



Riesgos en el entorno de trabajo

DEL SECTOR COMERCIAL



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
HACIENDA Y EMPLEO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

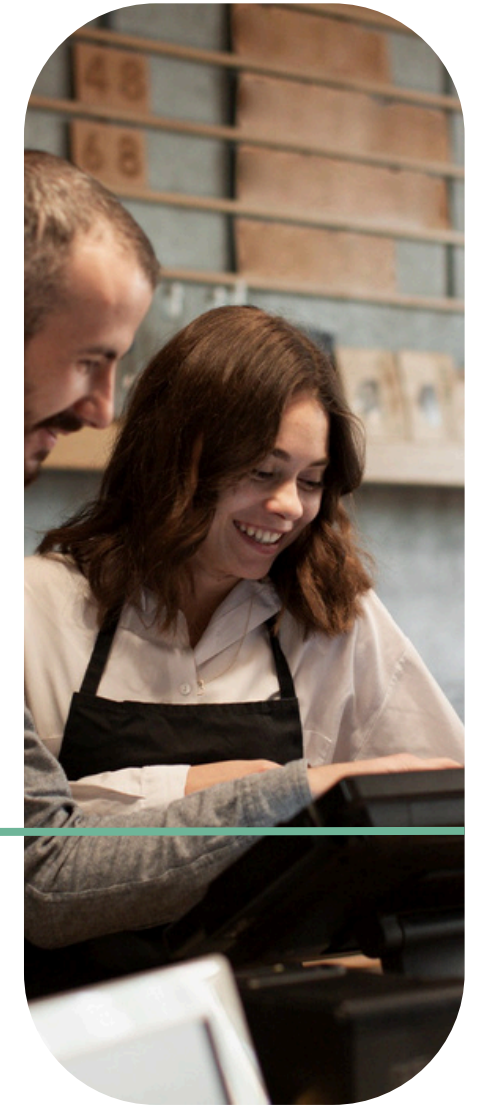
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL





Objetivo

Este folleto está diseñado para elevar tu conciencia sobre la importancia de la seguridad y la salud en el ambiente comercial, donde los riesgos pueden ser variados y complejos. Te proporciona una guía clara y concisa para identificar y manejar riesgos, ayudándote a promover un entorno de trabajo seguro y saludable.



Riesgos más comunes

Conocer los riesgos asociados al sector comercial es crucial por varias razones. Primero, te permite **crear un entorno de trabajo** más seguro, reduciendo la incidencia de accidentes y enfermedades laborales. Esto no solo mejora el bienestar de tu personal, sino que también aumenta su productividad y motivación. Además, una gestión eficaz de los riesgos laborales te ayuda a cumplir con las regulaciones legales y evitar sanciones.

En el dinámico entorno del sector comercial, la identificación y gestión de riesgos laborales constituyen un pilar fundamental para **garantizar un ambiente de trabajo seguro y productivo**. Los riesgos en este sector varían desde físicos hasta ergonómicos, incluyendo peligros químicos y mecánicos que pueden comprometer la salud y seguridad de tus empleados. Este folleto proporciona una visión detallada de los riesgos más comunes en el sector comercial, equipándote con el conocimiento necesario para implementar medidas preventivas eficaces.



• Riesgos Mecánicos

Los riesgos mecánicos son una parte importante de la seguridad en el lugar de trabajo que necesitas entender y gestionar eficazmente. Aquí te explicaré qué son y cómo puedes prevenirlos:

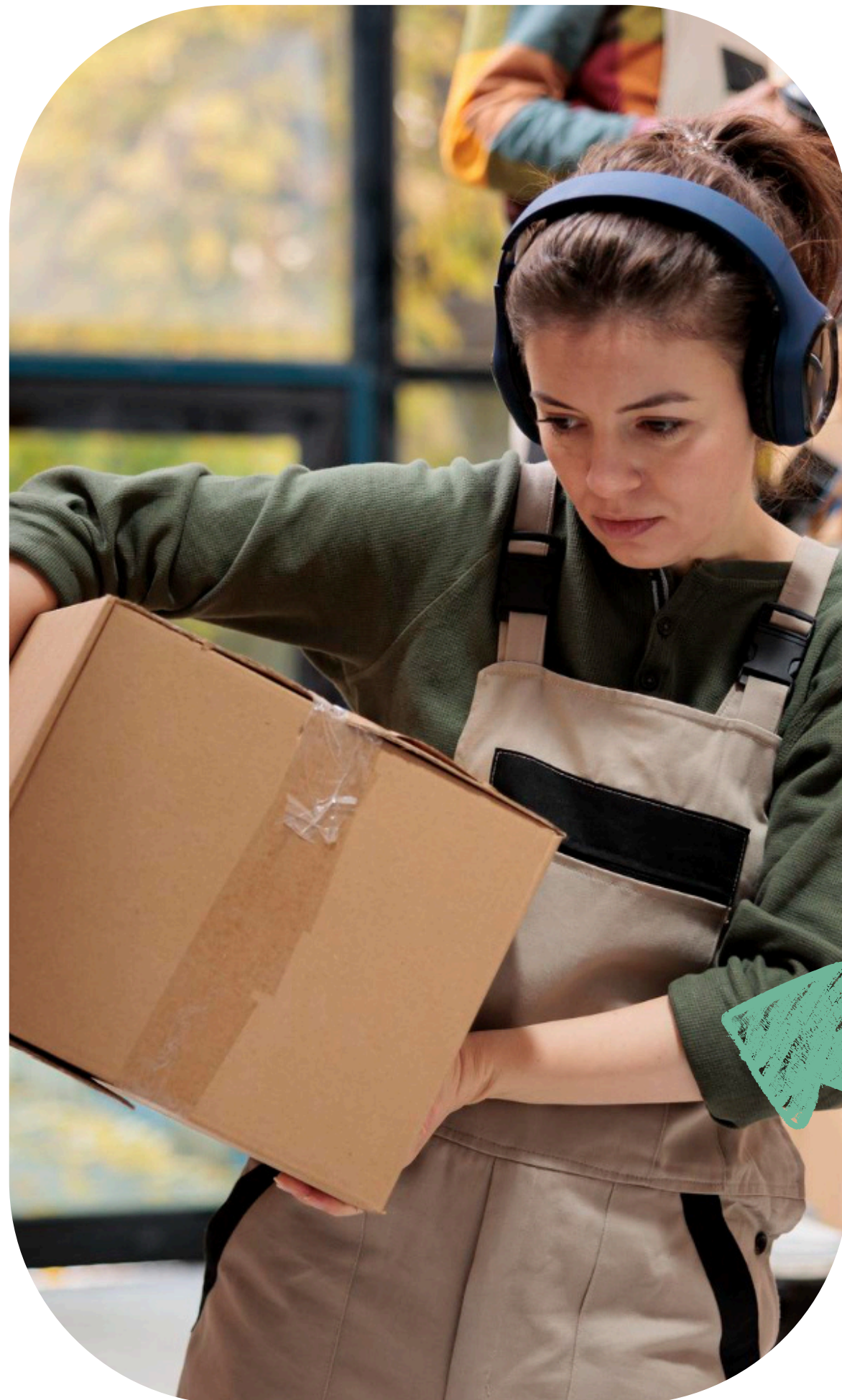
- Caídas a distinto nivel: Este tipo de caídas suele ocurrir por pérdida de equilibrio o mala iluminación, especialmente en almacenes. Cuando accedes a productos en estanterías elevadas, es crucial que el área esté bien iluminada y que utilices equipos de protección adecuados para evitar caídas que puedan resultar en lesiones graves.
- Caídas al mismo nivel: Estos accidentes son más comunes de lo que podrías pensar y a menudo son causados por suelos resbaladizos o la presencia de objetos en zonas de tránsito. Mantener los suelos limpios y libres de obstrucciones es esencial para prevenir estos incidentes. Usa señalización adecuada cuando el suelo esté mojado o cuando se estén realizando tareas de limpieza.





- Golpes y contusiones por objetos caídos: Estos accidentes ocurren cuando los objetos almacenados incorrectamente se desprenden y caen. En las áreas de almacenamiento, es vital asegurar que las estanterías estén bien arriostradas y que el peso de los objetos almacenados no exceda la capacidad máxima permitida. Esto minimiza el riesgo de colapsos o derrumbes que puedan causar lesiones.
- Accidentes con equipos de trabajo: La maquinaria, los aparatos y las herramientas deben utilizarse siguiendo estrictamente las instrucciones de operación segura. Esto incluye desde máquinas grandes hasta herramientas manuales pequeñas. Asegúrate de que todos los dispositivos estén bien mantenidos y que los empleados estén debidamente entrenados en su uso. Los equipos defectuosos deben ser retirados del servicio inmediatamente para evitar golpes, contusiones, atrapamientos y cortes.

Comprender y atender a estos riesgos mecánicos no solo te ayudará a crear un ambiente de trabajo más seguro, sino que también fomentará una cultura de prevención dentro de tu organización. Recuerda, la prevención y la educación son tus mejores aliados en la protección contra accidentes laborales.



