



MÁSTER EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE
UN CENTRO DE DÍA**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER. CURSO: 2020- 2021.
ESPECIALIDAD: SEGURIDAD**

AUTOR: MARÍA JOSÉ MARTÍN CORTÉS

FEBRERO

TUTOR: MIGUEL ANGEL PUEBLA

RESUMEN

En este trabajo pretende ser una herramienta que sirve para implementar las medidas preventivas de la empresa en función de los riesgos laborales y velar por la seguridad de los trabajadores de un centro de día. Además, en el se aborda, dada la situación actual, un protocolo de actuación ante el SARS-CoV-2 adecuado para este tipo de centros.

PALABRAS CLAVE

Plan de prevención de riesgos laborales, plan de formación, SARS-CoV-2.

Índice

1. Introducción.....	4
1.1. Objeto del PPRL	4
1.2. Circunstancias que motivan el PPRL.....	4
1.3. Datos del PPRL.....	6
2. Marco teórico.....	13
2.1. Descripción del centro de trabajo.....	13
2.1.1. Datos del centro de trabajo.....	13
2.1.2. Actividad.....	13
2.1.3. Emplazamiento.....	13
2.1.4. Características del centro de trabajo.....	14
2.2. Descripción de los procesos de trabajo.....	15
2.2.1. Trabajos asociados a cada actividad.....	15
2.2.2. Identificación de puestos de trabajo.....	16
3. Metodología a seguir para la evaluación de riesgos.....	17
3.1. Criterios y procedimientos.....	17
3.1.1. Recopilación de la información necesaria.....	17
3.1.2. Identificación general de riesgos.....	17
3.1.3. Aclaraciones a los riesgos considerados.....	20
4. Descripción de los riesgos detectados, su evaluación y valoración.....	25
4.1. Normas de seguridad.....	34
5. Planificación de la acción preventiva.....	34
5.1. Medidas propuestas.....	34
5.2. Equipos de protección individual.....	43
6. Planificación de la formación.....	44
6.1. Introducción.....	44
6.2. Estructura del plan de formación.....	45
7. Plan de actuación COVID-19.....	47
7.1. Introducción.....	47
7.2. Responsable del plan.....	48
7.3. Equipo del plan.....	48
7.4. Misión y ámbito de aplicación.....	49
7.5. Desarrollo del plan.....	49
8. Conclusiones.....	51
9. Referencias bibliográficas.....	52

1. INTRODUCCIÓN.

1.1. Objeto del PPRL.

El presente trabajo tiene como objeto principal la realización de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales de un centro de día, identificando y valorando los riesgos y deficiencias en materia de seguridad y salud existentes en los distintos puestos, lo que permitirá una adecuada realización de dicha planificación de las actuaciones preventivas e iniciar un proceso de mejora continuada de las condiciones de trabajo (ley 31/1995) según lo dispuesto en la ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

1.2. Circunstancias que motivan el PPRL.

Las recientes novedades y reformas legislativas en el marco de la prevención de riesgos laborales refuerzan la necesidad y el deber empresarial de integrar la prevención en la empresa, en todas sus actividades y niveles jerárquicos, a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención.

En la Ley 31/1995, se establece la necesidad de que el empresario cumpla las siguientes obligaciones:

1. Garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo. A estos efectos, en el marco de sus responsabilidades, el empresario realizará la prevención de los riesgos laborales mediante la integración de la actividad preventiva en la empresa y la adopción de cuantas medidas sean necesarias para la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores. (Artículo 14.2).

2. Aplicar las medidas que integran el deber general de prevención (Artículo 15).

3. Integrar la Prevención de Riesgos Laborales en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales. Dicho plan de prevención deberá incluir la estructura organizativa, las responsabilidades, las funciones, las prácticas, los procedimientos, los procesos y los recursos necesarios para llevar a cabo dicha acción (Artículo 16.1).

4. Utilizar los instrumentos esenciales para la gestión y aplicación del Plan de Prevención de Riesgos, que son la Evaluación de Riesgos Laborales y la Planificación de la Actividad Preventiva, los cuales podrán ser llevados a cabo por fases de forma programada (Artículo 16.2).

5. Cuando el resultado de la evaluación lo hiciera necesario, realizar controles periódicos de las condiciones de trabajo y de la actividad de los trabajadores en la prestación de sus servicios, para detectar situaciones potencialmente peligrosas (Artículo 16.2.a).

6. Realizar aquellas actividades preventivas necesarias para eliminar o reducir y controlar tales riesgos, si los resultados de la evaluación prevista pusieran de manifiesto situaciones de riesgo. Dichas actividades serán objeto de planificación por el empresario incluyendo, para cada actividad preventiva, el plazo para llevarla a cabo, la designación de responsables y los recursos humanos y materiales necesarios para su ejecución.

El empresario deberá asegurarse de la efectiva ejecución de las actividades preventivas incluidas en la planificación, efectuando para ello un seguimiento continuo de la misma.

Las actividades de prevención deberán ser modificadas cuando se aprecie por el empresario, como consecuencia de los controles periódicos previstos, su inadecuación a los fines de protección requeridos (Artículo 16.2.b).

De igual manera, el R.D. 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, que desarrolla la Ley 31/1995, establece:

1. La Prevención de Riesgos Laborales, deberá integrarse en el conjunto de las actividades y decisiones de la empresa, tanto en los procesos técnicos, en la organización del trabajo, como en la línea jerárquica, incluidos todos los niveles de la misma (Artículo 1).

2. El establecimiento de una acción de prevención de riesgos integrada supone la implantación de un plan de prevención de riesgos que incluya la estructura organizativa, la definición de funciones, las prácticas, los procedimientos, los procesos y los recursos necesarios para llevar a cabo dicha acción (Artículo 2).

3. La puesta en práctica de toda acción preventiva requiere, en primer término, el conocimiento de las condiciones de cada uno de los puestos de trabajo, para identificar y evitar los riesgos y evaluar los que no puedan evitarse (Artículo 2).

4. A partir de los resultados de la evaluación de los riesgos, el empresario planificará la actividad preventiva, según la necesidad que ésta ponga de manifiesto (Artículo 2).

5. La actividad preventiva del empresario se desarrollará a través de alguna de las modalidades previstas en el Capítulo III del mismo Reglamento (Artículo 2).

Por otra parte, en cuanto a la necesidad de la planificación el Reglamento indica:

1. Cuando el resultado de la evaluación pusiera de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario planificará la actividad preventiva que proceda con objeto de eliminar o controlar y reducir dichos riesgos, conforme a un orden de prioridades en función de su magnitud y del número de trabajadores expuestos a los mismos (Artículo 8).

2. La planificación incluirá, en todo caso, los medios humanos y materiales necesarios, así como la asignación de los recursos económicos precisos para la consecución de los objetivos propuestos (Artículo 9).

3. Habrán de ser objeto de integración en la planificación de la actividad preventiva las medidas de emergencia y la vigilancia de la salud previstas en los artículos 20 y 22 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, así como la información y la formación de los trabajadores en materia preventiva y la coordinación de todos estos aspectos (Artículo 9).

4. Deberá planificarse para un período determinado, estableciendo las fases y prioridades de su desarrollo en función de la magnitud de los riesgos y del número de trabajadores expuestos a los mismos, así como su seguimiento y control periódico. En el caso de que el período en que se desarrolle la actividad preventiva sea superior a un año, deberá establecerse un programa anual de actividades (Artículo 9).

Basándose en estos principios, se elabora el presente Plan de Prevención de Riesgos Laborales del centro de día.

1.3. Datos del PPRL.

En este apartado se exponen los datos recogidos en las visitas realizadas al centro de trabajo para realizar la evaluación de riesgos laborales.

- Fechas de las visitas:
- Fecha de la redacción del documento:
- Autor/a del proyecto:

En estas visitas se ha entrevistado a los trabajadores y realizado listas de chequeo en relación con las condiciones de trabajo existentes en su puesto de trabajo.

Listas de chequeo

CENTRO DE TRABAJO	SI	NO	NP
1. Condiciones generales del local			

1.1.	Las características constructivas de los locales, ofrecen seguridad frente a: - Resbalones o caídas. - Choques o golpes contra objetos - Derrumbamientos o caída de materiales			
1.2.	En situación de emergencia, permiten una rápida y segura evacuación de los trabajadores.			
1.3.	Los trabajadores y/o sus representantes han recibido información sobre las medidas de prevención y protección aplicables.			
1.4.	Está prohibido el acceso de trabajadores no autorizados lugares con riesgos específicos.			
1.5.	Si existe personal con minusvalías, los lugares de trabajo están acondicionados para la autorización segura de los mismos.			
2.	Seguridad estructural.			
2.1.	Las condiciones estructurales tienen una solidez adecuada a las actividades previstas.			
2.2.	Techos y cubiertas ofrecen garantía suficiente para efectuar los trabajos, o se proporcionan los equipos de protección individual necesarios.			
2.3.	El acceso a techos y cubiertas sin suficientes garantías de resistencia, lo realiza personal con los equipos de protección necesarios (EPI's, redes, plataformas móviles, etc.)			
3.	Dimensiones.			
3.1.	Hay tres metros de altura de suelo a techo (2,5 metros en locales comerciales, oficinas y despachos).			
3.2.	2 m ² de superficie libre por trabajador.			
3.3.	10 m ³ no ocupados, por trabajador.			
3.4.	Si no se dispone de espacio suficiente en el puesto, existe espacio suficiente en las proximidades.			
4.	Suelos, aberturas y desniveles.			
4.1.	Suelos fijos, estables y no resbaladizos.			

