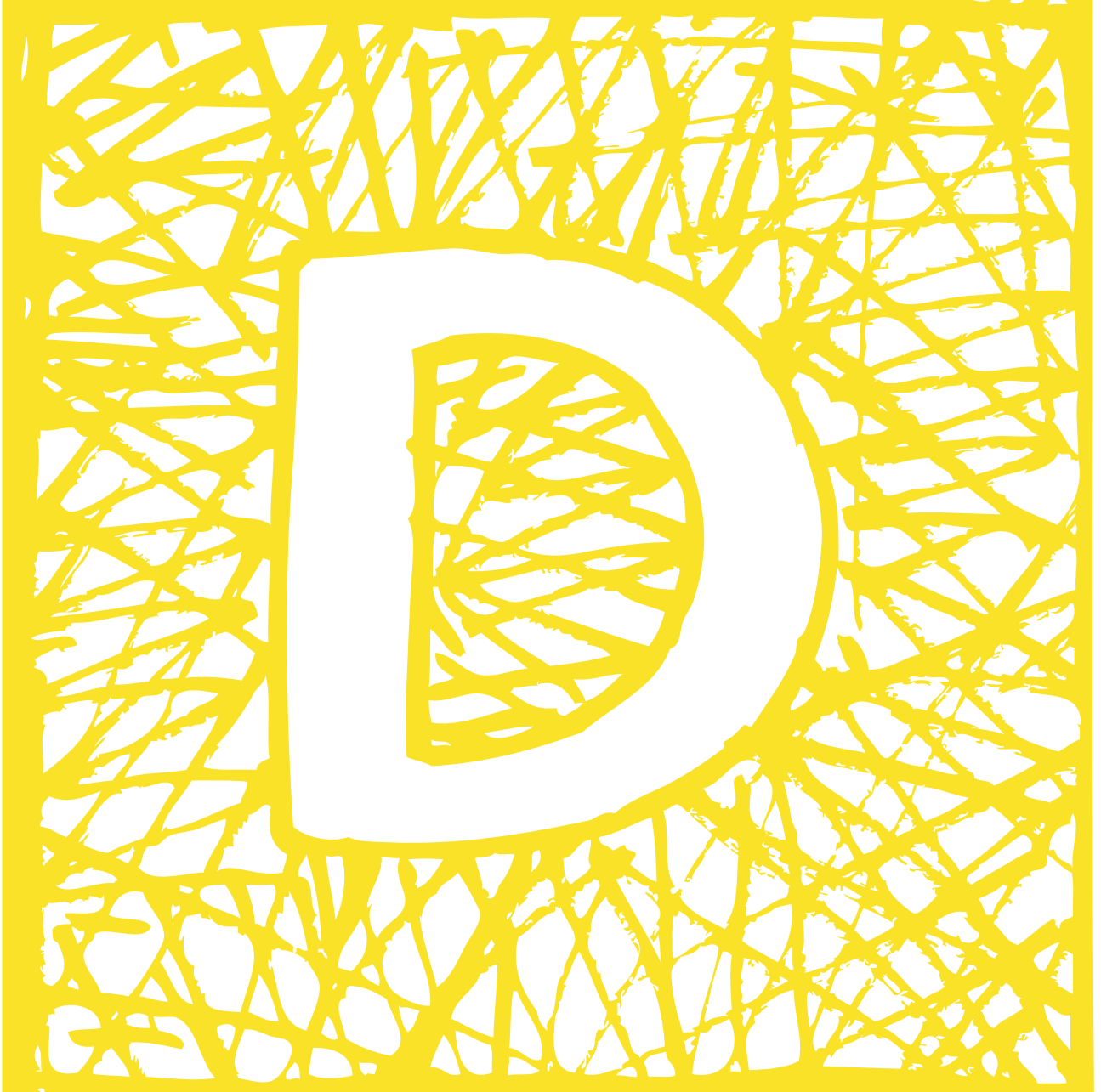
## Coordinación de actividades empresariales:

Actuación para diseñar y aplicar los medios adecuados para que cuando las personas trabajadoras de dos o más empresas coincidan en un mismo centro de trabajo cooperen entre sí para que la suma de todas las actividades (y las del propio centro) no repercutan negativamente en su seguridad y salud.

**Cultura de empresa:**

Conjunto de valores, normas y actitudes que identifican a una organización durante el cumplimiento de sus objetivos, debiendo incluir aspectos relativos a la seguridad y salud de todas las personas que la forman.







### **Daño laboral:**

Es aquella enfermedad, patología o lesión sufrida con motivo u ocasión del trabajo, debiendo existir relación entre su aparición y los riesgos presentes en el lugar de trabajo. Puede clasificarse en:

- Accidente de trabajo.
- Enfermedad profesional.
- Enfermedad relacionada con el trabajo.

### **Desempeño de rol:**

Es la forma en la que se espera que la persona trabajadora desempeñe su trabajo.

### **Detector de incendios:**

Es un dispositivo automático que detecta la presencia de un incendio en sus primeras etapas, transmitiendo una señal desde el lugar en que ocurre hasta una central de control. Este elemento puede ser sensible a llamas, humo, gases de combustión o temperatura. Está diseñado para buscar de forma continua o a intervalos regulares la presencia de estos fenómenos en el espacio donde está instalado.



### **Disconfort:**

Situaciones relacionadas con la incomodidad o malestar de las personas, pero sin causar daño. Aunque no es una palabra aceptada por la Real Academia Española es muy utilizado en el ámbito laboral.

### **Dispositivos de protección:**

Son elementos de una máquina utilizados para proteger puntos peligrosos (ya sea porque están descubiertos totalmente o son de fácil acceso), o cuando se accede a una zona peligrosa. Generalmente implican, dependiendo de su diseño, parar la máquina si se activan o se desactivan. Algunos requieren que el funcionamiento de la máquina se active con las dos manos o que se mantengan pulsados. Otros se convierten en dispositivos de parada de emergencia, deteniendo la máquina en caso necesario.

### **Documentación preventiva:**

Es el conjunto de documentos que las empresas deben elaborar y conservar en materia de prevención de riesgos laborales: la evaluación de los riesgos y planificación de la acción preventiva, las medidas de protección y de prevención a adoptar (que incluya el material de protección que deba utilizarse), los resultados de los controles periódicos de las condiciones de trabajo y de la actividad de las personas trabajadoras



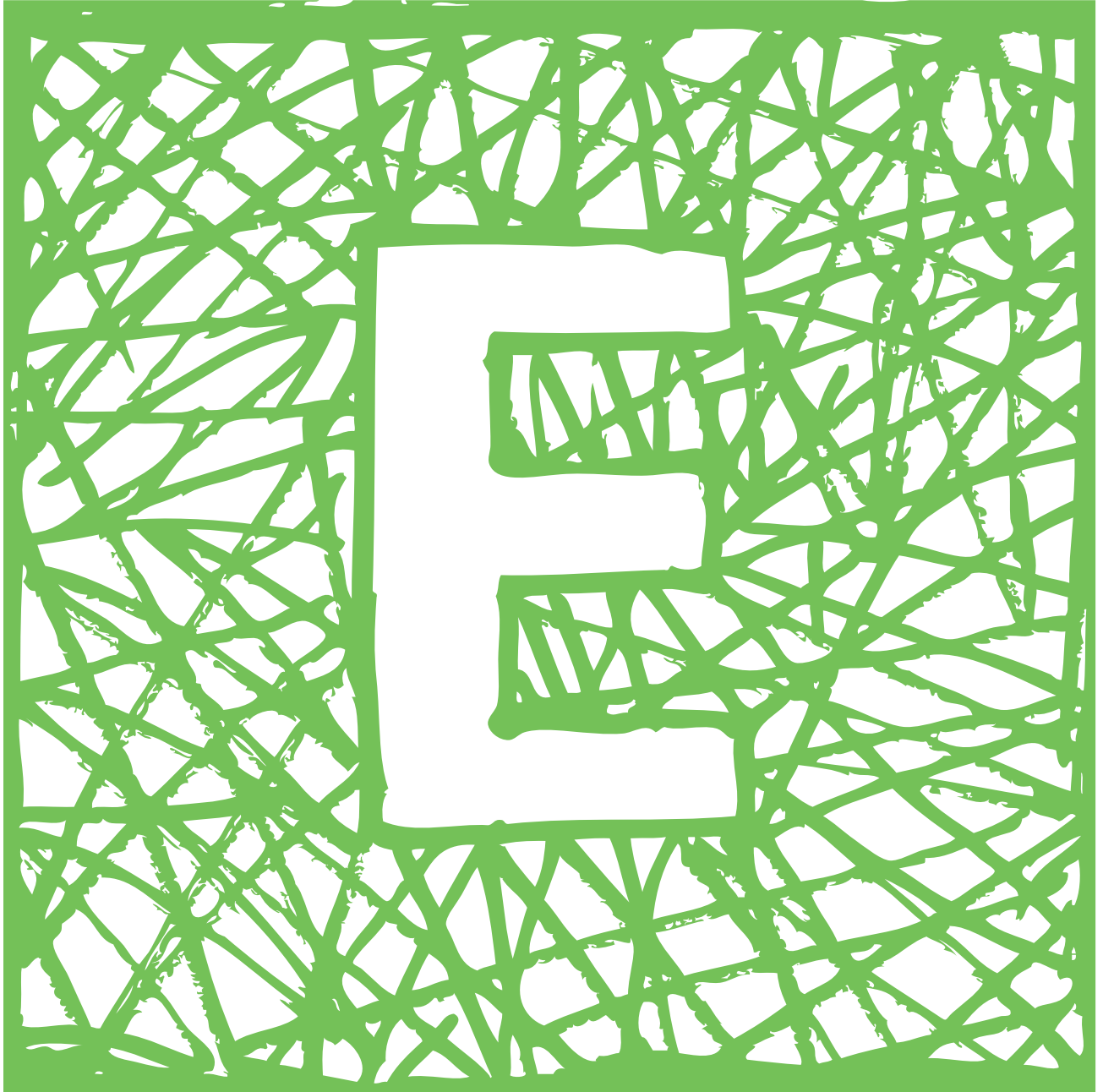


(como pueden ser los documentos del mantenimiento y revisiones de seguridad, controles periódicos ambientales, comunicaciones, etc.), los resultados de los controles del estado de salud del personal trabajador y la relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

**Dosis:**

Es la cantidad de un tóxico que entra en contacto con un organismo. Su potencial tóxico es mayor cuanto menor sea la dosis necesaria para producir el efecto adverso sobre la salud.





## Efecto = Respuesta:

Es el daño que se produce en el cuerpo humano tras la exposición a un agente. La intensidad de la respuesta depende de la concentración o cantidad de la sustancia tóxica. El daño puede ser diferente de una persona a otra, y depende de muchas condiciones (el tiempo de exposición, las características del agente, etc.); así, podemos diferenciar distintos tipos de efectos:

- En función de su localización en el cuerpo: pueden ser locales (donde el cuerpo entra en contacto con el agente, por ejemplo, quemaduras en la piel producidas por ácido sulfúrico) o sistémicos (donde hay daños en diversas partes del cuerpo, por ejemplo, daño en el nervio óptico producido por la ingestión de metanol).
- En función del tipo de efecto que producen a lo largo del tiempo: pueden ser reversibles (pasado un tiempo el cuerpo se recupera, por ejemplo, una irritación cutánea por contacto con la piel con un disolvente de limpieza) o irreversibles (cuando esa recuperación no se produce y deja una cicatriz en la piel).
- En función del tiempo que tarda en aparecer el efecto: los daños pueden aparecer de forma inmediata tras la exposición o en las 24 horas siguientes (como cuando tocamos algo muy caliente y la piel se quema) o de forma retardada (cuando los efectos tardan en aparecer, y cuando lo hacen es de manera progresiva porque la exposición se produce por la absorción de la sustancia de forma continua y a bajas concentraciones).