• Riesgos ergonómicos

La carga de trabajo es un aspecto crítico en la seguridad y la salud laboral que necesitas comprender y gestionar cuidadosamente. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo define la carga de trabajo como el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido un trabajador durante su jornada laboral. Aquí te explico qué involucra y cómo puedes abordarla efectivamente:

Esfuerzo Físico:

- *Estático*: Esto implica una contracción muscular continua que se mantiene por un periodo prolongado, como estar de pie. Es fundamental proporcionar descansos regulares y apoyo ergonómico para minimizar el cansancio y el estrés muscular.
- *Dinámico*: Involucra una sucesión de tensiones y relajamientos de los músculos activos, como en la acción de caminar. Asegúrate de que las tareas permitan una variedad de movimientos y no se limite a una repetición constante que pueda causar fatiga o lesiones.

Posturas:

Las posturas forzadas son una fuente común de trastornos musculoesqueléticos. Estas afecciones pueden desarrollarse lentamente y, aunque pueden parecer inofensivas al principio, pueden cronificarse y causar daños permanentes.

- *Sentado*: Es crucial situar los elementos de trabajo a una distancia que permita una postura cómoda, evitando la tensión en el cuello, tronco y brazos.
- *De pie*: Alternar el apoyo en las piernas y evitar el uso de calzado con tacón superior a 5 cm para reducir la tensión en las piernas y la espalda.



Manipulación Manual de Cargas:

La manipulación manual de cargas debe minimizarse utilizando equipos mecánicos o la ayuda de otros trabajadores siempre que sea posible. Es importante entrenar a los empleados en técnicas seguras de levantamiento y manejo.

Consideraciones para la Manipulación:

- *Frecuencia*: Controla cuántas veces se realiza el levantamiento para evitar la sobrecarga.
- *Carga*: Asegúrate de que el peso de los objetos sea manejable.
- *Distancia*: Reduce la distancia a recorrer mientras se transporta una carga.
- *Características Individuales*: Adapta las tareas a las capacidades físicas del trabajador.
- Pasos para una manipulación segura:
 - Apoya firmemente los pies, manteniendo una separación de aproximadamente 50 cm.
 - Dobla la cadera y las rodillas para levantar la carga, no la espalda.
 - Mantén la carga cerca del cuerpo para minimizar la tensión.
 - Mantén la cabeza erguida y distribuye el peso de manera equitativa entre ambas manos.

Implementar estas prácticas no solo ayudará a reducir los riesgos asociados con la carga de trabajo físico, sino que también fomentará un ambiente laboral más seguro y saludable para la plantilla.





- Riesgos por robos o agresiones

En el ambiente comercial, enfrentarte a situaciones de riesgo como robos y agresiones es una realidad que debes saber manejar para garantizar la seguridad de todos en el lugar de trabajo. Aquí te explico algunos de los riesgos más comunes y las medidas preventivas que puedes implementar:

Robos a Mano Armada o con Violencia

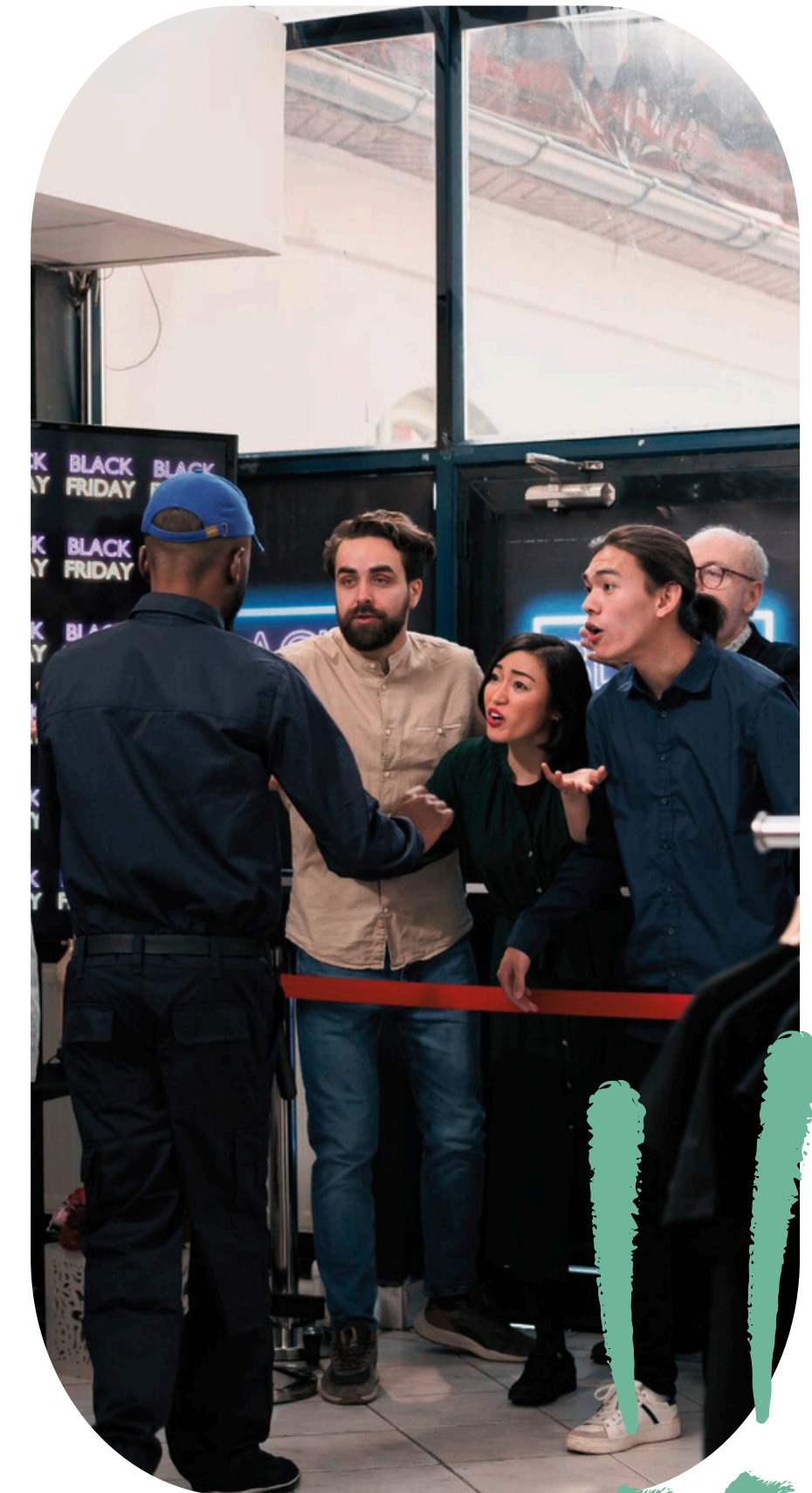
- *Qué son:* Situaciones donde los delincuentes pueden usar armas o amenazar con violencia para cometer un robo.
- *Medidas Preventivas:* Instala sistemas de seguridad robustos como cámaras de vigilancia, alarmas antirrobo y botones de pánico. Es crucial también adoptar políticas de manejo seguro de efectivo y capacitar a tu personal sobre cómo actuar durante un robo y manejar situaciones de emergencia eficientemente.

Robos por Hurto o Carteristas

- *Qué son:* Intentos de robo de productos de la tienda o pertenencias personales de empleados o clientes sin el uso de violencia.
- *Medidas Preventivas:* Mejora la seguridad mediante la instalación de espejos para aumentar la visibilidad en áreas ocultas y exhibe productos de alto valor en lugares seguros. Además, entrena a tu personal en técnicas de vigilancia y detección de comportamientos sospechosos.

Agresiones Físicas o Verbales

- *Qué son:* Confrontaciones donde los clientes o individuos se vuelven agresivos y pueden escalar a violencia física o verbal.
- *Medidas Preventivas:* Establece políticas de atención al cliente y gestión de conflictos, capacita a tu personal en habilidades de comunicación y manejo de conflictos, y asegúrate de tener procedimientos claros para reportar y gestionar incidentes de agresión.



Intimidación o acoso

- *Qué son:* Situaciones donde los empleados pueden ser intimidados o acosados por clientes o compañeros.
- *Medidas Preventivas:* Implementa políticas de tolerancia cero hacia el acoso y la intimidación. Capacita a tu personal en cómo identificar y reportar comportamientos inapropiados y proporciona un sistema de apoyo sólido para los empleados que hayan sido víctimas de acoso.

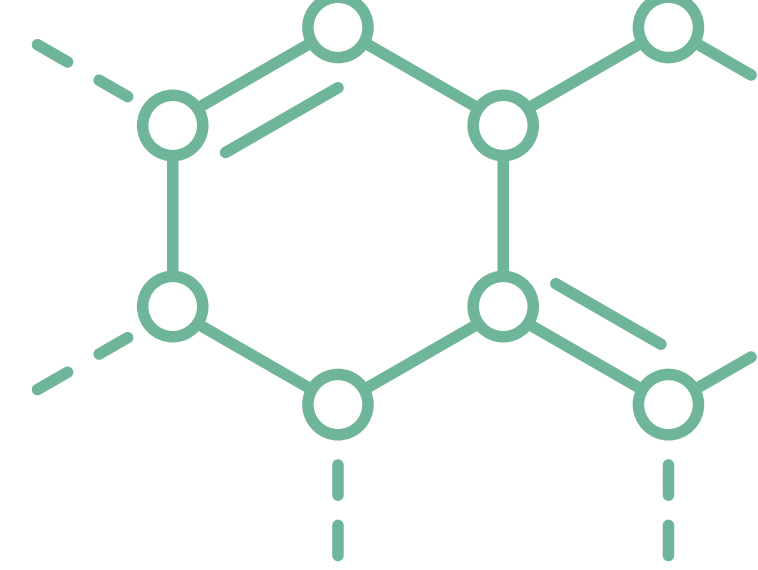
Entender y aplicar estas medidas no solo creará un ambiente de trabajo más seguro, sino que también fomentará un entorno en el que todos los empleados se sientan seguros y respetados.