4.2.	Suelos sin irregularidades ni pendientes peligrosas.			
4.3.	Pavimentos perforados con abertura inferior a 8 mm.			
4.4.	Aberturas y desniveles protegidos.			
4.5.	Cuando se elimina la protección de las aberturas o desniveles, se dispone de protecciones alternativas, información a los trabajadores y procedimientos de trabajo seguros.			
4.6.	Aberturas protegidas en paredes o tabiques con riesgo de caída superior a 2 metros.			
4.7.	Barandillas de materiales rígidos, con altura mínima de 90 cm, impiden el deslizamiento de personas por debajo o la caída de objetos (rodapiés).			
5.	Tabiques, ventanas y vanos.			
5.1.	Los tabiques transparentes o translúcidos (o acristalados) de lugares accesibles, están señalizados y fabricados con materiales seguros.			
5.2.	Las operaciones de apertura, cierre, ajuste o fijación se pueden realizar de forma segura.			
5.3.	Si están abiertos no suponen riesgo de choque o caída para los trabajadores.			
5.4.	Las operaciones de mantenimiento y limpieza se efectúan sin riesgo, tanto para los trabajadores que las realizan como para los que se encuentran en los alrededores.			
6.	Vías de circulación.			
6.1.	Dimensiones adecuadas al número de usuarios.			
6.2.	Se mantiene un ancho superior a 1 metro en cualquier pasillo.			
6.3.	Separación entre paso de peatones y vehículos.			
6.4.	Vías de tránsito de vehículos distanciadas de cruces con puertas, pasillos de peatones, escaleras,...			
6.5.	Si procede, está señalizado el ancho de la vía.			
7.	Vías y salidas de evacuación.			
7.1.	Acordes con la normativa específica.			
7.2.	Desembocan lo más directamente posible en la zona			

segura.			
7.3. Se mantienen libres de obstáculos.			
7.4. Número y dimensiones acordes con el riesgo y la ocupación.			
7.5. Puertas de emergencia con apertura hacia el exterior, con sistema de apertura fácil y señalizadas.			
7.6. Disponen de iluminación de emergencia.			
8. Puertas y portones.			
8.1. Puertas transparentes señalizadas a la altura de la vista y de material seguro.			
8.2. Puertas de vaivén permiten la visibilidad a la zona de acceso.			
8.3. De acceder a escaleras, abren sobre descansillos de anchura adecuada.			
8.4. Puertas exteriores de ancho igual o superior a 80 cm.			
9. Señalización y alumbrado de emergencia.			
9.1. Están señalizadas las salidas y vías de evacuación.			
9.2. Están señalizados los equipos de protección de incendios.			
9.3. Está señalizado el riesgo eléctrico.			
9.4. Se encuentra señalizada la prohibición de fumar en archivos y almacenes.			
9.5. Está señalizada la ubicación del botiquín.			
9.6. Existe instalación de alumbrado de emergencia.			
9.7. Ubicación en escaleras, vías de evacuación, vestíbulos previos y salidas.			
10. Incendios.			
10.1. Disponen de un manual de Autoprotección o plan de emergencia.			
10.2. El plan de emergencia lo conoce todo el personal.			
10.3. Disponen de suficientes vías de evacuación y salidas al exterior para el aforo del local.			
10.4. Disponen de iluminación de emergencia.			
11. Extintores.			
11.1. Son adecuados al tipo de fuego previsible.			

11.2. Emplazamientos visibles y accesibles.			
11.3. Colocados sobre parámetros a menos de 1,70 m del suelo.			
11.4. Recorrido desde cualquier punto al extintor más cercano menor de 15 metros.			
11.5. Precintos intactos.			
11.6. Revisión trimestral, anual y prueba de presión cada cinco años realizada.			
11.7. Documentación/Registro.			
12. Detección y alarma.			
12.1. Revisión trimestral de comprobación del correcto funcionamiento de la instalación y mantenimiento de acumuladores.			
12.2. Revisión anual de verificación integral de la instalación.			
12.3. Central de detección continuamente vigilada.			
13. Instalación eléctrica.			
13.1. Los cuadros eléctricos disponen de protección contra sobrecargas y cortocircuitos (Magnetotérmico).			
13.2. Se dispone de protección diferencial.			
13.3. La instalación dispone de conexión de puesta a tierra.			
13.4. Las puertas de los cuadros eléctricos si son metálicos disponen de conexión de puesta a tierra.			
13.5. Se comprueba periódicamente que al pulsar el botón de comprobación, los diferenciales disparan.			
13.6. Se evita la conexión de conductores desnudos.			
13.7. Se evita sobrecargar los enchufes.			
13.8. Disponen del boletín de la instalación eléctrica.			
13.9. Realizan un mantenimiento periódico y pasan las inspecciones reglamentarias en función de las características de la instalación y uso de la actividad.			
14. Orden y limpieza.			
14.1. Zonas de paso y circulación libres de obstáculos.			

14.2. Limpieza periódica.			
14.3. Se eliminan con rapidez las manchas de residuos y sustancias peligrosas.			
14.4. Las operaciones de limpieza se efectúan garantizando la seguridad y salud de los trabajadores.			
15. Condiciones ambientales.			
15.1. Se evita la exposición a temperaturas y humedades extremas.			
15.2. Se evitan cambios bruscos de temperatura.			
15.3. Para trabajos sedentarios, temperatura entre 17 y 27°C.			
15.4. Para trabajos ligeros, temperatura entre 14 y 25°C.			
15.5. Humedad relativa entre 30 y el 70% (con riesgos por electricidad estática, el límite inferior superará el 50%).			
15.6. Las corrientes de aire no producen molestias a los trabajadores.			
15.7. Renovación de aire limpio de 30 m³ /h/trabajador, para trabajos contaminados por humo de tabaco o ambientes viciados, la renovación será de 50 m³ /h/trabajador.			
15.8. Distribución adecuada de entradas de aire limpio y salidas de aire viciado.			
16. Iluminación.			
16.1. Se dispone de iluminación artificial, en caso que la natural sea insuficiente.			
16.2. Nivel mínimo de iluminancia superior a: - 100 lux para trabajos con baja exigencia visual. - 200 lux para trabajos con exigencia visual moderada. - 500 lux para trabajos con alta exigencia visual. - 1000 lux para trabajos con exigencia visual muy alta. - 25 lux en vías de circulación de uso ocasional. - 50 lux en vías de circulación de uso habitual.			

- 50 lux en áreas o locales de uso ocasional. - 100 lux en áreas o locales de uso habitual.			
16.3. Distribución uniforme del nivel de iluminación.			
16.4. Contrastes de luminancia evitando variaciones bruscas.			
16.5. Se evita deslumbramientos directos, por luz natural o artificial.			
16.6. Se evitan deslumbramientos indirectos por superficies reflectantes.			
16.7. Se evitan interferencias o efectos estroboscopios.			
17. Servicios Higiénicos.			
17.1. Dimensiones adecuadas para permitir la utilización sin molestias.			
17.2. Fácil acceso y limpieza.			
17.3. Separados para hombres y mujeres.			
17.4. No se utilizan para fines distintos de los que fueron diseñados.			
17.5. Agua potable en cantidad suficiente y accesible.			
18. Vestuarios.			
18.1. Provistos de asientos, armarios y taquillas con cierre individual.			
18.2. Taquillas de tamaño adecuado para guardar la ropa y el calzado.			
18.3. Si procede, separación en armarios y taquillas para ropa de trabajo y ropa de calle.			
18.4. De no ser necesarios los vestuarios, se dispondrá de colgadores o armarios para guardar la ropa.			
19. Aseos.			
19.1. Con espejo y lavabos de agua corriente, jabón y toallas u otros sistemas de secado.			
19.2. Duchas de agua corriente caliente y fría si se realizan trabajos sucios, contaminantes o que originen elevada sudoración.			
19.3. Fácil comunicación entre aseos y vestuarios.			
20. Material y locales de primeros auxilios.			

20.1. Se dispone de material de primeros auxilios en cantidad y características suficientes para el número de trabajadores y riesgos.			
20.2. Se dispone, como mínimo, de un botiquín portátil.			
20.3. Se revisan periódicamente las existencias de material.			
20.4. Está señalizado el botiquín.			