## Electricidad:

Es una de las formas de energía más utilizada para el funcionamiento de las máquinas y herramientas eléctricas, que presenta importantes riesgos que es preciso identificar, conocer y prevenir.

Se produce una descarga eléctrica cuando se desvía la carga eléctrica de un objeto a una persona. Este traspaso puede ser por un contacto directo (al tocar las partes activas de la instalación eléctrica, por ejemplo, un cable desnudo) o de forma indirecta, por un fallo en el aislamiento interno (por ejemplo, al coger una herramienta eléctrica por su mango si esta presenta algún fallo o desperfecto).



## Emergencia:

Situación o accidente que sucede de forma imprevista y puede afectar a la integridad física de las personas, a los bienes o al medioambiente.

Las emergencias se pueden clasificar de diferentes modos:

- Por su tamaño, de más pequeñas (conato) a más grandes (general o incluso extraordinaria).
- Por el tipo, por ejemplo, médicas (tras un accidente), incendios, explosiones, radiológicas o nucleares.

## Empresa saludable:

Es aquella que incorpora la protección de la salud del personal trabajador en su funcionamiento diario, más allá de lo que exige la ley.

## Enfermedad profesional:

Es la contraída a consecuencia del trabajo, ya sea por la exposición a factores de riesgo (de cualquier tipo: físicos, químicos, biológicos, ergonómicos o psicosociales) o, por una combinación de ellos. La calificación como enfermedad profesional depende de la relación causal de tres elementos: enfermedad, profesión y agente desencadenante. Por esto, no todas las enfermedades de origen laboral pueden ser calificadas como enfermedades profesionales. Surgen entonces otras denominaciones como son las de las enfermedades causadas, relacionadas o derivadas del trabajo. También habría que considerar a las enfermedades agravadas por el trabajo que son aquellas que empeoran al trabajar.



## Equipos contra incendios:

Conjunto de medios materiales para reducir los efectos del fuego, protegiendo a las personas que ocupan un edificio: detectores, rociadores, señalización, extintores, pulsadores, mangueras, etc.

## Equipos de emergencia:

1. Son los formados por personal trabajador especialmente entrenado para actuar en una emergencia, dentro del ámbito de la empresa u organización. Así, en función del tamaño, actividad y número de personas trabajadoras se definirán distintas figuras y equipos:
  - Jefe/a de emergencia.
  - Jefe/a de intervención.
  - Equipos de primera intervención.
  - Equipos de segunda intervención.
  - Equipos de alarma y evacuación.
  - Equipos de primeros auxilios.
  - Equipos de apoyo.
2. Son los medios materiales existentes en los laboratorios para ser utilizados en situaciones de emergencia (como salpicaduras o derrames de líquidos). Deben ser específicos para la actividad y los productos químicos empleados en el laboratorio. Pueden ser: duchas de seguridad, fuentes lavaojos, mantas ignífugas, extintores específicos, kit de derrames (que suelen contar con neutralizadores concretos) y equipos para ventilación de emergencia.

## Equipo de protección individual = EPI:

Es cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por la persona trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin. Deben cumplir unos requisitos mínimos de diseño para proteger sin añadir más riesgos a las personas que los utilizan. Las personas trabajadoras están obligadas a utilizarlos y cuidarlos, y los/as empresarios/as a proporcionarlos. Los EPI tienen varias clasificaciones; la primera clasificación es por el nivel del riesgo por el que protegen a las personas:

- Categoría I, aquellos que protegen ante riesgos mínimos (como los guantes de jardinería).
- Categoría II, incluye riesgos distintos de los enumerados en las categorías I y III.
- Categoría III, aquellos que protegen ante riesgos con consecuencias muy graves, como la muerte o daños irreversibles a la salud (como los utilizados para evitar caídas en altura, exposición a radiaciones ionizantes o ruido).

Otra clasificación de los EPI es según la parte del cuerpo que protegen: equipo de protección para la cabeza (cascos), equipos de protección auditiva (tapones u orejeras), equipos de protección para los ojos y la cara (gafas o pantallas), equipos de protección respiratoria (máscaras y mascarillas), equipos de protección para manos y brazos (guantes y manguitos), equipos de protección para pies y piernas (zapatos, botas o calzas), protección para la piel (como las cremas solares y lociones repelentes de insectos), y equipos de protección del cuerpo distintos de la protección de la piel (arnés para trabajos en altura).



## Equipo de trabajo:

Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo, por ejemplo, una silla o una grapadora.

## Ergonomía:

Disciplina técnica englobada en la prevención de riesgos laborales. Estudia dónde y cómo hacemos las cosas: el diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, con el objetivo de adaptarlas a las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y a las capacidades de las personas trabajadoras, la postura (sentados, de pie, ambas), etc.



## Espacio confinado:

Es un recinto con aberturas limitadas de entrada y de salida, como pozos, alcantarillas, fosos, depósitos, cubas, silos, túneles, etc., con ventilación natural desfavorable, en el que pueden acumularse sustancias tóxicas, inflamables o que presentan deficiencia de oxígeno y que no está concebido para una ocupación continuada por las personas trabajadoras.



### Estilo de mando:

Es la forma de dirección y liderazgo de una organización. Influye en el clima laboral y en las relaciones entre las personas trabajadoras, y con sus superiores. Puede ser: autocrático, democrático, *laissez faire* (dejar hacer) y paternalista.

### Estrategia de Salud y Seguridad en el Trabajo:

Es el marco político que indica los principales retos y acciones para proteger a las personas trabajadoras de los accidentes y enfermedades relacionados con el trabajo.

Existen distintos niveles de estrategias: la europea, la nacional y las autonómicas, que se derivan unas de otras. La nacional y las autonómicas se desarrollan en torno a las prioridades comunes establecidas por la Unión Europea.

### Estrés laboral:

Respuesta, física y emocional, a un desequilibrio entre las exigencias percibidas y las capacidades que tiene una persona trabajadora para afrontarlas.

### Estresor:

Cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como elemento estresante por una persona trabajadora y que, en consecuencia, induce a la reacción de estrés laboral.



### Etiqueta (productos químicos):

Es la pegatina que está en todos los envases de los productos químicos y que proporciona información sobre su nombre, quién los fabrica, su composición, los peligros a los que estamos expuestos mientras los manejamos (utilizando pictogramas y frases informativas), etc.

### Evacuación:

Es la salida ordenada de un espacio hacia otro seguro cuando se produce una emergencia. Tiene que organizarse antes e incluirse en el documento que describe toda la forma en que se debe actuar en caso de emergencia.



### Evaluación de los riesgos laborales:

Es el proceso que se realiza para conocer la gravedad de los riesgos identificados en un lugar o puesto de trabajo con el objetivo de adoptar, si es necesario, medidas preventivas para eliminarlos o controlarlos y reducirlos. Es un proceso dinámico que debe revisarse periódicamente o cuando haya cambios importantes. Se debe hacer por escrito y debe contener todos los datos que se han recabado del proceso de evaluación: identificar y describir el lugar y el puesto de trabajo, los riesgos existentes y las medidas preventivas, etc.

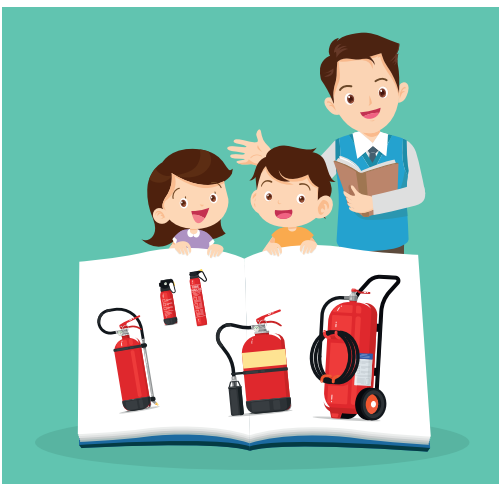
### Examen de salud:

Revisión médica para detectar los posibles daños en el cuerpo de una persona trabajadora en relación con los riesgos evaluados. Se realiza en distintos momentos de la vida laboral: al empezar a trabajar en cualquier trabajo, de forma periódica (ya sea acordada con la empresa o por obligación legal), o cuando se produzcan daños en la salud. Es muy importante para aquellas sobre las que se debe tener precauciones especiales: menores de edad, embarazadas, etc. Es un derecho de las personas trabajadoras y una obligación por parte de las empresas.



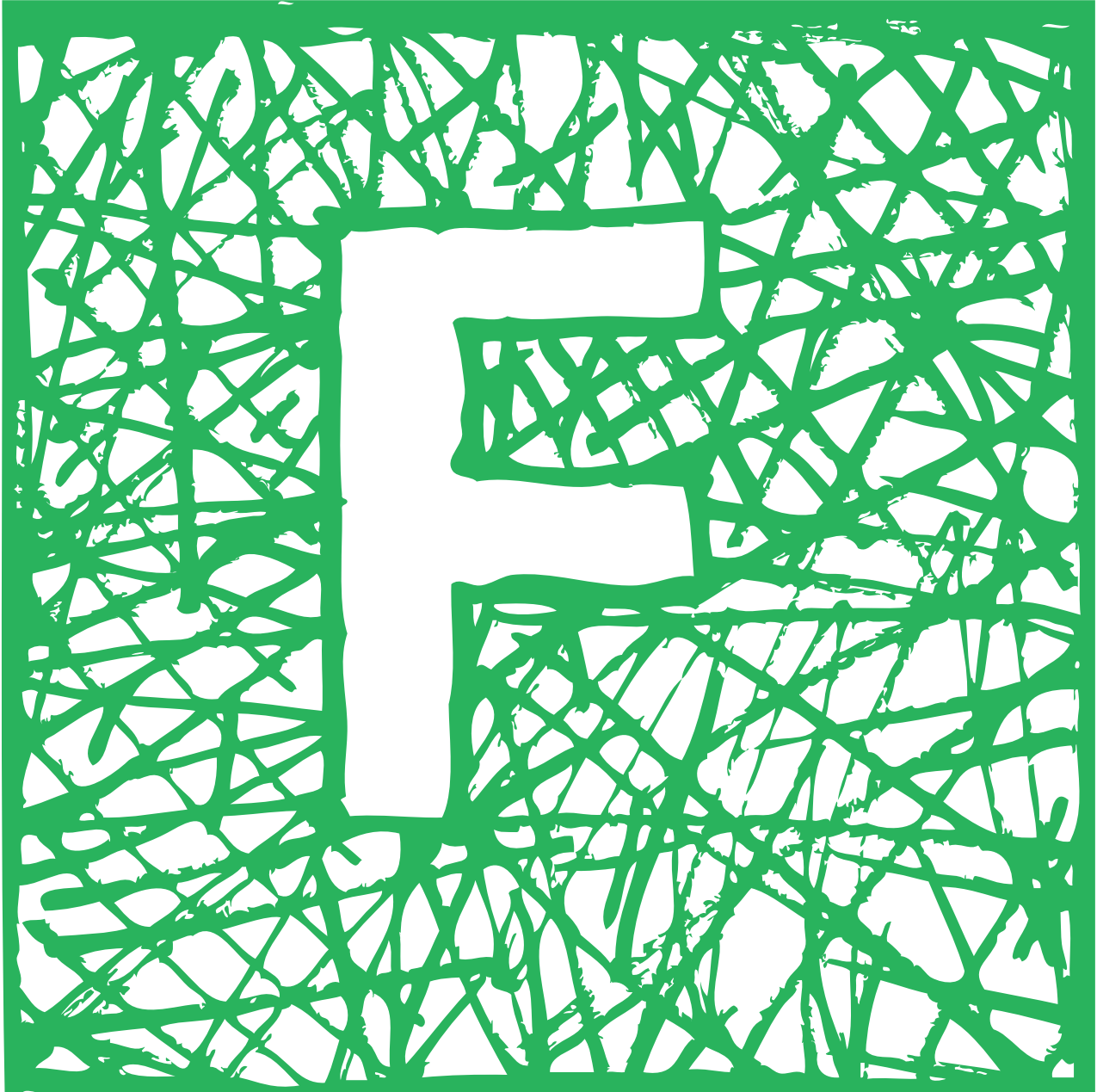
### Exposición laboral:

Es la que se produce debido a las condiciones en las que se está trabajando (como, por ejemplo, los aspectos ambientales, tecnologías, organización del trabajo, etc.) y que pueden suponer un riesgo para la persona trabajadora. Para su valoración hay que tener en cuenta el tiempo y la intensidad de la exposición al que se está sometido para cada factor de riesgo; así tenemos exposiciones que duran toda la jornada de trabajo y otras que se producen de forma intermitente, ocasional o puntual. Esta valoración de la exposición es fundamental, especialmente con los factores químicos y físicos.