• Riesgos químicos

En tu entorno laboral, es crucial que entiendas y manejes adecuadamente los riesgos químicos, dado que los contaminantes químicos pueden entrar en el cuerpo humano por diversas vías:

- Vía Respiratoria: Inhalar vapores, gases o partículas puede ser peligroso para tu salud.
- Vía Dérmica: El contacto directo de productos químicos con la piel puede causar irritaciones o reacciones alérgicas.
- Vía Digestiva: Ingerir accidentalmente sustancias químicas puede ocurrir al comer o beber sin una higiene adecuada después de manejar estos productos.
- Vía Parenteral: Las sustancias pueden entrar directamente en el torrente sanguíneo a través de cortes o heridas.



Dado que el personal está frecuentemente en contacto con sustancias químicas peligrosas, como productos de limpieza y su almacenamiento, aquí te dejo algunas recomendaciones esenciales para manejar estos riesgos de manera segura:

- Consulta la Ficha de Datos de Seguridad: Siempre revisa esta ficha antes de utilizar cualquier producto químico para entender sus riesgos y cómo manejarlo adecuadamente.
- Mantén los Envases Originales: Nunca traslades los productos químicos a otros contenedores, ya que esto podría provocar confusiones y accidentes.
- Reduce el Tiempo de Exposición y la Intensidad del Riesgo: Limita el tiempo que pasas expuesto a cualquier producto químico y utiliza métodos para minimizar su concentración en el ambiente, como una ventilación adecuada.
- Almacena Correctamente los Productos: Guarda los productos químicos en lugares especialmente designados y adecuados para ello, reduciendo la posibilidad de contaminación ambiental y exposición accidental.
- Lee el Etiquetado del Producto: Familiarízate con las etiquetas de los productos, que están reguladas en el REGLAMENTO (CE) N° 1272/2008, DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Implementar estas medidas te ayudará a minimizar los riesgos asociados con los productos químicos en tu lugar de trabajo, protegiendo tu salud y la de tus compañeros.



• Incendios y explosiones

En tu entorno laboral, es fundamental manejar adecuadamente los riesgos asociados con incendios y explosiones. Estos riesgos están regulados por normativas específicas que buscan garantizar la seguridad en el lugar de trabajo:

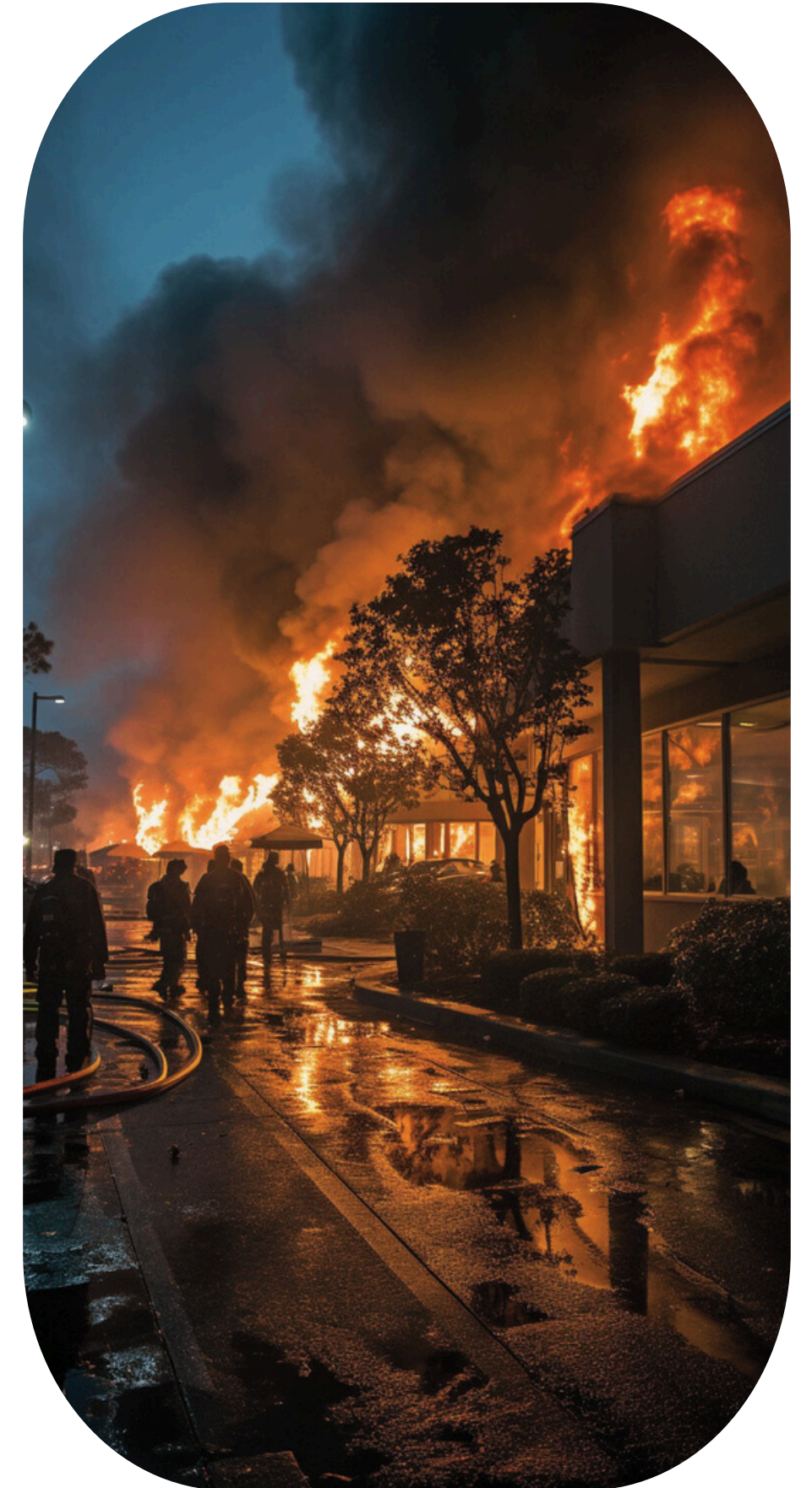
- Decreto 2267/2004 de 3 diciembre: Aprueba el reglamento de seguridad contra incendios en establecimientos industriales.
- Real Decreto 681/2003, de 12 de julio: Se centra en la protección de la salud y seguridad de los trabajadores expuestos a riesgos derivados de atmósferas explosivas.
- Real Decreto 513/2017, de 22 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios.

Como parte de las responsabilidades de tu empresa, es crucial realizar un análisis detallado de los riesgos de incendios y explosiones en el lugar de trabajo. Esto incluye:

- Establecer medios de lucha contra incendios: Asegúrate de que existan procedimientos y equipos adecuados para combatir incendios en caso de que ocurran.
- Planificación de la evacuación: Desarrolla y practica planes de evacuación para asegurar que todos los trabajadores puedan salir del lugar de trabajo de manera segura en caso de emergencia.
- Designación de responsables: Debe haber al menos una persona encargada específicamente de gestionar las tareas relacionadas con la prevención y respuesta ante incendios.

- Objetivo de la Prevención de Incendios: El propósito principal de estas medidas preventivas es controlar y minimizar la presencia de riesgos que puedan desencadenar un incendio, así como gestionar adecuadamente cualquier situación que pudiera conducir a una explosión.
- Señalización: Es vital que todos los equipos de protección contra incendios sean fácilmente identificables. Deben ser predominantemente rojos y estar situados en lugares donde su señalización sea clara y duradera. Esto asegura que, en caso de emergencia, los medios de extinción y prevención de incendios sean accesibles para todos los empleados.

Implementar estas normativas y prácticas no solo cumple con los requerimientos legales, sino que también promueve un ambiente de trabajo más seguro, ayudando a prevenir situaciones que podrían resultar en daños significativos tanto para el personal como para las instalaciones de la empresa.



Recomendaciones generales

Aquí tienes un resumen conciso de las recomendaciones generales para gestionar los riesgos en el lugar de trabajo:

- **Señalización e Identificación de Peligros:**
 - Utiliza señales estándar internacionalmente reconocidas para comunicar los peligros claramente.
 - Ubica las señales en lugares visibles para que todo el personal la vea fácilmente.
 - Emplea una variedad de señales (visuales, auditivas, táctiles) para una comunicación efectiva.
 - Actualiza las señales regularmente para reflejar cambios en los riesgos o el entorno laboral.
 - Capacita a los empleados sobre el significado de las señales y cómo responder a ellas.
 - Personaliza y mantén consistencia en las señales según las condiciones específicas del lugar de trabajo.