Estas listas de chequeo han sido **la base de la evaluación de riesgos** del centro de trabajo.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Descripción del centro de trabajo.

El edificio de este centro de día está formado por una sola planta destinada a zona de reunión y actividades lúdicas para personas de la tercera edad. Este mismo consta de las siguientes dependencias: dos salones multiusos, una biblioteca, una oficina, una cafetería y tres aseos. Este centro son los bajos de un edificio de 4 plantas.

2.1.1. Datos del centro de trabajo.

- **Empresa:** Centro de día. Hogar del jubilado.
- **Dirección:** x
- **Localidad:** x
- **Actividad:** Instalaciones especializadas en la tercera edad, donde un grupo de profesionales se dedica a la prevención, tratamiento y cuidado de las personas mayores.
- **Plantilla:** 10 trabajadores.

2.1.2. Actividad.

Edificio de una sola planta destinada a zona de reunión y actividades lúdicas para personas de la tercera edad.

2.1.3. Emplazamiento.

La actividad se encuentra en la x.

2.1.4. Características del centro de trabajo.

Características constructivas:

El centro de día se encuentra construido en una sola planta. Se divide en dos salones multiusos, un salón-bar con cafetería integrada, una oficina, biblioteca y tres aseos. Este centro son los bajos de un edificio de 4 plantas.

Instalaciones generales del Edificio:

Instalación	Características específicas de la instalación
Radio-TV	Televisión en la zona de cafetería
Telefonía	Conexión telefónica por cable.
Aire Acondicionado	Aparatos de aire autónomos e independientes. Maquinas en fachada exterior.
Calefacción	Sistema de calefacción/ aire acondicionado.
Electricidad	Instalación eléctrica de baja tensión. Cuadro principal y cuadros sectoriales.
Cocina – gas	Bombonas de butano
Fontanería	Instalación normal de fontanería.

Instalaciones de extinción de incendios:

Instalación	Características específicas de la instalación
Extintores de incendio	4 Polvo ABC 1 CO2

Superficie de los locales:

Superficie total: 284,9 m²

Actividad/Recinto	Superficie (m ²)
-------------------	------------------------------

Salón multiusos 1	61
Salón multiusos 2	86
Biblioteca	12
Oficina	7
Salón -Cafetería	70
Aseo 1	3,5
Aseo 2	2,6
Aseo 3	2,8
Pasillos	40

2.2. Descripción de los procesos de trabajo.

En este centro de trabajo se realiza reuniones y actividades lúdicas para personas de la tercera edad para un buen desarrollo de las mismas en el centro se realizan los servicios citados anteriormente:

- Servicio de ordenanza y limpieza.
- Servicio de cafetería.
- Servicios directivos y administrativos.

2.2.1. Trabajos asociados a cada actividad.

❖ Conserjes y limpieza

- Conserje.
Se ocupa de la apertura y cierre de las instalaciones. ... Es el encargado de realizar los recados oficiales dentro o fuera del centro de trabajo, entregando avisos.
- Personal de limpieza.
Llevan a cabo las actividades de limpieza del edificio.

❖ Cafetería

- Gestión bar.

Desarrolla las funciones organizativas de la cafetería: compra de alimentos, distribución, contabilidad...

- Camarero.

Es el encargado del servicio a los clientes.

❖ **Directivos y administrativos.**

- Personal directivo. Comprende aquellos puestos de trabajo en los que se realizan tareas de dirección, supervisión, organización de la tareas y captación de clientes.
- Personal administrativo. Comprende los trabajos relacionados con la administración de personal, y atención al usuario/cliente.

2.2.2. Identificación de puestos de trabajo.



Conserje



Limpiadora



Gestión Cafetería



Camarero



Personal directivo



Personal administrativo

3. METODOLOGÍA A SEGUIR PARA LA EVALUACIÓN DE RIESGOS.

3.1. Criterios y procedimientos.

La metodología a utilizar es la recomendada por el INSHT. Con este método se consigue cuantificar el nivel de riesgo existente para, a partir de aquí, jerarquizar racionalmente su prioridad de corrección adoptando un criterio de toma de decisiones. Para ello se siguen los pasos que se detallan a continuación:

1. Recopilación de la información necesaria.
2. Identificación de riesgos por puesto de trabajo.
3. Evaluación de los riesgos identificados.

3.1.1. Recopilación de la información necesaria.

En esta fase identificamos las instalaciones, lugares y puestos existentes en el centro de trabajo. Así mismo, se ha recopilado toda la documentación que pudiera aportar algún dato significativo para las sucesivas fases de identificación y valoración de los riesgos laborales, como estadísticas de accidentes, características de materiales empleados, fichas de seguridad de sustancias peligrosas, mediciones higiénicas, inspecciones de seguridad realizadas, etc.

Para la identificación de puestos, como ya se ha mencionado anteriormente, se ha considerado el concepto de “puesto de trabajo” de forma tal que agrupe a todos los trabajadores que realicen funciones similares y estén sometidos a los mismos riesgos.

Una vez determinados los puestos objeto de evaluación, se han recogido informaciones en los lugares de trabajo mediante inspecciones de las condiciones de trabajo y entrevistas con los propios trabajadores y con los mandos intermedios, con los cuales se han analizado de forma conjunta los elementos peligrosos para su salud y seguridad.

3.1.2. Identificación general de riesgos.

Esta fase tiene por objeto relacionar cada uno de los puestos de trabajo del centro con los riesgos de accidente o de enfermedad profesional, los cuales desarrollamos en la siguiente tabla y que han sido extraídos de las listas de chequeo mencionadas en el punto 1.3:

PUESTO DE TRABAJO	RIESGOS
Conserje	Explosión Utilización de productos químicos de

	limpieza Caída al mismo nivel Sobreesfuerzos Contactos eléctricos Contacto con puntos calientes
Limpiadora	Explosión Utilización de productos químicos de limpieza Caída al mismo nivel Sobreesfuerzos
Gestión cafetería	Explosión Contactos eléctricos Contacto con puntos calientes Proyección de partículas (aceite caliente) Quemaduras Posturas forzadas. Trabajos PVD
Camarero	Explosión Caída al mismo nivel Sobreesfuerzos Contactos eléctricos Contacto con puntos calientes Proyección de partículas (aceite caliente) Quemaduras
Personal Directivo	Explosión Contactos eléctricos Posturas forzadas. Trabajos PVD
Personal administrativo	Explosión Contactos eléctricos Posturas forzadas. Trabajos PVD

Criterios adoptados para la evaluación de los riesgos de elementos, instalaciones y procesos de producción en las Actividades que se contemplan

La evaluación de los riesgos, que se ha llevado a cabo en el desarrollo de este *Plan de Prevención de Riesgos Laborales*, corresponde a los criterios siguientes, que son una variante del método FINE:

1º. Se determina el índice de probabilidad (IP) correspondiente a la probabilidad de que esa situación tenga lugar, para ello partiremos de los datos y criterios establecidos en la tabla adjunta:

Índice de probabilidad (IP)	
1	Inexistente
2	Sin constancia o menos de una vez cada 10 años
3	Frecuencia entre 1 y 10 años
4	Cada 1 años o menos
5	Una o más veces al año

2º. Se determina el índice de Gravedad de las Consecuencias (**IC**), que pueda causar ese peligro en forma de daño, en caso de que el riesgo suceda, a partir de los datos y criterios establecidos en la tabla adjunta:

Índice de consecuencias (IC)	
1	Sin daños.
2	Pequeños daños materiales o al medio ambiente, sin afectados.
3	Pequeños daños materiales o al medio ambiente y/o algún afectado o víctima mortal.
4	Daños materiales o al medio ambiente y/o algunos afectados o víctimas mortales.
5	Daños materiales o al medio ambiente y/o numeroso afectados con posibilidad de algunas víctimas mortales.
6	Importantes daños materiales o al medio ambiente y/o numeroso afectados con posibilidad de algunas víctimas mortales.
7	Graves consecuencias con importantes daños materiales, al medio ambiente y con múltiples afectados y víctimas mortales.

3º. Se calcula el índice de Riesgo (**IR**), cuyo valor es el resultado de multiplicar los índices anteriores.

Cálculo del “Índice de Riesgo” I.R. :

$$\text{I.R.} = \text{I.P.} \times \text{I.C.}$$

Para cada uno de los riesgos que se dan se van a asignar valores de ambos índices, en función de:

- Experiencia de ocurrencia anterior de los mismos.
- Estimación de los mismos en función de las características locales y de la experiencia acerca de los mismos en otras actividades sobre incidentes similares.
- El índice de daños corresponde a los generados en un sólo suceso y no a los acumulados en sucesos de la misma naturaleza.