### Extintor:

Es un aparato (generalmente de color rojo) que contiene un producto específico para apagar un incendio. El producto puede ser agua, polvo u otras sustancias, y puede tener distintos tamaños. Los extintores pueden ser: portátiles, es decir, que pueden ser llevados o desplazados a mano o a la espalda, móviles, que están en un soporte con ruedas, debido a su peso, o de tipo fijo, que no se mueve y está colocado directamente sobre el foco de riesgo para su accionamiento automático (por ejemplo, sobre el mechero de una caldera de calefacción).



## Factor de riesgo:

Es toda condición presente en un trabajo que puede afectar a las personas trabajadoras. Pueden ser entre otros:

- Agentes químicos como, por ejemplo, la lejía o las pinturas.
- Agentes biológicos como, por ejemplo, virus, bacterias y hongos.
- Agentes físicos como, por ejemplo, la temperatura o el ruido.
- Factores de riesgo psicosocial: conductas o la propia organización como, por ejemplo, el espacio disponible, el horario de trabajo, el reparto de tareas, los descansos, y las relaciones personales (*véase Psicología*).



## Fatiga:

Disminución de la capacidad física y mental de una persona trabajadora después de haber realizado una actividad durante un período de tiempo determinado.

## Ficha informativa:

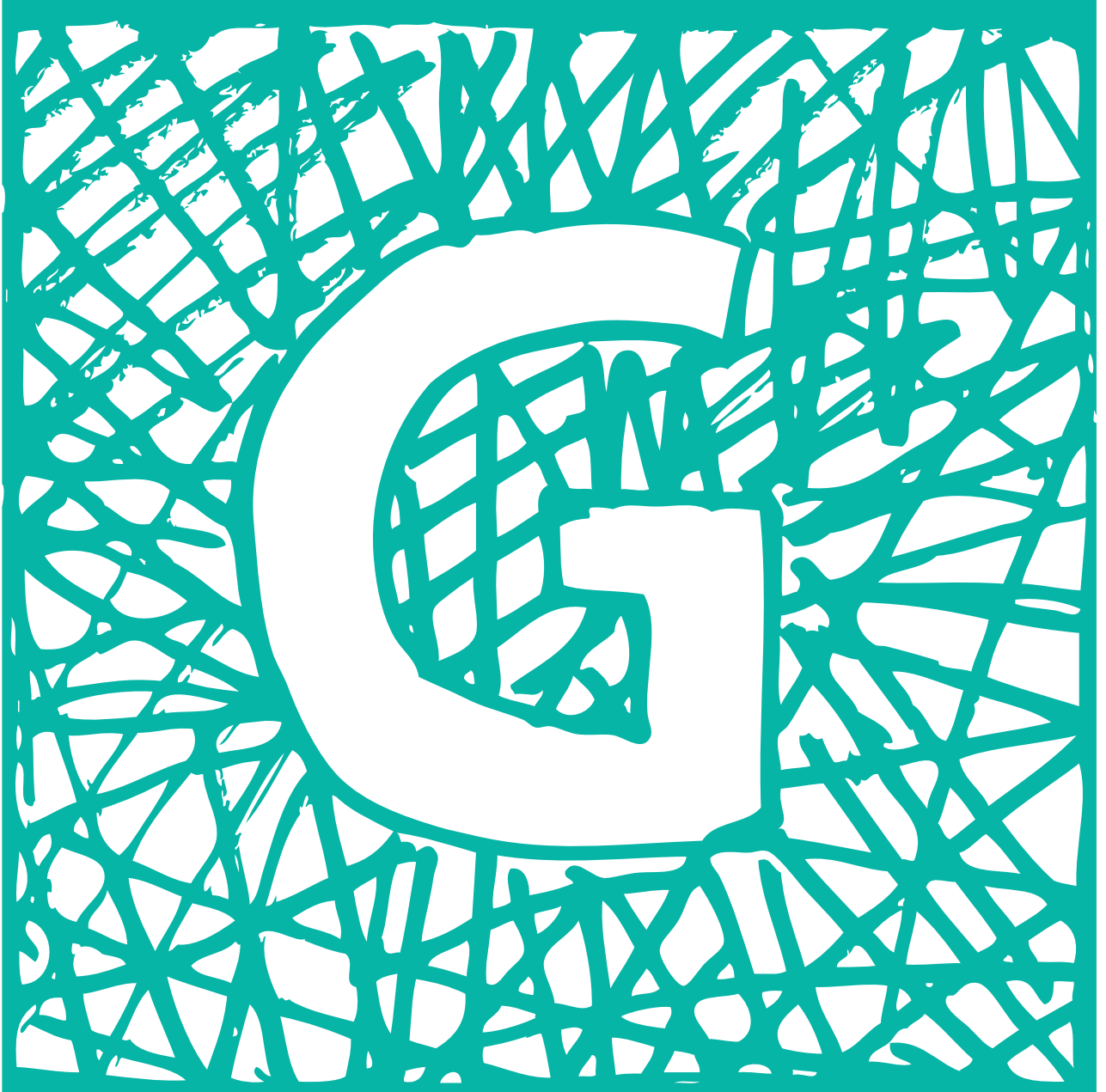
Indica las medidas necesarias para la protección de la salud y de la seguridad en el lugar de trabajo frente a cualquier tipo de riesgo o situación de emergencia. El tipo de ficha técnica e información que contiene dependerá de

su finalidad o del producto al que acompañará. Suelen ser resúmenes de otros documentos más extensos (como manuales de instrucciones, fichas técnicas, etc.).

## Formación en prevención de riesgos laborales:

Es un derecho de las personas trabajadoras y un deber de la parte empresarial, siendo una actividad básica en materia preventiva. Consiste en proporcionar a cada persona trabajadora formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, y específica para su puesto de trabajo. Se deberá impartir al empezar a trabajar o cuando haya cambios importantes (por ejemplo, en las tareas, al cambiar una máquina, etc.).

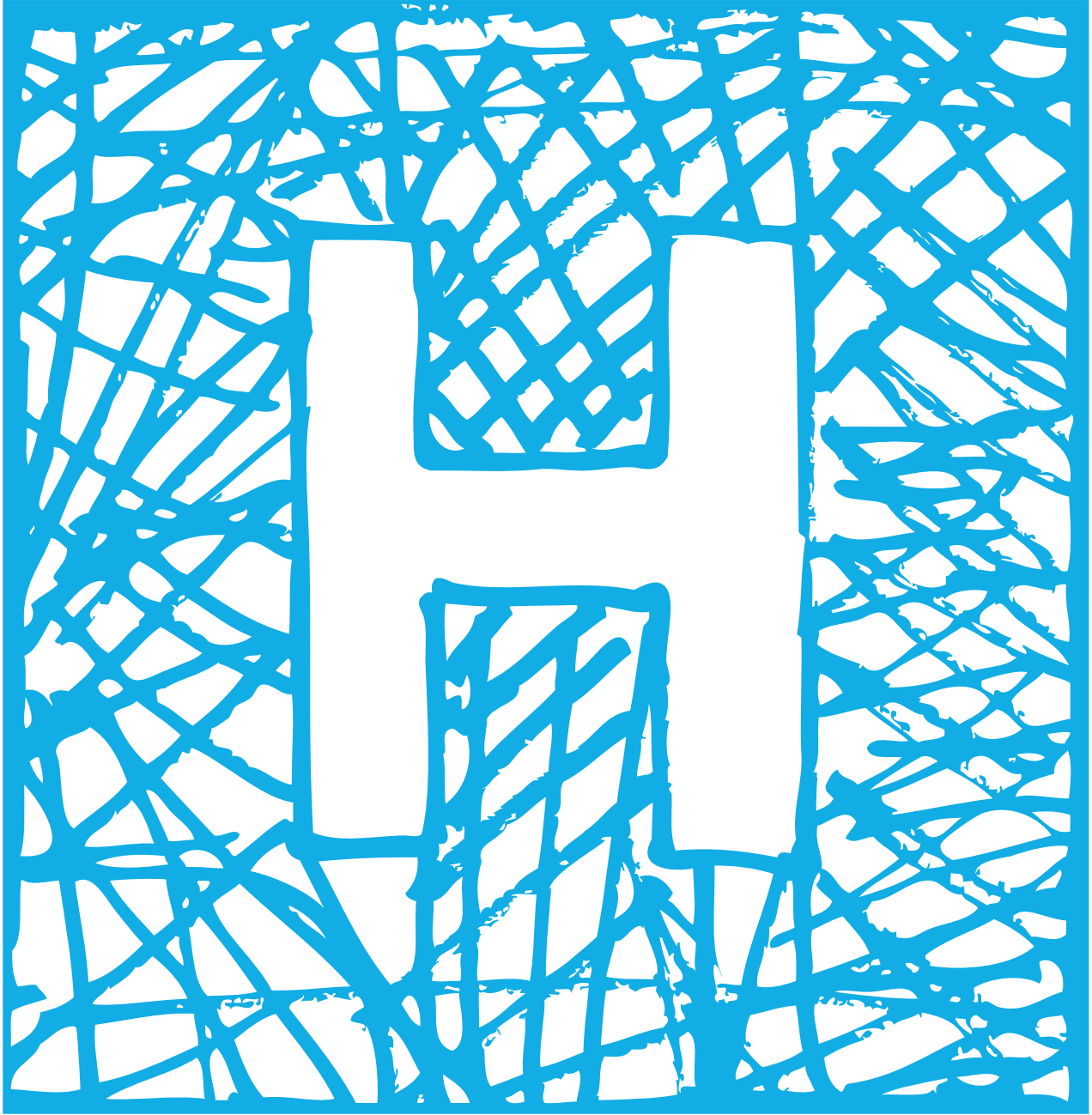




## Gestión de la prevención de riesgos laborales:

Es el conjunto de medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de una empresa, con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo, permitiendo mantener en condiciones seguras y saludables los lugares, puestos de trabajo y tareas, evitando daños y logrando la satisfacción de las personas trabajadoras.