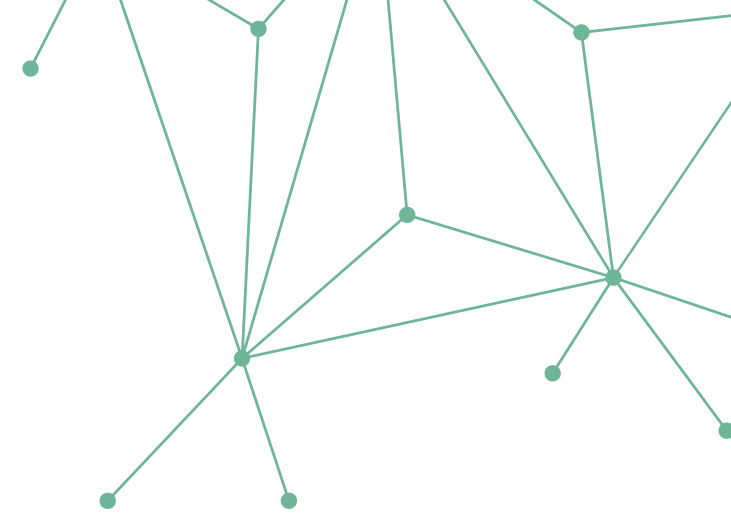


- **Orden y Limpieza de Zonas de Trabajo:**

- Establece procedimientos de limpieza regular y proporciona los equipos y suministros necesarios.
- Organiza el espacio de trabajo y usa señalización para clarificar áreas de almacenamiento.
- Implementa un sistema de gestión de residuos conforme a las normativas locales.
- Promueve una cultura de orden y limpieza a través de la capacitación y actualización de políticas y procedimientos.

- **Uso Correcto de Equipos, Máquinas y Herramientas**

- Ofrece capacitación adecuada y asegúrate de que los empleados conozcan los manuales de usuario.
- Realiza inspecciones regulares y mantenimiento preventivo para mantener los equipos en buen estado.
- Fomenta el uso de equipo de protección individual y evita modificaciones no autorizadas.
- Almacena los equipos de manera segura y enseña prácticas de manejo y transporte seguros.
- Aplica procedimientos de bloqueo y etiquetado durante mantenimientos o reparaciones y fomenta la cultura de reportar problemas.



- Manipulación Segura de Mercancías y Cargas

- Capacita al personal en técnicas correctas de manipulación y asegura el uso de equipos adecuados.
- Planifica rutas de transporte libres de obstáculos y enseña la importancia de mantener una postura adecuada.
- Divide cargas pesadas en partes más manejables y utiliza señalización adecuada.
- Fomenta el trabajo en equipo y realiza evaluaciones de riesgos periódicas.
- Implementar estas medidas no solo mejorará la seguridad en el lugar de trabajo, sino que también minimizará el riesgo de accidentes y lesiones.



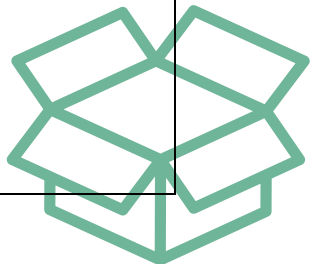
Medidas específicas según actividades

- Almacenamiento y logística

Para mantener un ambiente de trabajo seguro y eficiente en el área de almacenamiento y logística, es fundamental gestionar adecuadamente los riesgos asociados con estas actividades. Identificar y mitigar estos riesgos no solo previene accidentes y lesiones, sino que también mejora la productividad y la seguridad general del lugar de trabajo. A continuación, se presenta un resumen de los riesgos más comunes en el sector de almacenamiento y logística, junto con las medidas preventivas recomendadas:



RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Lesiones musculoesqueléticas por manipulación de cargas	• Utiliza equipos adecuados como carretillas elevadoras y transpaletas para facilitar el levantamiento y transporte. • Capacita a tu equipo en técnicas seguras de levantamiento y manejo.
Accidentes con equipos de manejo de materiales	• Implementa procedimientos de seguridad específicos para el manejo de equipos como montacargas y grúas. • Capacita a los operadores en el uso seguro de estos equipos. • Realiza inspecciones regulares de los equipos para asegurar su correcto funcionamiento.
Incendios y explosiones	• Cumple con las normativas de seguridad contra incendios vigentes. • Almacena materiales inflamables en áreas seguras y designadas. • Mantén equipos de extinción de incendios accesibles y en buen estado. • Capacita a tu equipo sobre procedimientos de evacuación y uso de extintores.
Caídas a distinto nivel	• Instala barandillas y plataformas de trabajo estables. • Ofrece formación sobre el uso seguro de escaleras y plataformas a tu equipo. • Mantén las áreas de trabajo libres de obstáculos.
Riesgos de atrapamiento	• Establece procedimientos de trabajo seguro para la manipulación de cargas y operación de maquinaria. • Capacita a tu equipo en la prevención de atrapamientos. • Mantén las áreas de trabajo limpias y ordenadas.
Exposición a sustancias peligrosas	• Almacena productos químicos en áreas designadas y seguras. • Provee equipos de protección individual adecuados, como guantes y mascarillas. • Informa a tu equipo sobre los riesgos y procedimientos de manejo seguro de sustancias peligrosas.



• Cajas y manejo de efectivo



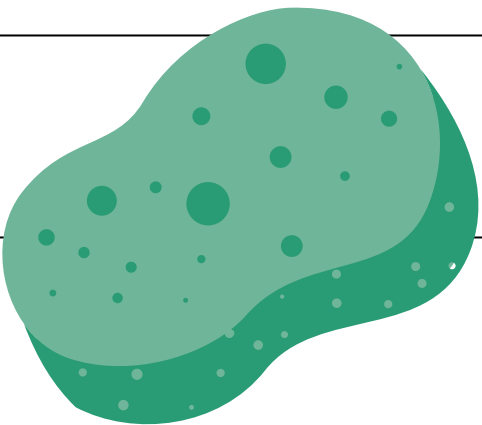
Para asegurar una operación eficiente y cómoda en la caja registradora, es fundamental que configures el área de trabajo de manera que promueva la ergonomía y minimice el esfuerzo físico. A continuación, encontrarás una tabla que detalla cómo deberías organizar tu espacio de trabajo en la caja registradora para mantener una postura adecuada y prevenir la fatiga:

ASPECTO	RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS PARA LA CAJA REGISTRADORA
Posicionamiento de Elementos de Trabajo	Asegúrate de que el teclado, el escáner, y la cinta transportadora estén cerca de tu cuerpo para evitar estirar los brazos y el cuerpo en exceso.
Ajuste del Asiento	Coloca el asiento de manera que facilite movimientos naturales y cómodos, sin forzar la postura.
Altura y Distancia de la Silla	Ajusta la altura de la silla y su distancia respecto a la caja registradora antes de comenzar el trabajo para asegurar que tu postura sea la adecuada.
Soporte Lumbar y Alcance del Pie	Comprueba que el respaldo de la silla soporte tu espalda adecuadamente y que tus pies toquen el suelo; usa un reposapiés si es necesario.
Accesibilidad al Puesto de Trabajo	Verifica que puedas alcanzar todos los elementos del puesto de trabajo cómodamente, sin necesidad de estirarte demasiado.
Posicionamiento de la Pantalla	Si la pantalla es móvil, colócala de manera que puedas verla fácilmente sin necesidad de adoptar posturas forzadas.

- Limpieza y mantenimiento

Para mantener un ambiente de trabajo seguro y eficiente, es crucial que implementes prácticas adecuadas de limpieza y mantenimiento. A continuación, te presento una tabla resumen que organiza las recomendaciones para garantizar que todas las áreas de tu trabajo permanezcan limpias, ordenadas y libres de obstrucciones, minimizando así los riesgos de accidentes y mejorando tu productividad.

ASPECTO	RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS PARA LA CAJA REGISTRADORA
Organización de Utensilios y Productos	• Coloca utensilios y productos en armarios, estantes y cajones adecuados. • Asegura fácil acceso y almacenamiento seguro de objetos punzantes
Pasillos y Áreas de Tránsito	• Mantén los pasillos despejados y libres de obstáculos para facilitar el tránsito y evitar caídas.
Almacenamiento y Carga	• No sobrecargues estanterías. • Delimita correctamente las zonas de almacenamiento. • Coloca materiales pesados en zonas accesibles
Gestión de Desechos	• Usa recipientes adecuados para materiales en desuso, rotos y basuras. • Nunca tires cristales rotos o elementos cortantes en papeleras comunes.
Manejo de Productos Químicos	• Guarda productos químicos en sus recipientes originales y claramente señalizados. • Evita almacenar en recipientes que puedan inducir a confusión.
Prevención y Manejo de Derrames	• Toma medidas para evitar derrames. • En caso de derrame, retira y limpia la zona rápidamente y de forma adecuada.



Gestión de seguridad y salud en Pymes



Para asegurar un ambiente de trabajo seguro y cumplir con las regulaciones de salud y seguridad, es esencial que implementes y revises sistemáticamente el Plan de Prevención de Riesgos Laborales. Esta práctica no solo protege a tus trabajadores, sino que también mejora la eficiencia operativa. A continuación, te presento una tabla que te permitirá verificar la implementación de diversas acciones dentro de tu plan. Utilízala para confirmar si cada acción ha sido realizada o si aún necesita atención, asegurando así que todas las medidas preventivas y de emergencia estén en su lugar.

Riesgos en el entorno de trabajo

DEL SECTOR COMERCIAL



Con la Colaboración de:



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
HACIENDA Y EMPLEO