4º Control de riesgos: Los riesgos, una vez han sido evaluados, serán controlados para mejorar las condiciones y la seguridad frente a los mismos, siguiendo los siguientes criterios:

Riesgo	¿Se deben tomar nuevas acciones preventivas?	¿Cuándo hay que realizar las acciones preventivas?
1 a 7	No se requiere acción específica.	

8 a 14	No se necesita mejorar la acción preventiva. Se deben considerar situaciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante.	
15 a 21	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Cuando el riesgo esté asociado a consecuencias extremadamente dañinas, se deberá precisar mejor la probabilidad de que ocurra el daño para establecer la acción preventiva.	Se deberá fijar un periodo de tiempo para implantar las medidas que reduzcan el riesgo.
22 a 28	Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo.	Si se están realizando trabajos, debe tomar medidas para reducir el riesgo en un tiempo inmediato. NO debe comenzar el trabajo ni las actividades, hasta que se haya reducido el riesgo.
28 a 35	Debe prohibirse el trabajo si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos limitados.	INMEDIATAMENTE: No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo.

Este método se aplica sobre cada uno de los riesgos detectados, tanto en Actividades con reglamentación sectorial específica, como en Actividades sin reglamentación sectorial específica.

3.1.3. Aclaraciones a los riesgos considerados.

La clasificación de un riesgo por la forma se refiere al suceso que ha tenido como resultado directo la lesión, es decir, la manera en que el objeto o la sustancia causante ha tenido contacto con el accidentado.

- **Caídas de personas a distinto nivel**

Incluye tanto las caídas de alturas (escaleras, taburetes etc) como en profundidades (pozos, aberturas de tierra, etc).

- **Caídas de personas en el mismo nivel**

Incluye caídas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

- **Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento**

Incluye el desplome de cajas en altillos, estanterías altas, andamios, escaleras, mercancías apiladas, etc;

- **Caídas de objetos en manipulación**

Incluye las caídas de materiales, etc., sobre un trabajador, siempre que el accidentado sea la misma persona a la cual le caiga el objeto que estaba manipulando.

- **Caídas de objetos desprendidos**

Incluye las caídas de materiales, etc., encima de un trabajador siempre que no la estuviera manipulando.

- **Pisadas sobre objetos**

Incluye los accidentes que dan lugar a lesiones como consecuencia de pisadas sobre objetos, sean éstos o no cortantes o punzantes.

- **Choques contra objetos inmóviles**

El trabajador, como parte dinámica, al desplazarse se golpea contra algún objeto que no estaba en movimiento.

- **Choques contra objetos móviles**

El trabajador sufre golpes, cortes, rascadas, etc., ocasionados por elementos móviles de máquinas e instalaciones. No se incluyen los atrapamientos.

- **Golpes o cortes por objetos o herramientas**

El trabajador es lesionado por un objeto o herramienta que se mueva por fuerzas diferentes a la gravedad. Se incluyen martillazos, golpes con otras herramientas. No se incluyen los golpes por caídas de objetos.

- **Proyección de fragmentos o de partículas**

Comprende los accidentes debidos a la proyección sobre el trabajador en particular o fragmentos voladores procedentes de una máquina o herramienta.

- **Atrapamiento por o entre objetos**

Los derivados por elementos de máquinas, diversos materiales, etc.

- **Atrapamientos por vuelco de máquinas o de vehículos**

Incluye los debidos a vuelcos de tractores, vehículos y otras máquinas, quedando el trabajador atrapado por ellos.

- **Sobreesfuerzos**

Accidentes originados por la utilización esporádica de cargas o por movimientos mal realizados.

- **Exposición a temperaturas ambientales extremas**

Exposición a temperaturas extremas. Accidentes causados por alteraciones fisiológicas al encontrarse los trabajadores en un ambiente excesivamente frío o caliente.

- **Contactos térmicos**

Accidentes debidos a las temperaturas que tienen los objetos que entren en contacto con cualquier parte del cuerpo (se incluyen líquidos y/o sólidos). Si coincide con el 14, prevalecerá el número 14.

- **Contactos eléctricos directos**

Se incluyen los accidentes causados por el contacto del cuerpo humano con una parte metálica activa (conductor, cable, etc) que está en tensión.

- **Contactos eléctricos indirectos**

Accidentes debidos al contacto del cuerpo humano con masas metálicas (carcasas, vigas metálicas, etc), cuya función habitual no es conducir la electricidad – para lo que no están diseñadas ni protegidas – y que, accidentalmente, por defectos, etc., se ponen en tensión. Es decir, que sólo anormalmente, por contactos con otras partes en tensión, están electrizados.

- **Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas**

Contempla los accidentes debidos a estar expuestos a una atmósfera tóxica o por el contacto o la ingestión de productos nocivos. Se incluyen las asfixias y los ahogos.

- **Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas**

Considera los accidentes por contactos con sustancias y productos que provocan lesiones externas.

- **Exposición a radiaciones**

Se incluyen tanto las ionizantes como las no ionizantes.

- **Explosiones**

Acciones que dan lugar a lesiones causadas por la onda expansiva o sus efectos secundarios. Accidentes producidos por un aumento brusco de volumen de una sustancia, o por reacciones químicas violentas en un determinado medio. Incluye la rotura de recipientes a presión, la deflagración de nubes de productos inflamables, etc.

- **Incendios. Factores de inicio**

Incluye el riesgo de incendio provocado por la presencia de fuentes de ignición.

- **Incendios. Propagación**

Los producidos por las reacciones en cadena.

- **Incendios. Medios de lucha**

Los derivados de la falta de medidas de extinción en materia de incendios.

- **Incendios. Evacuación**

Los originados por la falta de medidas de señalización o evacuación necesarias.

- **Accidentes causados por seres vivos**

Se incluyen los accidentes causados directamente por personas y animales, ya sean agresiones, molestias, mordeduras, picaduras, etc.

- **Atropellos, golpes o choques contra o con vehículos**

Incluye los atropellos de personas por vehículos, así como los accidentes de vehículos en que el trabajador lesionado va sobre el vehículo o los vehículos. No se incluyen los accidentes de tráfico.

- **Accidentes de tráfico**

Están incluidos en este apartado los accidentes de tráfico ocurridos dentro del horario laboral independientemente de que sea su trabajo habitual o no. No se consideran los accidentes in-itinere (al ir o al volver del trabajo).

- **Causas naturales**

Se incluyen los accidentes sufridos en el centro de trabajo, pero que no son consecuencia del propio trabajo, sino que son atribuidos a fenómenos naturales que pueden incidir en el desarrollo normal de las actividades de la empresa, pudiendo conllevar riesgos adicionales. Se deben tener en cuenta entre otros aspectos, la orografía del terreno en el que esté ubicada la empresa, por si se encuentra ubicada en la cercanía de ríos fácilmente desbordables ante unas lluvias intensas, lo que puede provocar desprendimientos de tierra y/o incidir en la estructura de la misma, así como éste u otros fenómenos que puedan ocasionar paros en el suministro de energía, cortes de carreteras, etc., que puedan traer consigo fallos en el suministro de materias necesarias para el ejercicio correcto y seguro de la actividad de la empresa.

- **Fatiga mental**

En este apartado se engloban los incidentes que tienen su origen en las situaciones de estrés, tensión, etc., derivadas de los modos de recepción y tratamiento de información, así como en las respuestas.

- **Fatiga física**

La responsable del desgaste físico debido, bien por la posición, desplazamiento, esfuerzos, manejo de cargas, etc.

- **Fatiga crónica**

Consideraremos la existencia de fatiga crónica cuando exista una agitación y/o cansancio duradero, debido a un trabajo intenso y prolongado y que se reitera de forma habitual a lo largo de sucesivas jornadas laborales.

- **Insatisfacción**

Se engloban aquellos riesgos originados por la organización del trabajo: contenido, monotonía, roles, autonomía, comunicaciones, relaciones, tiempo de trabajo, etc.

- **Exposición a contaminantes químicos**

Las producidas por una exposición crónica a materia inerte (no viva) y que pueden estar presentes en el aire bajo diferentes formas: polvo, gas, vapor, niebla, etc.

- **Exposición a contaminantes físicos**

Las originadas por una exposición crónica a situaciones de ruido, vibraciones, radiaciones ionizantes, radiaciones no ionizantes, estrés térmico, iluminación, etc.

- **Exposición a contaminantes biológicos**

Las provocadas por seres vivos, tales como los virus, las bacterias, los hongos o los parásitos.

- **Otros**

Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores.

4. DESCRIPCIÓN DE LOS RIESGOS DETECTADOS, SU EVALUACIÓN Y VALORACIÓN.

Riesgos propios de la actividad desarrollada

Explosión / Incendio

Descripción del tipo de Riesgo :

La explosión puede estar originada en la empresa por diversas causas y situaciones, las cuales se especifican:

- Incendio en cocina – campanas extractoras - Freidoras
- Depósitos de gas/bombonas
- Elementos a presión. Cafetera





En general, se trata de un hecho no deseado, cuyas consecuencias pueden ser importantes, tanto en bienes materiales como en vidas humanas.