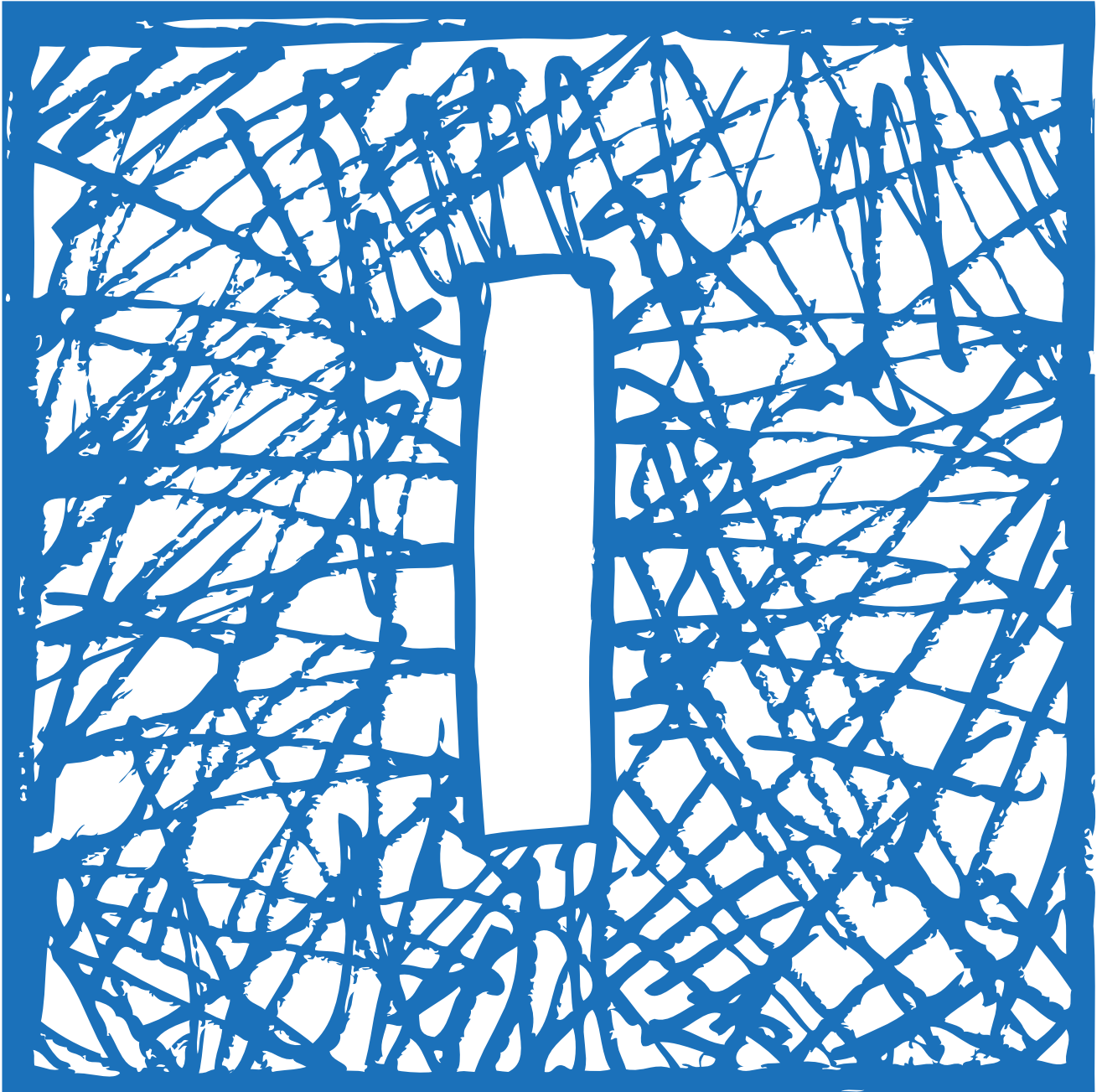


### **Higiene en el trabajo = Higiene industrial:**

Es la disciplina preventiva que tiene como objetivo (desde el punto de vista técnico no médico) evitar las enfermedades profesionales, trabajando sobre el ambiente de trabajo (identificando, evaluando, proponiendo medidas que eliminen o minimicen la exposición, aplicando esas medidas, reevaluando y colaborando con la parte médica). Esta especialidad actúa sobre el ambiente físico que rodea a la persona trabajadora, con el fin de lograr unas condiciones ambientales del lugar de trabajo que no dañen la salud de las personas.

### **Herramienta manual:**

Son utensilios de trabajo utilizados generalmente de forma individual, que únicamente requieren para su accionamiento la fuerza motriz humana, por ejemplo, un destornillador.



## Incendio:

Un incendio es un fuego descontrolado que se propaga de forma incontrolada. Un fuego es una reacción química de combustión que genera calor y otras sustancias (como gases y cenizas), y va acompañado por llamas. Para que un incendio se inicie tienen que coexistir cuatro factores: el combustible (lo que se quema), el comburente (el aire que nos rodea), la fuente de calor (el factor que origina el incendio) y la reacción en cadena (el circuito que pone en contacto los tres factores anteriores).

## Indicación de peligro (H):

Transmite información sobre la peligrosidad de un agente químico. Se agrupa según el tipo de que se trate, así encontramos peligros físicos, peligros para la salud humana y peligros para el medioambiente.



## Información en prevención de riesgos laborales:

Es un derecho de las personas trabajadoras y una obligación de la parte empresarial, que está recogido en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Esta información debe considerar los riesgos y las medidas preventivas correspondientes del lugar de trabajo y del puesto de trabajo o tareas, así como también sobre primeros auxilios y medidas de emergencia.

## Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.:

Es el Organismo Autónomo y Medio Propio de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de estas. Realiza además otras tareas como impartir formación, asesorar e informar a la sociedad, etc. Las comunidades autónomas cuentan con organismos similares relacionados con la prevención de riesgos laborales que, dentro de sus territorios, trabajan en colaboración tanto entre ellos como con el INSST.



## Integración de la prevención:

Situación en la que una empresa ha incorporado la prevención de riesgos laborales en el conjunto de las actividades que realiza como en todos sus niveles jerárquicos.

## Intervención psicosocial:

La definición, planificación, implementación y seguimiento de acciones concretas dirigidas a eliminar o disminuir la exposición al riesgo psicosocial actuando sobre las condiciones organizativas del trabajo, así como sobre las personas trabajadoras y las interacciones entre ambas.

## Investigación de accidentes:

Es la actividad que se realiza tras un accidente de trabajo. Sirve para identificar las causas que lo provocaron y proponer medidas para evitar que vuelva a suceder.







**Lesión:**

Daño corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad.

**Ley de Prevención de Riesgos Laborales:**

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales es la norma básica que constituye el marco normativo para establecer un adecuado nivel de protección de la salud de las personas trabajadoras.





### Medicina del trabajo:

Especialidad médica que estudia las causas de las enfermedades profesionales, tanto físicas como psicosociales, que se producen como consecuencia de una actividad laboral.

### Medidas de emergencia:

Son las medidas que establece la organización de una empresa ante las situaciones de emergencias identificadas, las medidas de intervención y la secuencia de actuación ante cada emergencia. Este documento estará adaptado

a cada empresa, así será más o menos detallado en función de su tamaño y actividad. En determinadas actividades (como hospitales o universidades) su contenido está establecido por ley.



### Motivación:

Conjunto de factores dinámicos que mueven a una persona a hacer algo. Es un proceso fisiológico y psicológico que da lugar al desencadenamiento, al mantenimiento y al cese de un comportamiento laboral determinado. Puede ser:

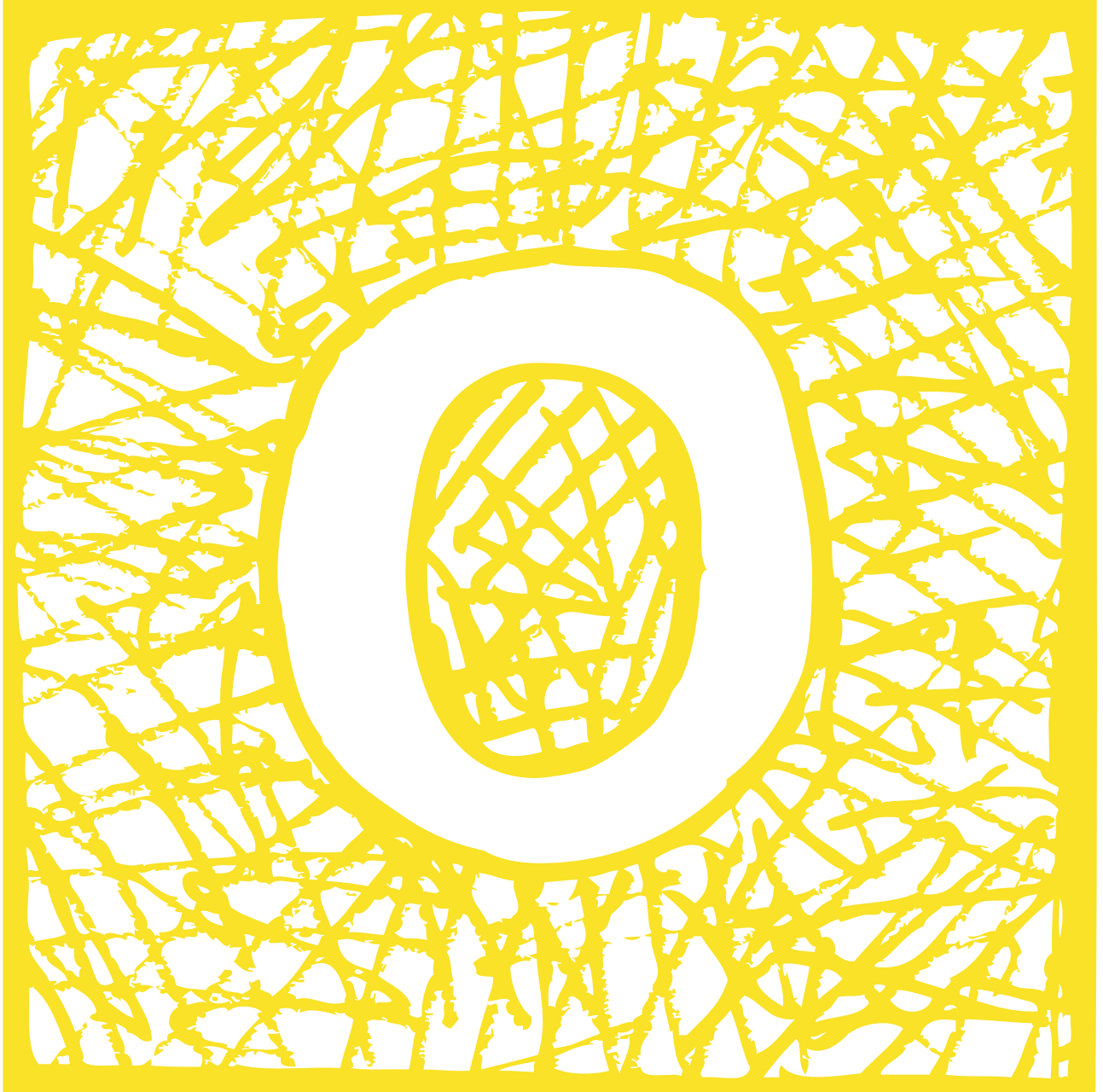
- Motivación extrínseca: es aquella que es provocada por recompensas e incentivos independientes de la actividad que una persona realiza para conseguirlos y cuyo control depende de personas o hechos externos a dicha persona trabajadora.
- Motivación intrínseca: se denomina también automotivación, y es aquella que proviene de la propia persona sin necesidad de estar provocada por un incentivo externo.