Respecto a la peligrosidad, diremos que se trata siempre de actuaciones y situaciones peligrosas que suelen tener consecuencias drásticas y fatales.

Evaluación del Riesgo:

Por los datos disponibles, las actividades desarrolladas, las instalaciones en servicio, los materiales y combustibles almacenados, etc., este riesgo se considera:

Riesgos	I.P.	I.C.	I.R.
Explosión	2	7	14

I.P. Índice de Probabilidad

I.C. Índice de Consecuencias

I.R. Índice de Riesgo (**IR = IP x IC**)

Es difícil predecir cuándo ocurrirá una explosión, en que zona, situación, instalación o punto, igual que la naturaleza de los daños causados por la misma, pero sin embargo, sí que es fácil prevenir frente a este tipo de siniestros, del mismo modo que es fácil

localizar las zonas, instalaciones, materiales y combustibles que son capaces de provocar este tipo de situaciones.

Riesgos consecuencia de la actividad desarrollada

Accidente de trabajo

Descripción del tipo de Riesgo :

El accidente laboral debe ser identificado como un fracaso de la prevención de riesgos. Estos fracasos pueden ser debidos a multitud de causas, entre las que destacan las de difícil o nulo control, por estar influidas de manera importante por el factor humano.

Una clasificación de los mismos, es:

- A) Accidente sin baja laboral.
- B) Accidente con baja laboral.
- C) Accidente grave, muy grave o mortal.

Evaluación del Riesgo:

Es difícil determinar en su conjunto el Riesgo que supone en su conjunto las actividades desarrolladas en la empresa, no obstante, basándonos en datos estadísticos y en la naturaleza de las consecuencias de los accidentes, podemos aproximadamente y en conjunto evaluar la situación preventiva en materia de seguridad y salud de la empresa, en los aspectos contemplados en la Ley 31/1995 :

Riesgos	I.P.	I.C.	I.R.
Utilización de productos químicos de limpieza	5	3	15
Caída al mismo nivel	5	2	10
Sobreesfuerzos	5	3	15
Contactos eléctricos	3	4	12
Contacto con puntos calientes	4	3	12

Proyeccion de particulas (aceite caliente)	4	4	16
Quemaduras	3	4	12
Posturas forzadas. Trabajos PVD	3	4	12

I.P Índice de Probabilidad

I.C. Índice de Consecuencias

I.R. Índice de Riesgo (**IR = IP x IC**)

Riesgos antrópicos

A continuación vamos a analizar y evaluar los riesgos detectados en el análisis de los riesgos externos pero que pueden afectar a la totalidad del centro de trabajo:

Riesgos
Aviso de Bomba
Avalancha de gente
Comportamientos antisociales
Movimiento sísmico
Incendio poblacional
Derrumbes o desprendimientos
Contaminación
Concentraciones de gente
Contaminación bacteriológica
Contaminación industrial de alimentos y bebidas
Contaminación de alimentos frescos
Pandemias

Los avisos de bomba, se realizan con el objetivo de alterar el normal funcionamiento de las actividades desarrolladas e interferir en los procesos de trabajo, a la vez que causar daños y las molestias consecuente a trabajadores y personal de paso.

La evaluación del riesgo de aviso o conato de bomba, se efectúa a partir de dos parámetros fundamentales:

- **Detección del aviso procedente del Terrorismo:** En esta situación, debe tomarse las actuaciones y las posibles consecuencias como graves o muy graves, ya que probablemente lleve asociada la detonación final del producto explosivo.

Para determinar la magnitud del riesgo, deberá tenerse presente siempre la magnitud y alcance de los últimos actos terroristas, ya que el grado de intensidad y alcance de la explosión, suele ir acompañado de la situación política y social del momento.

- **Detección del aviso asociado a persona o grupo inconformista** (como actitud de respuesta contra la empresa, el servicio ofrecido, la actuación profesional, etc.): En esta situación, normalmente siempre se trata de una falsa alarma pero que nunca hay que menospreciar, no suele llevar asociada la detonación final del explosivo, ya que normalmente no existe como tal.

Respecto a la peligrosidad, diremos que se trata de desastres localizados en zonas o sectores del inmueble, la duración es instantánea, su onda expansiva espacial reducida y controlada en la zona, su velocidad muy rápida.

Evaluación del Riesgo:

Por los datos proporcionados a través de los planes de Protección Civil, este riesgo se considera:

Riesgos	I.P.	I.C.	I.R.
Aviso de Bomba	1	7	7

I.P Índice de Probabilidad

I.C. Índice de Consecuencias

I.R. Índice de Riesgo (**IR = IP x IC**)

Es difícil predecir cuándo ocurrirá un aviso de bomba, pero se puede afirmar que el riesgo aumenta con las características de la actividad desarrollada y con la situación social del momento.

Avalancha de gente

Descripción del tipo de Riesgo :

Cualquier situación de riesgo (incendio, explosión, amenaza de bomba, atentado terrorista, etc.) puede llevar asociado un descontrol del personal (trabajadores y visitantes) que ocupa las instalaciones y locales.

Otras situaciones, que aunque no revisten un peligro en sí misma, pueden igualmente llevar asociado este tipo de aglomeraciones.

En general, se trata de un hecho que va asociado a otros riesgos, y cuyas consecuencias pueden ser importantes.

Respecto a la peligrosidad, diremos que se trata siempre de actuaciones y situaciones peligrosas que suelen tener consecuencias drásticas y fatales.

Evaluación del Riesgo:

Por los datos disponibles, las actividades desarrolladas, las instalaciones en servicio, los materiales y combustibles almacenados, etc., este riesgo se considera:

Riesgos	I.P.	I.C.	I.R.
Avalancha de gente	3	7	21

I.P Índice de Probabilidad

I.C. Índice de Consecuencias

I.R. Índice de Riesgo (**IR = IP x IC**)

Es difícil predecir cuándo ocurrirá una avalancha de gente, e incluso el origen de la misma, pero sin embargo, sí que es fácil prevenir frente a este tipo de siniestros, del mismo modo que es fácil localizar las zonas, vías de evacuación, pasillos, etc. que es necesario controlar para evitar estas situaciones.

Evaluación general de todos los riesgos contemplados anteriormente

Se manifiesta en este apartado, el resumen de los riesgos detectados en el análisis de las *Riesgos propios o como consecuencia de la actividad desarrollada*.

Riesgos	I.P.	I.D.	I.R.
INCENDIO COCINA	3	7	21
EXPLOSION COCINA	2	7	14
CONTAMINACION POR ALIMENTOS EN MAL ESTADO	3	5	15
ACCIDENTES DE TRABAJO COCINA	5	3	15
Utilización de productos químicos de limpieza	5	3	15
Caída al mismo nivel	5	2	10
Sobreesfuerzos	5	3	15
Contactos eléctricos	3	4	12
Posturas forzadas. Trabajos PVD	3	4	12

Se manifiesta en este apartado, el resumen de los riesgos detectados en el análisis de las *Riesgos externos contemplados en los planes de Protección Civil y actividades de riesgo próximas*.

Riesgos	I.P.	I.D.	I.R.
Aviso de Bomba	1	7	7
Avalancha de gente	3	7	21
Comportamientos antisociales	3	7	21
Movimiento sísmico	1	7	7
Incendio poblacional	2	7	14
Derrumbes o desprendimientos	1	7	7

Contaminación	3	6	18
Concentraciones de gente	3	7	21
Contaminación bacteriológica	1	7	7
Contaminación industrial de alimentos y bebidas	3	7	21
Contaminación de alimentos frescos	3	7	21
Gripe aviar	2	7	14

Ficha de riesgos por puesto de trabajo

PUESTOS						
RIESGO	Ordenanzas	Administrativos	Director	Limpiadoras		
1						
2	MODERADO			MODERADO		
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

13	MODERADO			IMPORTANTE		
14						
15						
16						
17		TOLERABLE	TOLERABLE			
18						
19						
20						
21	MODERADO	MODERADO	MODERADO	MODERADO		
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30		MODERADO	MODERADO			
31	IMPORTANTE	TOLERABLE				
32						
33	MODERADO	TOLERABLE	MODERADO			
34	IMPORTANTE			IMPORTANTE		
35						

36						
37						

4.1. Normas de seguridad.

Las normas generales de estancia en el Centro de día son las siguientes:

- Se utilizará una libreta/agenda como medio de comunicación con las familias.
- Se utilizará ropa de calle en condiciones adecuadas y correctamente marcada, manteniéndose una correcta higiene personal.
- Se procurará el buen uso del mobiliario y de los enseres del centro de día. Se dispondrá de papeleras para el depósito de residuos.
- Se usarán los espacios comunes respetando la actividad que se esté realizando.
- Se evitarán las actividades que puedan ocasionar malestar a los/as demás usuarios/as. A tal efecto, han de respetarse las normas de uso de las diversas dependencias.
- No se permiten animales domésticos en el Centro de día. A excepción de animales con fines terapéuticos.
- No se permite introducir comida en el Centro de día.
- Se mantendrá un trato correcto para con el personal del Centro de día y deberán seguirse las indicaciones de los profesionales.
- No se pueden dar propinas o retribuciones a los/las trabajadores/as del Centro de día.
- No se puede fumar en ninguna dependencia del Centro.

5. PLANIFICACIÓN DE LA ACCIÓN PREVENTIVA.

5.1. Medidas propuestas.

En función de los riesgos detectados en apartados anteriores, se ha establecido un protocolo de medidas preventivas a implantar por la empresa con la colaboración de todos los empleados.

**PLAN DE ACCIÓN PREVENTIVA DEL PUESTO DE TRABAJO:
ORDENANZAS**

ACTIVIDAD:	Se ocupa de la apertura y cierre de las instalaciones. ... Es el encargado de realizar los recados oficiales dentro o fuera del centro de trabajo, entregando avisos.	
RIESGOS: Nº	ACCIÓN REQUERIDA (MEDIDAS PREVENTIVAS):	FECHA DE REALIZACIÓN/ COMPROBACIÓN:
2 Caídas mismo nivel	<ul style="list-style-type: none"> - Instalar suelos antideslizantes y de fácil limpieza. - Liberar obstáculos de las zonas de paso y salidas de emergencia. - Iluminación adecuada. - Utilizar calzado adecuado. - Adecuado mantenimiento del suelo. - Advertir con carteles los suelos mojados. 	Comienzo/ Inmediato Comprobación/ Dentro de 3 meses
13 Sobreesfuerzos	<ul style="list-style-type: none"> - Formación e información sobre las posturas adecuadas a mantener en su puesto de trabajo. 	Comienzo / Inmediato Comprobación/ 3 meses
21 Explosiones	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión y mantenimiento de las instalaciones de la cocina (campanas extractoras, bombonas, elementos de presión...). - Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo. 	Comienzo / Inmediato Comprobación / Cada mes

	<ul style="list-style-type: none"> - No fumar en los recintos de trabajo. - Revisar los sistemas de detección de incendios periódicamente. - Mantener las salidas de emergencias libres y bien señalizadas. - Formación e información de los trabajadores. 	
31 Fatiga física	<ul style="list-style-type: none"> - Formación e información sobre las posturas adecuadas a mantener en su puesto de trabajo 	Comienzo / Inmediato Comprobación/ 3 meses
33 Insatisfacción	<ul style="list-style-type: none"> - Adecuada formación e información de los trabajadores. - Contratar personal adicional en función de la carga de trabajo. - Reducir en la medida de lo posible las estructuras muy jerarquizadas, facilitando la comunicación. - Sería necesario que la empresa en caso de no remunerar las horas extra acordara con los trabajadores hacerlo. 	Comienzo / Inmediato Comprobación/ 3 meses
34 Exposición a contaminantes químicos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los componentes de los productos que se utilizan. - Usar sustancias menos peligrosas. - No mezclar productos. - Ventilar correctamente. - Mantener los recipientes de los productos cerrados. 	Comienzo / Inmediato Comprobación / Cada mes

	- Usar EPI'S adecuados.	
--	-------------------------	--

PLAN DE ACCIÓN PREVENTIVA DEL PUESTO DE TRABAJO: ADMINISTRATIVOS		
ACTIVIDAD:	Comprende los trabajos relacionados con la administración de personal, y atención al usuario/cliente.	
RIESGOS: Nº	ACCIÓN REQUERIDA (MEDIDAS PREVENTIVAS):	FECHA DE REALIZACIÓN/ COMPROBACIÓN:
17 Contactos eléctricos indirectos	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener en buen estado cables, enchufes y aparatos eléctricos. - Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo. - No usar los aparatos con las manos mojadas. 	<p>Comienzo/ Inmediato</p> <p>Comprobación/ Dentro de 3 meses</p>
21 Explosiones	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión y mantenimiento de las instalaciones de la cocina (campanas extractoras, bombonas, elementos de presión...). - Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo. - No fumar en los recintos de trabajo. - Revisar los sistemas de detección de incendios periódicamente. - Mantener las salidas de emergencia libres y bien señalizadas. - Formación e información de los trabajadores. 	<p>Comienzo / Inmediato</p> <p>Comprobación / Cada mes</p>

<p>30</p> <p>Fatiga mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar y orientar la atención necesaria para desempeñar el trabajo. - Reducir o aumentar (según el caso) la carga informativa para ajustarla a las capacidades de la persona, así como facilitar la adquisición de la información necesaria y relevante para realizar la tarea, etc. - Proporcionar las ayudas pertinentes para que la carga o esfuerzo de atención y de memoria llegue hasta niveles que sean manejables (ajustando la relación entre la atención necesaria y el tiempo que se ha de mantener). - Reorganizar el tiempo de trabajo (tipo de jornada, duración, flexibilidad, etc.) y facilitar suficiente margen de tiempo para la auto distribución de algunas breves pausas durante cada jornada de trabajo. - Rediseñar el lugar de trabajo (adecuando espacios, iluminación, ambiente sonoro, etc.). - Reformular el contenido del puesto de trabajo, favoreciendo el movimiento mental (que después se comentará). - Actualizar los útiles y equipos de trabajo (manuales de ayuda, listas de verificación, registros y formularios, procedimientos de trabajo, etc.) siguiendo los 	<p>Comienzo / Inmediato</p> <p>Comprobación / Cada mes</p>
--	--	--

	principios de claridad, sencillez y utilidad real.	
31 Fatiga física	- Formación e información sobre las posturas adecuadas a mantener en su puesto de trabajo	Comienzo / Inmediato Comprobación/ 3 meses
33 Insatisfacción	<ul style="list-style-type: none"> - Adecuada formación e información de los trabajadores. - Contratar personal adicional en función de la carga de trabajo. - Reducir en la medida de lo posible las estructuras muy jerarquizadas, facilitando la comunicación. - Sería necesario que la empresa en caso de no remunerar las horas extra acordara con los trabajadores hacerlo. 	Comienzo / Inmediato Comprobación/ 3 meses

PLAN DE ACCIÓN PREVENTIVA DEL PUESTO DE TRABAJO: DIRECTOR		
ACTIVIDAD:	Comprende aquellos puestos de trabajo en los que se realizan tareas de dirección, supervisión, organización de las tareas y captación de clientes.	
RIESGOS: Nº	ACCIÓN REQUERIDA (MEDIDAS PREVENTIVAS):	FECHA DE REALIZACIÓN/ COMPROBACIÓN:
17 Contactos eléctricos indirectos	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener en buen estado cables, enchufes y aparatos eléctricos. - Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo. - No usar los aparatos con las manos mojadas. 	Comienzo/ Inmediato Comprobación/ Dentro de 3 meses

<p>21</p> <p>Explosiones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión y mantenimiento de las instalaciones de la cocina (campanas extractoras, bombonas, elementos de presión...). - Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo. - No fumar en los recintos de trabajo. - Revisar los sistemas de detección de incendios periódicamente. - Mantener las salidas de emergencias libres y bien señalizadas. - Formación e información de los trabajadores. 	<p>Comienzo / Inmediato</p> <p>Comprobación / Cada mes</p>
<p>30</p> <p>Fatiga mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar y orientar la atención necesaria para desempeñar el trabajo. - Reducir o aumentar (según el caso) la carga informativa para ajustarla a las capacidades de la persona, así como facilitar la adquisición de la información necesaria y relevante para realizar la tarea, etc. - Proporcionar las ayudas pertinentes para que la carga o esfuerzo de atención y de memoria llegue hasta niveles que sean manejables (ajustando la relación entre la atención necesaria y el tiempo que se ha de mantener). - Reorganizar el tiempo de trabajo (tipo de jornada, duración, flexibilidad, etc.) y facilitar suficiente margen de tiempo para la auto distribución de algunas 	<p>Comienzo / Inmediato</p> <p>Comprobación / Cada mes</p>

	<p>breves pausas durante cada jornada de trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rediseñar el lugar de trabajo (adecuando espacios, iluminación, ambiente sonoro, etc.). - Reformular el contenido del puesto de trabajo, favoreciendo el movimiento mental (que después se comentará). - Actualizar los útiles y equipos de trabajo (manuales de ayuda, listas de verificación, registros y formularios, procedimientos de trabajo, etc.) siguiendo los principios de claridad, sencillez y utilidad real. 	
<p>33 Insatisfacción</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adecuada formación e información de los departamentos a dirigir. - Contratar personal adicional en función de la carga de trabajo. - Reducir en la medida de lo posible las estructuras muy jerarquizadas, facilitando la comunicación. - Sería necesario que la empresa en caso de no remunerar las horas extra acordara con los trabajadores hacerlo. 	<p>Comienzo / Inmediato</p> <p>Comprobación/ 3 meses</p>