**Normas de seguridad preventivas:**

Documentos que describen de manera clara y concreta la manera correcta de llevar a cabo determinadas operaciones, trabajos o tareas que pueden generar daños en caso de no realizarlos de la forma establecida.



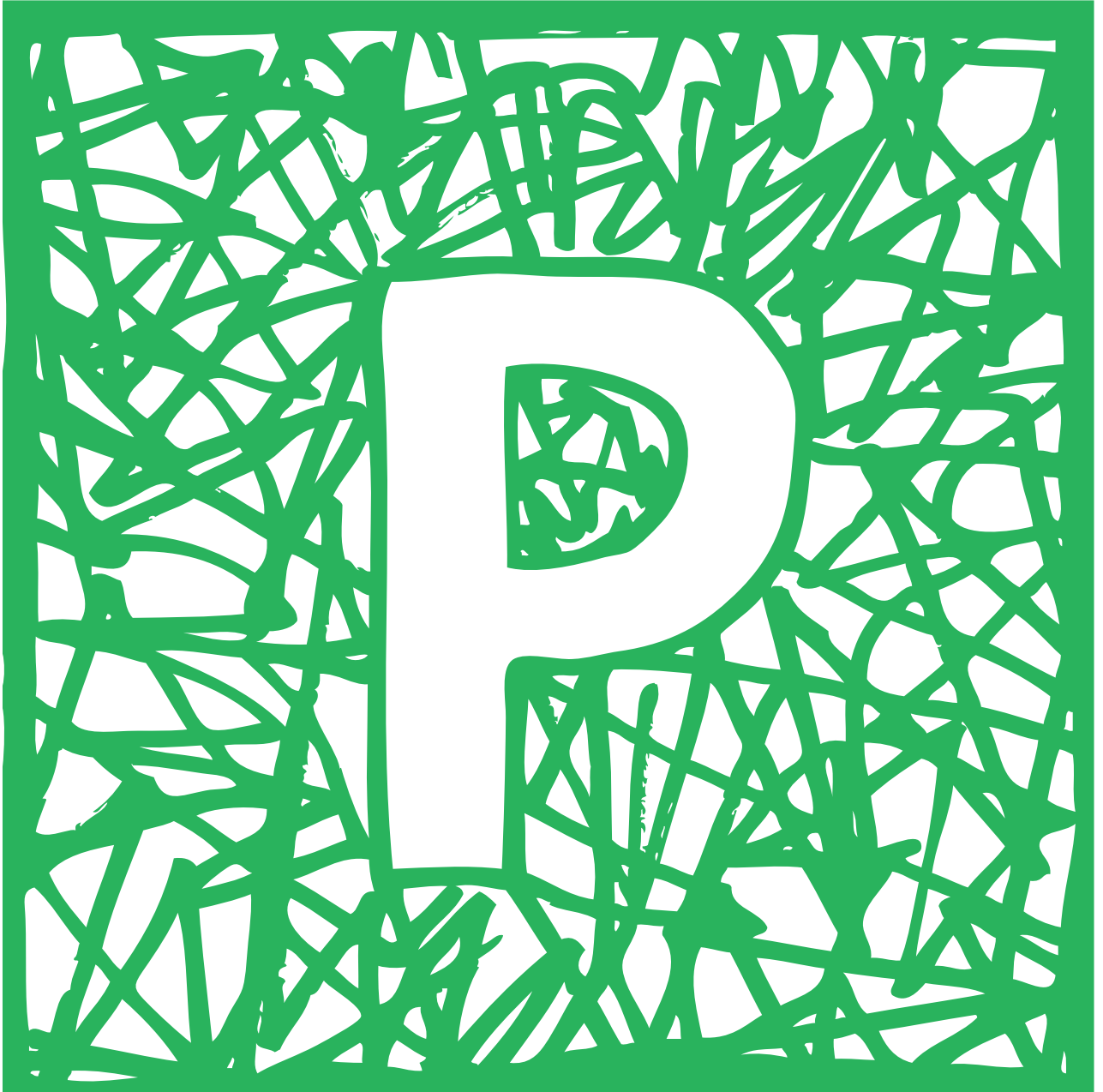
### **Organización de la prevención = Organización preventiva:**

Es el conjunto de recursos materiales y humanos destinados para la realización de las actividades preventivas. Existen varias modalidades preventivas (asunción propia del empresario o la empresaria, trabajador/a designado/a, constituir un servicio de prevención propio (SPP) o bien contratar a una empresa especializada llamada Servicio de Prevención Ajeno (SPA), de forma que cada empresa, en función de su tamaño y actividad, podrá implantar una u otra.

### **Organización saludable:**

Es aquella organización que gestiona la salud de su personal trabajador de una forma integral e integrada y, además, considera su salud en todas las políticas de la empresa.





## Palabra de advertencia:

Indica el nivel relativo de peligrosidad de una sustancia química o mezcla. Debe figurar en la etiqueta y hay dos posibilidades:

- Peligro: asociada a las categorías más graves.
- Atención: asociada a las categorías menos graves.

## Peligro:

Fuente, situación o acto con potencial de daño, de distinto origen (materiales de trabajo, equipos, métodos, tareas, productos químicos, etc.), para la salud de las personas trabajadoras, daños a la propiedad, daños al entorno del lugar de trabajo, al medioambiente o combinados entre ellos.

## Pictograma (de peligro):

Composición gráfica que contiene un símbolo, así como otros elementos gráficos, tales como un borde, un motivo o un color de fondo, y que sirve para comunicar informaciones específicas.

## Plan de prevención de riesgos laborales:

Es el documento a través del cual se integra la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión y se establece su política de prevención de riesgos laborales. El plan de prevención debe estar firmado por el/la empresario/a o por el máximo responsable de la empresa (gerente o administrador/a).



## Planificación de la actividad preventiva:

Es una tarea y un documento que deriva de la evaluación de riesgos. De cada medida preventiva recogida en la evaluación, en la planificación se dice cuándo se hará, quién la hará y cómo se hará, de forma que se puedan organizar a lo largo del tiempo. Debe incluir también otros tipos de acciones como la organización de las emergencias, la vigilancia de la salud y la formación.



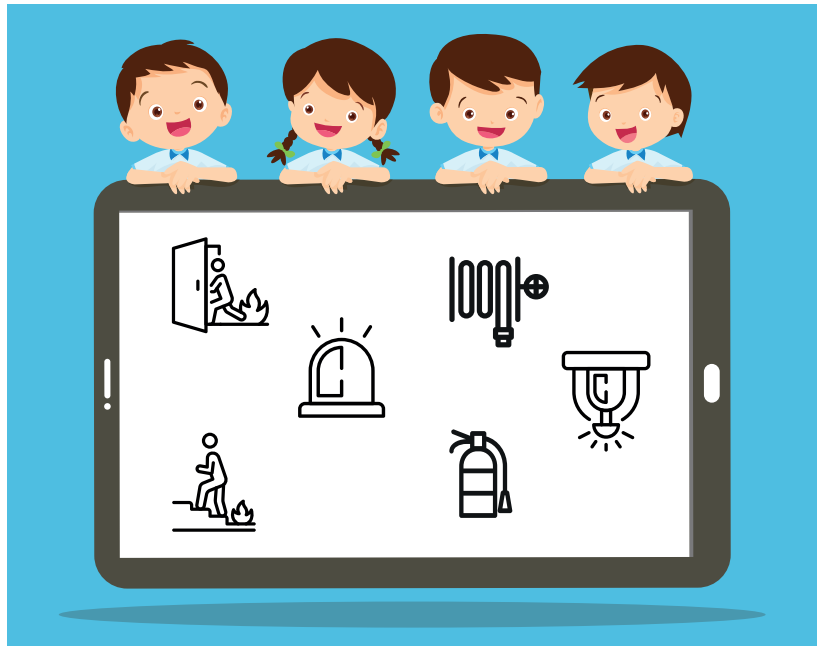
## Postura de trabajo:

Es la posición que tiene cada parte de nuestro cuerpo mientras realizamos una tarea; así valoraremos la mano con respecto al antebrazo, el antebrazo respecto al brazo, la cabeza respecto al tronco, etc. y no meramente si se trabaja de pie o sentado. Se distingue, en función del tiempo que se mantenga, entre la postura de trabajo estática (aquella que no cambia a lo largo del tiempo) y la postura de trabajo dinámica (aquella en la que se alternan distintas posturas).



## Prevención (y protección) de incendios:

La prevención de incendios es el conjunto de medidas destinadas a disminuir la probabilidad de aparición del fuego, mientras que la protección actuará una vez se inicia el fuego disminuyendo los daños materiales y humanos. A la hora de extinguir incendios, es preciso actuar sobre alguno de sus cuatro elementos (*véase Incendio*) siendo el mejor sistema de prevención de incendios aquel que evita que se inicie. Los sistemas de protección de los edificios o instalaciones contra incendios se dividen en:



- Sistemas de protección pasiva, que dificultan que el fuego se propague como, por ejemplo, los materiales constructivos, la sectorización (puertas resistentes al fuego), escaleras protegidas, señalización, iluminación, etc.
- Sistemas de protección activa, que se utilizan para controlar y extinguir el fuego como, por ejemplo: los detectores, los extintores, las BIE (*véase boca de incendio equipada*), etc.

## Prevención de Riesgos Laborales = PRL:

Conjunto de actividades que se realizan en todas las fases de actividad de la empresa, con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo para garantizar la seguridad y salud de todas las personas que trabajan en ella.

## Procedimiento de trabajo:

Secuencia de las operaciones a desarrollar para realizar un determinado trabajo, con inclusión de los medios materiales (de trabajo o de protección) y humanos (cualificación o formación del personal) necesarios para llevarlo a cabo.

## Primeros auxilios:

Son aquellas actuaciones básicas e inmediatas que se realizan en el lugar del accidente, realizadas por las personas presentes, aunque no sean sanitarios, con los medios disponibles y hasta la llegada de personal especializado.

## Principio de precaución:

Es un enfoque de la gestión del riesgo, según el cual, cuando una actividad pudiera causar daños para la salud de las personas trabajadoras, deben adoptarse medidas de precaución incluso si no se ha probado científicamente la relación de causa y efecto.

## Principios de la acción preventiva:

Son aquellas medidas que deben ser llevadas a cabo por parte de la persona empresaria para garantizar la protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo de las personas trabajadoras, cuyos principios generales están establecidos en el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y son los siguientes:

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución tecnológica.
- Sustituir lo peligroso por algo con menos riesgos.
- Planificar todas las actividades de prevención.
- Las medidas dirigidas al grupo (protección colectiva) se deben hacer antes que las dirigidas a una sola persona.
- Dar instrucciones a las personas trabajadoras.

## Promoción de la salud en el lugar de trabajo = PST:

Unión de los esfuerzos de las persona empresarias, trabajadoras y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo, mejorando la organización, las condiciones laborales, promoviendo la participación y animando al desarrollo individual.

## Protección colectiva:

Aquellas actividades o elementos cuyo objetivo es la salvaguarda simultánea de varias personas trabajadoras que están expuestas a un cierto riesgo. Se pueden clasificar en dos grandes grupos:

- Medidas de protección incorporadas al lugar de trabajo, tales como la ventilación general, la ventilación o extracción localizadas, las barandillas o las redes de seguridad.
- Medidas de protección incorporadas a equipos y medios de trabajo, tales como los resguardos, los dispositivos de protección, los interruptores diferenciales, los encerramientos para las máquinas ruidosas o las incorporadas en andamios.