**PLAN DE ACCIÓN PREVENTIVA DEL PUESTO DE TRABAJO:
LIMPIADORAS**

ACTIVIDAD:	Llevan a cabo las actividades de limpieza del edificio.	
RIESGOS: Nº	ACCIÓN REQUERIDA (MEDIDAS PREVENTIVAS):	FECHA DE REALIZACIÓN/ COMPROBACIÓN:
2 Caídas mismo nivel	<ul style="list-style-type: none"> - Instalar suelos antideslizantes y de fácil limpieza. - Liberar obstáculos de las zonas de paso y salidas de emergencia. - Iluminación adecuada. - Utilizar calzado adecuado. - Adecuado mantenimiento del suelo. - Advertir con carteles los suelos mojados. 	<p>Comienzo/ Inmediato</p> <p>Comprobación/ Dentro de 3 meses</p>
13 Sobreesfuerzos	<ul style="list-style-type: none"> - Formación e información sobre las posturas adecuadas a mantener en su puesto de trabajo. 	<p>Comienzo / Inmediato</p> <p>Comprobación / 3 meses</p>
21 Explosiones	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión y mantenimiento de las instalaciones de la cocina (campanas extractoras, bombonas, elementos de presión...). - Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo. - No fumar en los recintos de trabajo. 	<p>Comienzo / Inmediato</p> <p>Comprobación / Cada mes</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar los sistemas de detección de incendios periódicamente. - Mantener las salidas de emergencias libres y bien señalizadas. - Formación e información de los trabajadores. 	
34 Exposición a contaminantes químicos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los componentes de los productos que se utilizan. - Usar sustancias menos peligrosas. - No mezclar productos. - Ventilar correctamente. - Mantener los recipientes de los productos cerrados. - Usar EPI'S adecuados. 	Comienzo / Inmediato Comprobación/ Cada mes

5.2. Equipos de protección individual.

En base al cumplimiento del artículo 17, en relación a los equipos de protección individual, de la ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales, dado que todos los empleados tienen capacidad para realizar diferentes tareas dentro del centro de trabajo, estos serán dotados de un equipo de protección individual completo. Este estará compuesto por:

- Guantes que cumplan con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016.
- Ropa para los trabajadores de limpieza que pueda lavarse a temperatura superior a 60°.
- Mascarillas FFP2 y FFP3.
- Silla adecuada (apoyo lumbar, regulable, etc).
- Reposapiés si fuera preciso para evitar presión en las corvas sobre la silla.
- Ratón ergonómico (adaptable percentil 95 con bola en el centro del ratón).
- Reposamuñecas frente al teclado.

La elección de estos equipos de protección individual viene definida por la naturaleza y los riesgos que están presentes en los distintos puestos de trabajo.

Dichos riesgos, aun implantando medidas de protección colectiva, siguen estando presentes en el día a día de esta empresa por lo que será necesario el uso de dichos EPIS.

Ante la obligación del uso de estos, y en cumplimiento del Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual, una vez definidos se llevará a cabo un proceso de consulta con los trabajadores ante las posibles opciones.

El empresario tendrá la obligación de suministrar a sus trabajadores de manera gratuita estos equipos, garantizando el funcionamiento, así como su adecuado estado higiénico, reponiéndolos en caso de que fuese necesario.

Además, este deberá velar por una correcta utilización de los mismos por parte de los trabajadores, informando a estos de los riesgos a los que los protegen.

Por otra parte, los trabajadores tendrán la obligación de mantener estos equipos conforme a las instrucciones recibidas, informando al responsable de los defectos o daños observados o generados durante su vida útil.

6. PLANIFICACIÓN DE LA FORMACIÓN.

6.1. Introducción.

Con el objetivo de garantizar el cumplimiento del artículo 19 en materia de formación de los trabajadores de la ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales, el presente apartado recoge la información relativa al programa de formación interno de la empresa en este aspecto.

Las sesiones deberán ser impartidas por personal con la formación competente en esta materia, pudiendo ser este un técnico de prevención de riesgos laborales contratado por la empresa, un servicio de prevención ajeno, o el mismo empresario si se cumple con una serie de requisitos.

La formación en esta materia es de carácter obligatorio, recibéndola tanto de forma teórica como practica, en el momento de contratación de un empleado, así como de manera periódica durante su vida laboral en la empresa.

Esta formación se irá actualizando a medida que se vayan detectando nuevos riesgos.

Siempre que sea posible, la formación será impartida dentro de la jornada de trabajo, o en su defecto en otras horas, con descuento del tiempo invertido en la misma en su jornada diaria. En ningún caso el coste de la misma recaerá sobre los empleados.

La planificación de la formación en materia de seguridad y salud laboral ha sido dividida en cinco sesiones teórico practicas, impartidas a grupos de máximo 5 personas, empleando elementos audiovisuales como apoyo.

6.2. Estructura del plan de formación.

Sesión 1: Introducción a la prevención de riesgos laborales.		
Lugar: Área de oficinas	Nº máx. de alumnos/clase: 5	Duración: 3 horas
Responsable: Servicio de prevención ajeno o propio de la empresa		
CONTENIDO:		Duración:
Derechos y deberes de los trabajadores (ley 31/1995)		45 minutos
Sistema de gestión de la prevención (ley 31/1995)		45 minutos
Análisis de los riesgos presentes en la empresa y posterior práctica de medidas preventivas.		90 minutos

Sesión 2: Riesgos y medidas preventivas específicas de su puesto de trabajo.		
Lugar: Área de oficinas	Nº máx. de alumnos/clase: 5	Duración: 5 horas Descanso: 30 min
Responsable: Servicio de prevención ajeno o propio de la empresa		
CONTENIDO:		Personal:
Lugares de trabajo. Orden y limpieza. Equipos de trabajo (carritos, fregonas, mopas, escobas, aspiradoras, etc...), uso y manipulación. Medios auxiliares (escaleras manuales). Riesgo eléctrico. Utilización de productos químicos (productos		Limpiadoras y conserjes

utilizados en las tareas de limpieza). Exposición a contaminantes biológicos (restos biológicos presentes en papeleras, aseos, etc...). Contactos térmicos con agua caliente (limpieza a presión). Fatiga física, sobreesfuerzos. Higiene postural. Equipos de protección individual específicos del sector.	
a. Diseño de los Puestos de Trabajo. b. Pantallas de Visualización de Datos. c. Factores Ergonómicos. d. Técnicas de Control de riesgos.	Administrativos y director

Sesión 3: Clase- taller de primeros auxilios.			
Lugar: Área de oficinas	Nº	máx.	de
	alumnos/clase: 5		Duración: 4 horas
Responsable: Servicio de prevención ajeno o propio de la empresa			
CONTENIDO:			
<ul style="list-style-type: none"> - Principios básicos y normas de actuación en primeros auxilios. - Reconocimiento de signos vitales y reanimación. - Desfibriladores automáticos externos (DEA). - Obstrucción de la vía aérea. - Alteraciones de la consciencia. - Métodos de traslado. - Hemorragias. - Lesiones en partes blandas, heridas y contusiones. - Lesiones traumatológicas. - Quemaduras. - Lesiones térmicas. - Lesiones por electricidad. - Lesiones oculares. - Intoxicación. - Material y locales de primeros auxilios. 			

Sesión 4: Clase- taller equipos de protección individual			
Lugar: Área de oficinas	Nº	máx.	de
	alumnos/clase: 5		Duración: 4 horas
Responsable: Servicio de prevención ajeno o propio de la empresa			

CONTENIDO:

Se pondrá en conocimiento a los empleados del equipo de protección individual que la empresa suministrará a cada uno de ellos en función de su puesto de trabajo, Además, conociendo que derechos y obligaciones tienen sobre dichos epi's. Finalmente, se explicará de manera práctica como deben de tratarse y mantenerse.

Sesión 5: Incendios/ Explosiones

Lugar: Área de oficinas	Nº máx. de alumnos/clase: 5	Duración: 3 horas
-------------------------	-----------------------------	-------------------

Responsable: Servicio de prevención ajeno o propio de la empresa

CONTENIDO:

- Definición del riesgo.
- Metodologías para la determinación y extensión de zonas.
- Cálculos de carga de fuego.
- Evaluación del riesgo en función del sector.
- Plan de autoprotección.

Al finalizar cada sesión se realizará una prueba de conocimientos tanto teórica como práctica con el fin de comprobar la absorción de los conocimientos y evaluar si se está llevando a cabo una buena puesta en marcha formativa o es necesario mejorar aspectos.

7. PLAN DE ACTUACIÓN COVID-19.**7.1. Introducción.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Covid-19 como *“la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan (República Popular China).”*

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

Otros síntomas menos frecuentes y que pueden afectar a algunos pacientes:

- Pérdida del gusto o el olfato
- Congestión nasal
- Conjuntivitis (enrojecimiento ocular)
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares o articulares
- Diferentes tipos de erupciones cutáneas
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Escalofríos o vértigo

Debido a esta pandemia se ha proseguido a modificar algunos aspectos en los distintos puestos de trabajo y por ello se elabora el siguiente plan en el cual veremos que deben hacer los trabajadores, los ancianos que visiten este centro de día así como los procedimientos a seguir en el edificio (instalaciones y servicios de limpieza).

7.2. Responsable del plan.

Comité de seguridad y salud del centro de día.

7.3. Equipo del plan.

Coordinación: Área de prevención de riesgos laborales del centro de día.

Miembros:

Médico de medicina del trabajo.

Técnico de prevención de riesgos laborales.

Miembros por convocatoria específica del coordinador: Responsables de Servicios y unidades funcionales o equipos de procesos del sistema.

7.4. Misión y ámbito de aplicación.

La misión del presente plan no es otra cosa que optimizar el acceso al centro de día y la atención al cliente velando por su seguridad y salud así como la de los empleados desde el conocimiento de la gravedad de la situación actual y estableciendo unas medidas de control oportunas para la misma.

En lo que se refiere al ámbito de aplicación, este plan estará destinado al área de prevención de riesgos laborales desde donde se estudiarán y se tomarán las medidas para que los clientes puedan satisfacer sus necesidades de la manera más segura y normalizada posible pasando por un proceso estratégico y de planeación y gestión de la calidad.

7.5. Desarrollo del Plan.

Desde el área de prevención de riesgos laborales se van a llevar a cabo diferentes funciones para lograr el acceso y a atención a los ancianos de forma segura. El proceso será el siguiente:

➤ **Medidas generales de prevención:**

- Mantener un distanciamiento físico entre personas de aproximadamente 2 metros, siempre que sea posible.
- Establecer una política de suministro y adecuación de dispensadores de solución hidroalcohólica en las entradas, salidas y zonas comunes.
- A la entrada y salida del recinto, exigencia a trabajadores y usuarios de la realización de la higiene de manos con verificación visual de su correcto cumplimiento: lavado de manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o con solución hidroalcohólica.
- Recomendar el lavado de las manos frecuente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o con solución hidroalcohólica (cada 1-2 horas).
- Evitar tocarse la cara, nariz, ojos y boca, y cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con la flexura del codo.
- Recomendar el uso obligatorio de mascarilla quirúrgica en todos los espacios del centro de día, tanto por parte del personal como de los usuarios.
- Valorar aplicar medidas de refuerzo para el correcto cumplimiento de la higiene y la utilización de solución hidroalcohólica atendiendo tanto a las características de cada centro como de los usuarios: señalización con cartelería, iluminación al dispensar, etc.

- Generar dinámicas para que los usuarios realicen higiene de manos con frecuencia (juegos de mimetismo, acompañamiento del lavado, momentos previos a actividades, entrada en el comedor) además de medidas de educación sanitaria.
- Instalación de portapañuelos desechables en los espacios comunes y contenedores de residuos con tapa de apertura de pedal. Generar sistemas de educación sanitaria para implementación de medidas de higiene respiratoria para los usuarios y el personal.

➤ **Medidas de barrera física.**

- Regular el acceso a las actividades en zonas comunes, distribuyendo estas actividades en turnos, de tal forma que, en cada turno, cada participante pueda mantener la distancia de seguridad (2 metros) respecto al resto de participantes.
- Adecuar los comedores colectivos para cumplir con la distancia de seguridad, separando a los usuarios autónomos en turnos y situándose a, como mínimo, 2 metros de distancia. Para ello es muy útil eliminar sillas de dichos comedores.
- Se recomienda implementar medidas de limpieza y desinfección estrictas de pasamanos y otras estructuras de uso colectivo.
- Se impedirá en todas sus áreas las aglomeraciones de gente, sean visitantes o residentes, haciendo cumplir en todo momento la distancia de seguridad y estableciendo, si fuese necesario, turnos de visitas coordinadas para garantizar este fin.

➤ **Medidas referentes a trabajadores y equipos de protección individual (EPIs)**

- Mantener las medidas de precaución basadas en la transmisión por gotas y contacto en la atención de todo caso sospechoso de COVID-19. Para ello se debe garantizar que todo el personal conoce, está entrenado y mantiene las medidas de prevención y control establecidas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o con solución hidroalcohólica (cada hora).
- Mantener la organización interna de los profesionales de acuerdo con el riesgo de exposición y factores de riesgo (trabajadores especialmente sensibles). En función de la situación epidemiológica, se podrá valorar la posibilidad de realizar estudios serológicos periódicos en los trabajadores y/o con PCR.
- Mantener medidas de prevención como el uso de mascarillas quirúrgicas por parte de todo el personal.
- De forma general, no se recomienda el uso generalizado de mascarillas FFP2 o de mayor capacidad de filtración.

- El uso del uniforme de trabajo será obligatorio, además de su lavado diario.

➤ **Número de usuarios en cada espacio.**

- De al menos 2 metros en actividades sin de ambulación (ejemplo: comedores) con itinerarios de entrada y salida para mantener distancia mínima de dos metros.

- De al menos 10 metros en actividades con de ambulación y con itinerarios que mantengan la distancia mínima de 2 metros.

➤ **Detección precoz de los casos sospechosos y el seguimiento de casos.**

Ante la existencia de un caso sospechoso de infección activa se debe solicitar que el paciente o su familia contacten con el médico de AP y mantenga aislamiento hasta su valoración. Se seguirá el circuito de detección y control de casos del Protocolo de Coordinación de la Consejería de Sanidad frente a la infección por coronavirus para Centros Socio-Sanitarios.

8. CONCLUSIONES.

Este trabajo partía con un objetivo general: La realización de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales de un centro de día.

Hemos satisfecho nuestros objetivos en buena medida, ya que para el objetivo general de nuestro trabajo hemos investigado y analizado los riesgos que hay en este tipo de centros y de qué forma podríamos realizar un plan que tuviera las medidas preventivas máximas para proteger a los trabajadores.

Las implicaciones de este trabajo son muchas ya que debido a la situación actual también hemos realizado un protocolo de actuación para el COVID tomando en cuenta tanto a los trabajadores como a los usuarios que visitan el centro.

La limitación de este trabajo es claramente la falta de puesta en práctica del mismo ya que debido a la situación actual es únicamente teórico.

Pese a esto, mi valoración personal es positiva ya que es un trabajo lleno de investigación en el que he ido aprendiendo un poco más cada día y abriendo caminos para siempre encontrar la manera de eliminar y/o reducir el riesgo de los trabajadores.

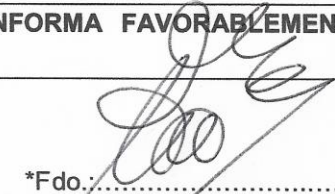
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Ley 31/1995: Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997: Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 1215/1997: por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización de equipos de trabajo.
- Real Decreto 486/1997: por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Guía técnica para la utilización por los trabajadores en el trabajo de los equipos de protección individual (INSST).
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los equipos de trabajo (INSST).
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo (INSST).

AUTORIZACIÓN PARA LA DEFENSA DEL TRABAJO FIN DE MÁSTER

Datos del alumno/a:
DNI: 53741499K
Apellidos, Nombre: Martín Cortés, María José
Máster (y especialidad, en su caso): Prevención de Riesgos Laborales. Seguridad.

Datos del Trabajo	
Título del Trabajo: Plan de prevención de riesgos laborales de un centro de día	
Convocatoria (indicar mes de defensa): Febrero	Año: 2021

El director/tutor(es/as) del Trabajo INFORMA FAVORABLEMENTE la defensa del mismo:
Director/a- tutor/a: Miguel Ángel Puebla
*Fdo. 



ENTREGA Y AUTORIZACION DE ACCESO DE COPIA DIGITAL DEL TRABAJO FIN DE MÁSTER

Datos del alumno/a	
DNI: 53741499K	
Apellidos, Nombre: MARTÍN CORTÉS, MARÍA JOSÉ	
Correo electrónico: maria_jose_444@hotmail.com	Tfno.: 655622182
Máster (y especialidad en su caso): PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. SEGURIDAD	
Título del Trabajo: PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE UN CENTRO DE DÍA.	
Director/Tutor (es/as): MIGUEL ANGEL PUEBLA	
Fecha de entrega: FEBRERO	

El alumno/a ha realizado la entrega preceptiva de una copia digital de su TFM para su depósito en el Repositorio creado al efecto por la Universidad de Jaén, AUTORIZANDO a:		
Su difusión en acceso libre (marcar con una X la opción elegida)	SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Fdo.: M^a José Martín Cortés.