## Protección individual:

Conjunto de sistemas o medidas que, para aquellos riesgos que no han podido ser eliminados, cada persona trabajadora tiene que utilizar. Su objetivo es eliminar o reducir las consecuencias tras la exposición a un riesgo. Por ejemplo: usar calzado de seguridad. Véase *Equipos de protección individual = EPI*

### **Psicosociología = Psicosociología de la prevención = Psicosociología del trabajo:**

Es la parte de la prevención de riesgos laborales que se encarga de estudiar las condiciones organizativas del trabajo y su entorno social (llamados factores psicosociales, *véase Factores de riesgo*). Identifica y evalúa los factores de riesgo psicosocial para eliminarlos, reducirlos y/o controlarlos evitando o minimizando así su impacto negativo en la salud de las personas trabajadoras.

### **Puesto de trabajo:**

Conjunto formado por el lugar físico, las herramientas y equipos, tareas, deberes y responsabilidades asignados a una persona trabajadora dentro de una determinada profesión y cualificación.

### **Pulsador de incendios:**

Es un dispositivo de accionamiento manual, similar a un timbre, para comunicar una alarma de incendio. Provoca una alerta en la central de alarma de incendios, activando la organización de la emergencia.



## Riesgo laboral:

Posibilidad de que haya un suceso en el lugar de trabajo que pueda dañar a las personas trabajadoras. Podemos clasificarlos en:

- Riesgos mecánicos, por ejemplo, atrapamiento al utilizar una máquina.
- Riesgos biológicos, por ejemplo, exposición a microorganismos al trabajar con animales o con personas enfermas.
- Riesgos físicos, por ejemplo, ruido.
- Riesgos ergonómicos, por ejemplo, fatiga visual.
- Riesgos químicos, por ejemplo, al utilizar agentes químicos.
- Riesgos psicosociales, por ejemplo, alteración del sueño.
- Riesgos ambientales, por ejemplo, la temperatura y la ventilación del sitio donde se trabaja.



## Rociador automático = *Sprinkler*:

Es un aspersor situado en el techo diseñado para detectar y controlar incendios en su etapa inicial dejando caer agua sobre el fuego.



## Salud laboral:

Es una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de las personas trabajadoras. Busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo.

## Seguridad contra incendios:

Conjunto de medidas con las que cuenta un espacio para evitar un incendio o minimizar las consecuencias en caso de producirse. Tiene tres vertientes:

- Prevención de incendios: acción de tomar las medidas necesarias para que no ocurra un incendio.
- Protección y lucha contra incendios, tanto pasiva como activa: acción de proteger, con las medidas y los medios necesarios, a personas y bienes materiales contra los daños que puedan derivarse de un incendio luchando contra el mismo.
- Evacuación y primeros auxilios: gestión de los recursos humanos, técnicos y materiales durante la evacuación y la prestación de los primeros auxilios.

## Seguridad en el trabajo = Seguridad laboral:

Es la disciplina preventiva que se centra en las técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o disminuir la probabilidad de que se produzcan los accidentes de trabajo. Para ello, presta especial atención a los riesgos específicos y los agentes materiales más representativos derivados de las condiciones de seguridad en el trabajo: procesos productivos, estado del lugar de trabajo e instalaciones, mantenimiento y uso de las herramientas y máquinas.



## Seguridad vial laboral:

Son una serie de acciones dirigidas a fomentar el respeto de las normas de circulación de peatones y vehículos, con el objetivo principal de prevenir los accidentes de tráfico. Para ello, las empresas pueden elaborar un plan de seguridad vial laboral basado en los resultados de la evaluación de riesgos y

del análisis de la movilidad de las personas trabajadoras. Recogerá las estrategias, acciones, mecanismos y medidas diseñadas para evitar y controlar los riesgos derivados de la movilidad de las personas por motivo de su trabajo.

## Señalización de seguridad y salud en el trabajo:

Conjunto de recursos que pretenden condicionar, con la antelación mínima necesaria, la actuación de la persona trabajadora que los recibe frente a unas circunstancias que se pretenden resaltar. Comunica una información común, independientemente del centro de trabajo y/o de su actividad, y garantiza así su correcta interpretación por parte de las personas trabajadoras.



### **Simulacro de emergencia:**

Ejercicio o práctica que simula una situación real para entrenar a las personas en la respuesta adecuada ante una emergencia permitiendo comprobar el correcto funcionamiento e implementación de los planes diseñados para actuar en situaciones de emergencia. Los simulacros giran en torno a un escenario que parte de un hipotético suceso anómalo (incendio, explosión, derrame de productos químicos, fugas de gases, etc.), que evoluciona desfavorablemente hasta la declaración de la emergencia. Su realización permite comprobar la adecuación de lo previsto en esos planes e introducir mejoras.

### **Sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales:**

Sistema de organización en materia de prevención de riesgos laborales en una empresa, que incluye la estructura organizativa, la planificación de actividades, las responsabilidades, las prácticas y procedimientos de trabajo, los procesos y los recursos para desarrollar, implementar, alcanzar, revisar y mantener la política de seguridad y salud en el trabajo de la organización. Esta documentación organizada forma parte del sistema de gestión global de la organización a la que pertenece, y responde a la necesidad de garantizar la protección de las personas trabajadoras, mejorar el clima laboral y el funcionamiento de la empresa.

### **Sistema de protección activa:**

*Véase Prevención (y protección) de incendios.*

### **Sistema de protección pasiva:**

*Véase Prevención (y protección) de incendios.*

### **Sistema de trabajo:**

Aquel que comprende a una o más personas trabajadoras y al equipo de trabajo, actuando en conjunto para desarrollar la función del sistema, en el ambiente de trabajo y bajo las condiciones impuestas por las tareas de trabajo.

### **Situación de confort:**

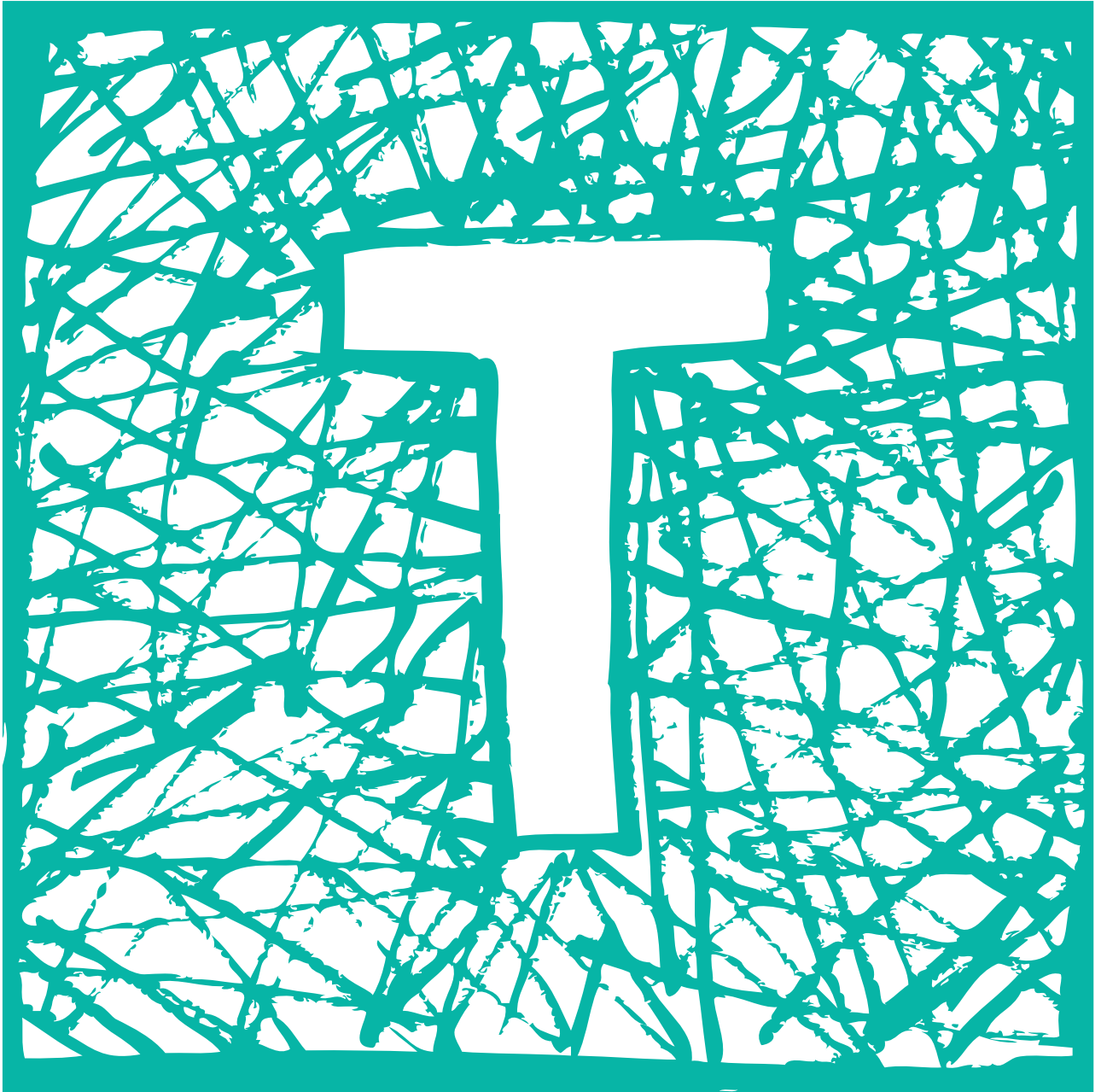
Aquella en la que la persona trabajadora no experimenta ninguna necesidad que pueda distraerle de aquello que requiere su atención permitiéndole concentrarse en la tarea que está realizando, optimizando además de su seguridad su productividad.

### **Sobreesfuerzo:**

Desequilibrio que se produce entre la capacidad física de una persona trabajadora y las exigencias de la tarea, debido a la manipulación de cargas, movimientos repetitivos, posturas incorrectas, etc.









### **Trabajador especialmente sensible = TES:**

Es aquella persona trabajadora que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.

### **Trastornos musculoesqueléticos = TME:**

Alteraciones que sufren las estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla, pudiendo ser leves (como un calambre o un tirón) o más graves (como hernias o roturas), y es uno de los principales daños laborales. La mayoría de los TME relacionados con el trabajo se desarrollan con el tiempo y, a menudo, como resultado de combinar varios factores de riesgo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y psicosociales, así como factores individuales.





### Vacunación del personal trabajador:

Es la actividad que ayuda a prevenir enfermedades infecciosas. Las vacunas estimulan el sistema inmunitario del cuerpo para protegerlas contra infecciones o enfermedades cuando existe riesgo por exposición a agentes biológicos en el puesto o lugar de trabajo.

### Valor Límite Ambiental = VLA:

Son valores de referencia para las concentraciones de los agentes químicos en el aire, y sobre los que se tiene conocimiento que la mayor parte de

las personas trabajadoras pueden estar expuestas durante toda su vida laboral, sin sufrir efectos adversos para su salud.

Existen dos categorías:

- Valor Límite Ambiental-Exposición Diaria (VLA-ED<sup>®</sup>): representan condiciones a las cuales se cree, basándose en los conocimientos actuales, que la mayoría de las personas trabajadoras pueden estar expuestas 8 horas diarias y 40 horas semanales durante toda su vida laboral, sin sufrir efectos adversos para su salud.
- Valor Límite Ambiental-Exposición de Corta Duración (VLA-EC<sup>®</sup>): es la concentración media del agente químico en la zona de respiración de la persona trabajadora, medida o calculada para cualquier período de 15 minutos a lo largo de la jornada laboral, excepto para aquellos agentes químicos para los que se especifique un período de referencia inferior, en la lista de Valores Límite.



### Valor de referencia:

Es el valor, requisito o criterio de referencia para aspectos técnicos descriptivos o medidas preventivas (por ejemplo, las dimensiones de una escalera, el valor de exposición diaria a un agente químico o el nivel de ruido al que están expuestas las personas trabajadoras) que debe ser conforme o que determina la necesidad de adoptar distintas medidas preventivas en caso de no serlo.

### Vía de evacuación = Recorrido de evacuación:

Es la ruta que se sigue desde el lugar de trabajo hasta un sitio seguro, generalmente hasta la calle, en caso de una emergencia. Es uno de los puntos que se ensayan en los simulacros.

## Vía de exposición:

Punto de acceso al organismo de los agentes presentes en el medio ambiente laboral (químicos, físicos o biológicos):

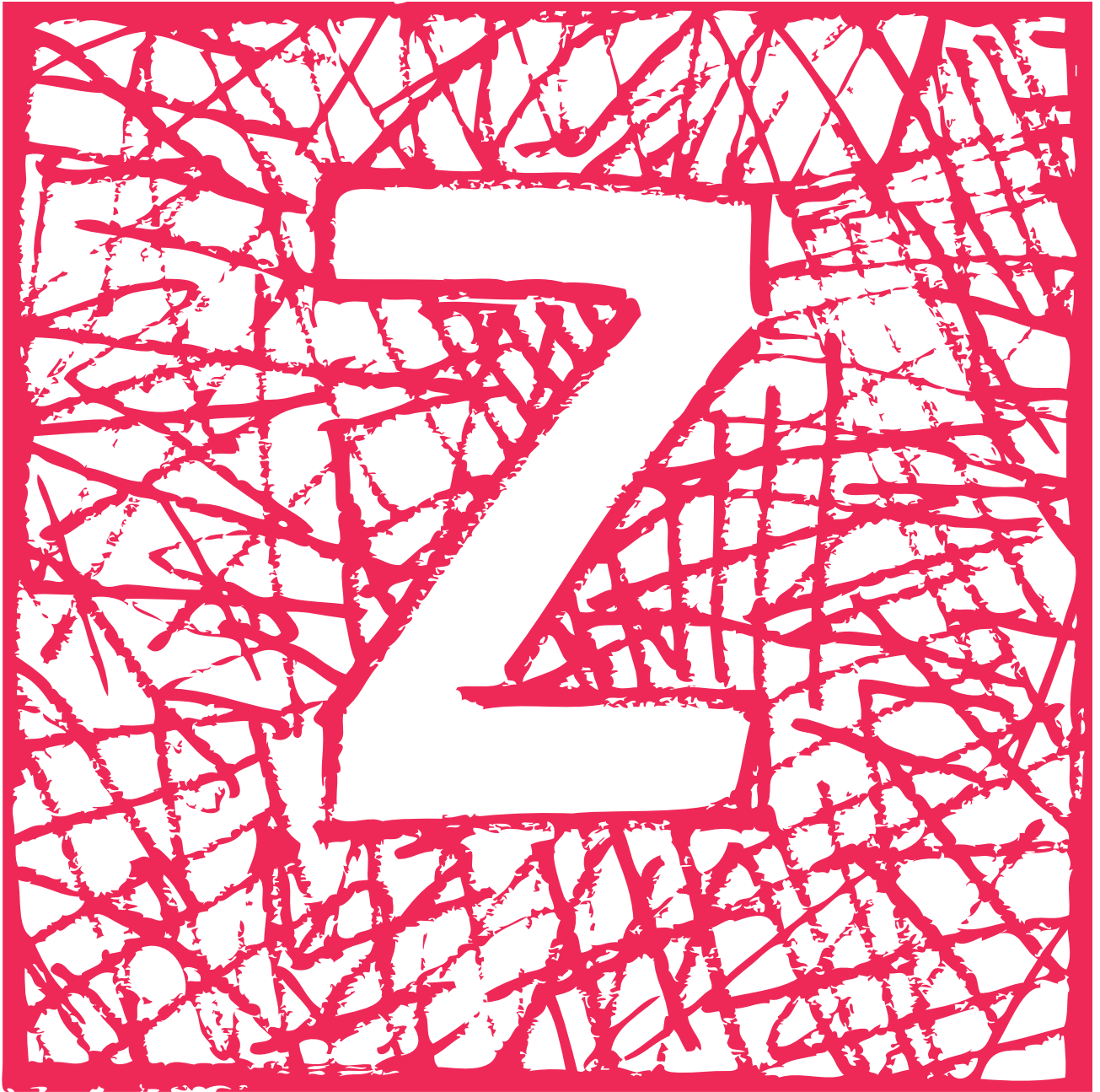
- Vía respiratoria. Se produce a través de la respiración; el agente se encuentra en el ambiente.
- Vía dérmica. Se produce a través de la piel intacta o ligeramente dañada o bien a través de las mucosas (ojos, nariz y boca), debido al contacto directo con el agente o con elementos contaminados con él, como superficies de trabajo, ropa o guantes.
- Vía digestiva. Se produce a través del aparato digestivo. Por ello es fundamental cumplir con algunos hábitos higiénicos, como: lavarse las manos después de haber estado trabajando con agentes químicos; no comer, beber o masticar chicle durante el trabajo; no chupar o morder útiles contaminados, etc.
- Vía parenteral. Se produce a través de un pinchazo, corte o herida.



## Vigilancia de la salud:

Es la actividad para detectar las características biológicas de una persona trabajadora y valorar sus capacidades frente a los factores de riesgo presentes en su puesto de trabajo, determinando si procede considerarla como especialmente sensible a alguno. La vigilancia de la salud tiene como objetivo controlar de manera sistemática y continua los episodios relacionados con la salud de la población activa con el fin de prevenir los riesgos profesionales, así como las enfermedades y lesiones asociadas a ellos.

Esta actividad la desarrollan sanitarios especialistas (personal médico y de enfermería especialistas en Medicina del trabajo, *véase Medicina del trabajo*).



**Zona peligrosa:**

Espacio alrededor de cada elemento presente en un puesto de trabajo o en un lugar de trabajo en el que cuando una persona se mueve o gesticula se puede identificar un riesgo para su seguridad o su salud.

# **FUENTES TERMINOLÓGICAS**



- AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO. *Enfermedades relacionadas con el trabajo*. Bilbo: EU-OSHA, 2019, pág. var., disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/work-related-diseases#:~:text=Una%20%C2%ABenfermedad%20relacionada%20con%20el,no%20relacionados%20con%20el%20trabajo>
- AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO. *Tesoro de la EU-OSHA*. Bilbo: EU-OSHA, 2024, pág. var., disponible en: <https://osha.europa.eu/es/tools-and-resources/eu-osha-thesaurus>
- AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO. *Trastornos musculoesqueléticos*. Bilbo: EU-OSHA, 2019, pág. var., disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
- ASEPEYO MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL N° 151. *Nuevo etiquetado para productos químicos (sustancias o mezclas)*. Madrid: ASEPEYO, 2016, 5 p., disponible en: [https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/L3E16003-Resumen-Nuevo-etiquetado-para-productos-qu%C3%ADmicos\\_Asepeyo-1.pdf](https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/L3E16003-Resumen-Nuevo-etiquetado-para-productos-qu%C3%ADmicos_Asepeyo-1.pdf)
- ASEPEYO MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL N° 151. *Sugerencias para la preparación y realización de un Simulacro de emergencia*. [s.l.]: ASEPEYO, 2017, 32 p., disponible en: [https://www.diba.cat/documents/467843/102692054/Simulacro+%emergencia\\_Asepeyo.pdf/7eb2873a-cd50-470c-a3bb-cf2e7019ebea](https://www.diba.cat/documents/467843/102692054/Simulacro+%emergencia_Asepeyo.pdf/7eb2873a-cd50-470c-a3bb-cf2e7019ebea)
- CONFEDERACIÓN GRANADINA DE EMPRESARIOS. *12. Glosario de términos preventivos*. Granada: CGE, 2014, 85 p., disponible en: <https://www.cge.es/portal/novedades/2015/prevengra/pdf/p12.pdf>
- CONFEDERACIÓN SINDICAL DE COMISIONES OBRERAS ANDALUCÍA. *Vocabulario básico de ecología y medio ambiente*. Córdoba: CCOO, 2007, 65 p., disponible en: <https://andalucia.ccoo.es/1963b956ac7772d3620a7bf9e163583a000057.pdf>
- CONFEDERACIÓN SINDICAL DE COMISIONES OBRERAS CASTILLA Y LEÓN. *Glosario de términos de salud laboral y prevención de Riesgos Laborales*. Valladolid: CCOO, 2006, 98 p., disponible en: <https://www.studocu.com/es/u/42613553?sid=01708344855>
- CONFEDERACIÓN SINDICAL DE COMISIONES OBRERAS EXTREMADURA. *Guía de conceptos de la A a la Z*. Cáceres: CCOO, 2022, 28 p., disponible en: <https://extremadura.ccoo.es/83c3b9becb8abd2765028b257f40bf62000068.pdf>
- CONFEDERACIÓN SINDICAL DE COMISIONES OBRERAS. *Vocabulario para un mundo diverso*. Madrid: CCOO, 2018, 17 p., disponible en: <https://www.ccoo.es/7a57267af8c2516d0268e713919b226b000001.pdf>
- DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS. *Guía técnica para la elaboración de un plan de autoprotección*. Madrid: Ministerio del Interior, 2012, 140 p., disponible en: <https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/proteccion-civil/Guia-tecnica-para-la-elaboracion-de-un-plan-de-autoproteccion-NIPO-126-12-045-6.pdf>
- ESPAÑA. *Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales*. [última actualización publicada el 08/09/2022]. Madrid: BOE, 2022, pág. var., disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/l/1995/11/08/31/con>

- ESPAÑA. *Ley 6/2022, de 31 de marzo, de modificación del Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, para establecer y regular la accesibilidad cognitiva y sus condiciones de exigencia y aplicación.* Madrid: BOE, 2022, pág. var., disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/l/2022/03/31/6/con>
- ESPAÑA. *Real Decreto 860/2018, de 13 de julio, por el que se regulan las actividades preventivas de la acción protectora de la Seguridad Social a realizar por las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social.* Madrid: BOE, 2018, pág. var., disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2018/07/13/860/con>
- FUNDACIÓN MAPFRE. *Diccionario de Seguridad Vial Infantil.* [s.l.]: Fundación Mapfre, [s.a.], disponible en: <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/diccionario-seguridad-vial-infantil/>
- FUNDACIÓN MAPFRE. *Diccionario de Seguros.* [s.l.]: Fundación Mapfre, [s.a.], disponible en: <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/diccionario-mapfre-seguros/>
- GRUPO CTAIMA. *¿Cuáles son los 7 tipos de riesgos laborales (con ejemplos)?*. Tarragona: CTAIMA, 2023, pág. var., disponible en: <https://www.ctaima.com/blog/cuales-son-los-7-tipos-de-riesgos-laborales-con-ejemplos>
- IMF INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL, S.L. *Glosario de recursos humanos.* Madrid: IMF, 2023, pág. var., disponible en: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/recursos-humanos/glosario/>
- INSTITUTO NACIONAL DE LAS CUALIFICACIONES. *Glosario de términos. Cualificación profesional: operaciones subacuáticas de salvamento y rescate.* Madrid: INCUAL, 2021, 5 p., disponible en: [https://incual.educacion.gob.es/documents/20195/1873855/GLOSARIO+MAP496\\_2\\_RV.pdf/0b38365f-b4fe-4320-95c8-d114f78acb96#:~:text=CCE%3A%20acr%C3%B3nimo%20de%20Centro%20Coordinador,entre%20dos%20o%20m%C3%A1s%20personas](https://incual.educacion.gob.es/documents/20195/1873855/GLOSARIO+MAP496_2_RV.pdf/0b38365f-b4fe-4320-95c8-d114f78acb96#:~:text=CCE%3A%20acr%C3%B3nimo%20de%20Centro%20Coordinador,entre%20dos%20o%20m%C3%A1s%20personas)
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO. *Investigación de accidentes por el método del árbol de causas.* Madrid: INSHT, 2012, 39 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Investigaci%C3%B3n+de+accidentes+por+el+m%C3%A9todo+del+%C3%A1rbol+de+causas.pdf/92a8c2e2-9268-4bea-8e62-4a7babf510e8?t=1522841221000>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO. *Manual práctico para periodistas. Cómo abordar la información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo.* Madrid: INSHT, 2016, 47 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/789635/manual+practico+para+periodistas.pdf/1f781daa-a5a1-4377-ab60-8a841369e0b0?t=1605802888511>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO. *Medidas de prevención y protección contra incendios.* Madrid: INSHT, 2015, 98 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/789635/medidas+pre+pro+contra+indendios.pdf/403957ce-0db1-40d9-a9f4-a0e8c05d46ec?t=1605802874756>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO. *Seguridad en el trabajo.* Madrid: INSHT, 2011, 504 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/599872/Seguridad+en+el+trabajo/e34d1558-fed9-4830-a8e3-b0678c433bb1>

- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y HIGIENE EN EL TRABAJO (INSHT). *Guía técnica para la integración de la prevención de riesgos laborales en el sistema general de gestión de la empresa*. Madrid: INSHT, 2008, 52 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/789467/Guia+tecnica+para+la+integraci%C3%B3n+de+la+prevenci%C3%B3n+de+riesgos+laborales+en+el+sistema+general+de+gesti%C3%B3n+de+la+e+mpresa.pdf/7a89441a-9ddd-4f14-acfb-656c7d589859?t=1654168636158>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Directrices básicas para la evaluación de riesgos laborales*. MADRID: INSST, 2022, 81 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/2927460/Directrices+evaluaci%C3%B3n+de+riesgos.pdf/61c4ce0a-f418-669c-48e0-2e26ae360d9e?t=1644225294396>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Enciclopedia práctica de Medicina del Trabajo*. Madrid: INSST, 2018, 4160 p., disponible en: [https://www.insst.es/documents/94886/599872/Enciclopedia\\_practica\\_de\\_Medicina\\_del\\_Trabajo.pdf/0f326557-3547-44a4-995d-92a8f9c90aae?t=1681283021747](https://www.insst.es/documents/94886/599872/Enciclopedia_practica_de_Medicina_del_Trabajo.pdf/0f326557-3547-44a4-995d-92a8f9c90aae?t=1681283021747)
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Guía técnica para la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual*. Madrid: INSST, 2022, 66 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/789467/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+utilizaci%C3%B3n+por+los+trabajadore+s+de+equipos+de+protecci%C3%B3n+individual.pdf/26f34162-16e7-4c80-afa2-15adbbde42f4?t=1666191394765>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los equipos de trabajo*. Madrid: INSST, 2021, 210 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relativos+a+la+utilizaci%C3%B3n+de+los+equipos+de+trabajo.pdf/c7c0d07d-c6fe-4e8f-8822-7b5102fb5776?t=1655120187090>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Guía técnica para la evaluación y prevención del riesgo eléctrico*. Madrid: INSST, 2020, 86 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relacionados+con+la+protecci%C3%B3n+frente+al+riesgo+el%C3%A9ctrico/7455ad76-c68b-498a-b898-cdb8e09baa4f>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Guía técnica sobre señalización de seguridad y salud en el trabajo*. Madrid: INSST, 2023, 53 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+T%C3%A9cnica+sobre+se%C3%B1alizaci%C3%B3n+de+seguridad+y+salud+en+el+trabajo+-+A%C3%B1o+2023.pdf/9618303b-57f2-d0bb-ef79-e644e5427df9?t=1698134324417>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Guía para la gestión de la salud, del bienestar y la adaptación del puesto de trabajo en trabajadores de mayor edad*. Madrid: INSST, 2019, 115 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/599872/Gu%C3%ADa+para+la+gesti%C3%B3n+de+la+salud%2C+del+bienestar+y+la+adaptaci%C3%B3n+del+puesto.pdf/68839323-1e52-45a5-8a9c-03e7c519f530>

- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Límites de exposición profesional para agentes químicos en España, 2024*. Madrid: INSST, 2024, 182 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/6896817/LEP+2024.pdf/2da36018-5d52-12e7-3b6a-d99544aa5a07?t=1708070663412>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Curso de capacitación para el desempeño de funciones de nivel básico*. Madrid: INSST, 2019, 174 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/599872/Curso+de+capacitaci%C3%B3n+para+el+desempe%C3%B1o+de+funciones+de+nivel+b%C3%A1sico+-+A%C3%B1o+2019.pdf/a0a0e0e8-0367-4900-93be-cb0b517a792c?t=1681283021751>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Red Española de Empresas Saludables. Promoción de la Salud en el Trabajo. 10 años 2013-2023*. Madrid: 2023, 12 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/4545430/Red+Espa%C3%B1ola+de+Empresas+Saludables.+Promoci%C3%B3n+de+la+Salud+en+el+Trabajo.+10+a%C3%B1os+2013-2023.pdf/dbcbaa1a-cc8a-ac94-cb73-31320af62817?t=1683547049541>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2023-2027*. Madrid: INSST, 136 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/d/portal-insst/estrategia-espanola-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-2023-2027>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *TEMA 30: El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Normativa reguladora. Funciones y competencias. Organización. Relación con otros organismos de la administración general del estado. Relación con las comunidades autónomas. El papel del INSST en el ámbito internacional*. Madrid: INSST, 16 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/3978182/Tema+30.+El+Instituto+Nacional+de+Seguridad+y+Salud+en+el+Trabajo.pdf/045c0943-30d1-487c-1908-297ccc51f5b8?t=1663571204581>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Materias. Toda la información de tus áreas de interés*. Madrid: INSST: 2024, pág. var., disponible en: <https://www.insst.es/materias>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (INSST), O.A., M.P. *Preguntas técnicas frecuentes*. Madrid: INSST, 2024, pág. var., disponible en: <https://www.insst.es/documentacion/material-tecnico/preguntas-tecnicas-frecuentes-gestion-prl>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO. *Higiene industrial*. Madrid: INSHT, 2008, 374 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Higiene+industrial.pdf/eb2a1df4-baf4-4561-a172-deeefcfe48fcb?t=1573138803881>
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR EN EL TRABAJO (INSSBT), O.A., M.P. *Directrices para la gestión preventiva en las pymes*. Madrid: INSSBT, 2017, 52 p., disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Directrices+para+la+gesti%C3%B3n+preventiva+en+pymes.pdf/bae7f0d6-6138-452f-970e-d3a8c23dce15?t=1527789174950>
- INSTITUTO SINDICAL DE TRABAJO, AMBIENTE Y SALUD. *Condiciones de trabajo y salud*. Madrid: ISTAS, 2012, pág. var., disponible en: <https://istas.net/salud-laboral/danos-la-salud/condiciones-de-trabajo-y-salud>

- JOBBE ETT, S.L. *Glosario: prevención de riesgos laborales*. Bizkaia: Jobbe, 2015, 19 p., disponible en: <https://www.jobbe.es/comun/pdf/es/glosario.pdf>
- MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES. *Glosario*. Madrid: Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, 2024, pág. var, disponible en: <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Glosario>
- MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL. *Vigilancia de la salud para la prevención de riesgos laborales. Guía básica y general de orientación*. Madrid: Centro de Publicaciones, 2019, 156 p., disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/guiavigisalud.pdf>
- MINISTERIO DE TRANSPORTES, MOVILIDAD Y AGENDA URBANA. *Documento Básico, SI, Seguridad en caso de incendio con comentarios del Ministerio de Fomento de 22 diciembre 2022*. Madrid: MITMA, 2022, 126 p., disponible en <https://www.codigotecnico.org/pdf/Documentos/SI/DccSI.pdf>
- NEOSALUS. *La cadena de supervivencia*. Lleida: PCi TAL, 2024, 1 p., disponible en: <https://neosalus.com/blog/la-cadena-de-supervivencia-en-primeros-auxilios>
- OBSERVATORIO CANARIO DE EMPLEO. *Glosario de términos de los Observatorios Ocupacionales*. Santa Cruz de Tenerife: Fundación canaria para el fomento del trabajo, 2008, 142 p., disponible en [https://obecan.es/obe\\_uploads/2022/02/Glosario.pdf](https://obecan.es/obe_uploads/2022/02/Glosario.pdf)
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS. *Sistema globalmente armonizado de clasificación y etiquetado de productos químicos (SGA)*. Nueva York: ONU, 2011, 607 p., disponible en: [https://unece.org/fileadmin/DAM/trans/danger/publi/ghs/ghs\\_rev04/Spanish/ST-SG-AC10-30-Rev4sp.pdf](https://unece.org/fileadmin/DAM/trans/danger/publi/ghs/ghs_rev04/Spanish/ST-SG-AC10-30-Rev4sp.pdf)
- PRL NATUROPATÍA. *Glosario prevención riesgos laborales*. [s.l.]: FUI TEC, 2015, pág. var., disponible en: <https://www.prlnaturopatia.com/glosario/>
- QUINTELA, F. R., REDONDO MELCHOR, R.C. *Diccionario de Ingeniería Eléctrica*. Salamanca: Universidad de Salamanca, 2006, pág. var., disponible en: <https://electricidad.usal.es/Principal/Circuitos/Diccionario/Inicio.php>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. *Diccionario de la lengua española*. 23ª ed., Madrid: RAE, 2014, pág. var., disponible en: <https://dle.rae.es/>
- SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL. *Glosario*. Madrid: SEPE, 2023, pág. var., disponible en: <https://www.sepe.es/HomeSepe/contacto/mas-informacion/Glosario.html>
- SOLER & PALAU SISTEMAS DE VENTILACIÓN S.L.U. *Disconfort térmico: qué es y cómo prevenirlo*. [s.l.]: S&P, pág. var., disponible en: <https://www.solerpalau.com/es-es/blog/disconfort-termico/#:~:text=Entendemos%20por%20disconfort%20aquellas%20situaciones,especialmente%20en%20el%20C3%A1mbito%20laboral>
- UNIÓN EUROPEA. *EUR-Lex. Principio de precaución*. Luxemburgo: Oficina de publicaciones de la Unión Europea, 2016, 1 p., disponible en: <https://eur-lex.europa.eu/ES/legal-content/summary/the-precautionary-principle.html>
- UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES EUSKADI. *Glosario de riesgo psicosocial*. Bilbo: UGT, [s.a.], pág. var., disponible en: <https://ugteuskadi.net/psicosociales-glosario/>



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

**insst**  
Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo