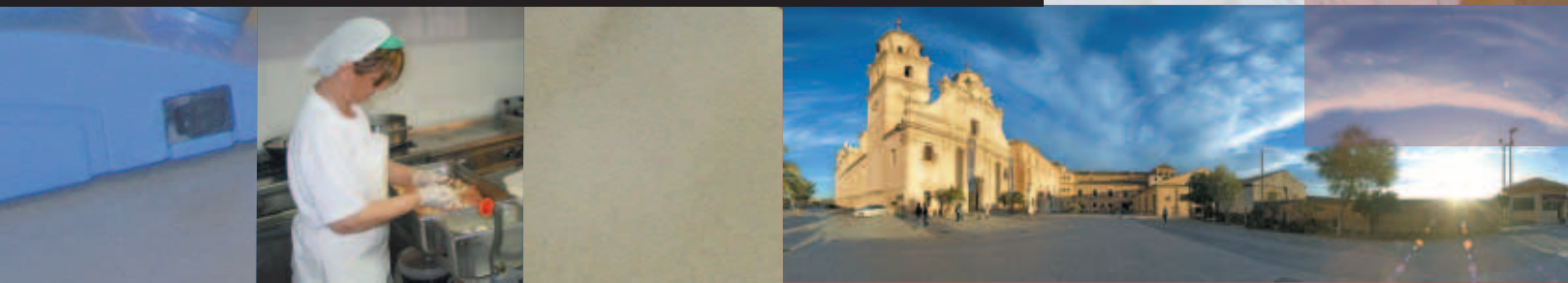


# UCAM



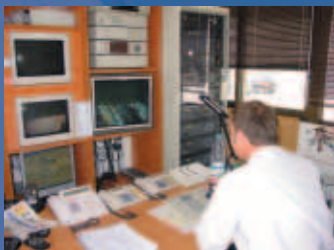
## MANUAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES





UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SAN ANTONIO  
MURCIA

**MANUAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES**

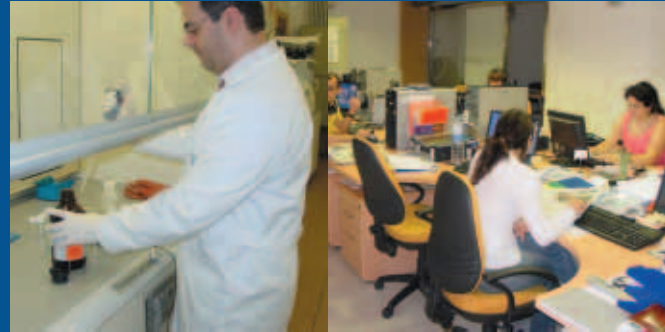


**UCAIM**

# MANUAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

PÁG.

1. PRESENTACIÓN.	03
2. GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN EN LA UCAM.	05
2.1. Política de prevención. Nuestros principios y compromisos.	06
2.2. Sistema de gestión de la prevención.	07
3. ¿QUÉ DEBE HACER EN CASO DE...?	10
3.1. Accidente.	10
3.2. Incendio.	12
3.3. Evacuación.	14
4. SERVICIO DE BOTIQUÍN.	16
5. SEÑALIZACIONES.	18
5.1. Advertencia.	18
5.2. Prohibición y contra incendios.	18
5.3. Obligación.	19
5.4. Salvamento y socorro.	19
6. PRINCIPALES RIESGOS PRESENTES EN NUESTRA UNIVERSIDAD.	21
6.1. Caída de personas.	21
6.2. Accidente "in itinere".	22
6.3. Pantallas de visualización de datos.	23
6.4. Exposición a contaminantes químicos (seguridad e higiene en laboratorios).	24
6.5. Movimiento manual de cargas.	25
6.6. Incendios.	25
6.7. Contactos eléctricos.	26
6.8. Trastornos, patologías y disfunciones de la voz.	27
6.9. Trabajos de carpintería.	28
7. COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES.	31
8. ESPERAMOS TUS SUGERENCIAS (COLABORA CON NOSOTROS).	31





# UCAM



El progreso tecnológico y social ha mejorado notablemente las condiciones en que se realiza el trabajo, eliminando o reduciendo muchos de los riesgos que para la salud existían anteriormente. No obstante, dicho progreso ha incrementado otros riesgos e incluso ha hecho aparecer algunos nuevos que modifican el mapa actual de la prevención de riesgos laborales.

La misión de la prevención de riesgos laborales consiste en evitar o combatir todos estos riesgos, promover la mejora constante del medio de trabajo y, de este modo, eliminar o limitar al máximo los accidentes de trabajo, atendiendo adecuadamente las situaciones de emergencia que pudieran producirse.

La naturaleza de nuestro centro de trabajo nos exige ampliar la cultura de la prevención de riesgos y su alcance a nuestros estudiantes, sobre todo en materias tan importantes como la emergencia y la evacuación. Esta integración se hace imprescindible para conseguir que la seguridad en nuestra Universidad sea completa.

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y el Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Región de Murcia, como organismos científico-técnicos de la Administración especializados en el análisis, estudio y promoción de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, han elaborado una serie de guías técnicas que identifican diversos riesgos y establecen medidas correctoras de carácter general.

Se examinan en este manual nueve de esos riesgos, todos ellos existentes en nuestra Universidad, concretando las actuaciones preventivas a seguir, y se informa, además, sobre los protocolos de actuación previstos en nuestro Plan de Emergencia y Evacuación, para atender los supuestos de accidente, incendio o evacuación del Centro.

El breve manual que se presenta es la manifestación expresa del compromiso que en materia de prevención de riesgos laborales asume la Universidad y del que queremos haceros partícipes.

*José Luis Mendoza Pérez*  
PRESIDENTE DE LA UCAM



## 2. GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN EN LA UCAM

El sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales en la Universidad se asienta en tres órganos o servicios, dos con funciones técnicas y uno que realiza funciones de asesoramiento y consulta.

Actualmente, la organización técnica de los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas está concertada, conforme a lo previsto en el artículo 16 del R.D. 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, con un Servicio de Prevención Ajeno que evalúa y planifica las especialidades preventivas.

El Área de Prevención del Departamento de Recursos Humanos impulsa y supervisa toda la actividad preventiva de la Universidad.

Por último, el Consejo de Seguridad y Salud es un órgano consultivo, integrado por trabajadores de nuestra Universidad, formados en materia de prevención, que se reúnen de manera periódica y regular para estudiar y proponer mejoras en la gestión de la prevención del centro.



## 2.1 POLÍTICA DE PREVENCIÓN NUESTROS PRINCIPIOS Y COMPROMISOS



Con el objeto de alcanzar los niveles más altos de seguridad y salud declaramos los siguientes principios básicos de nuestra política:

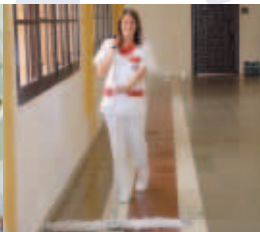
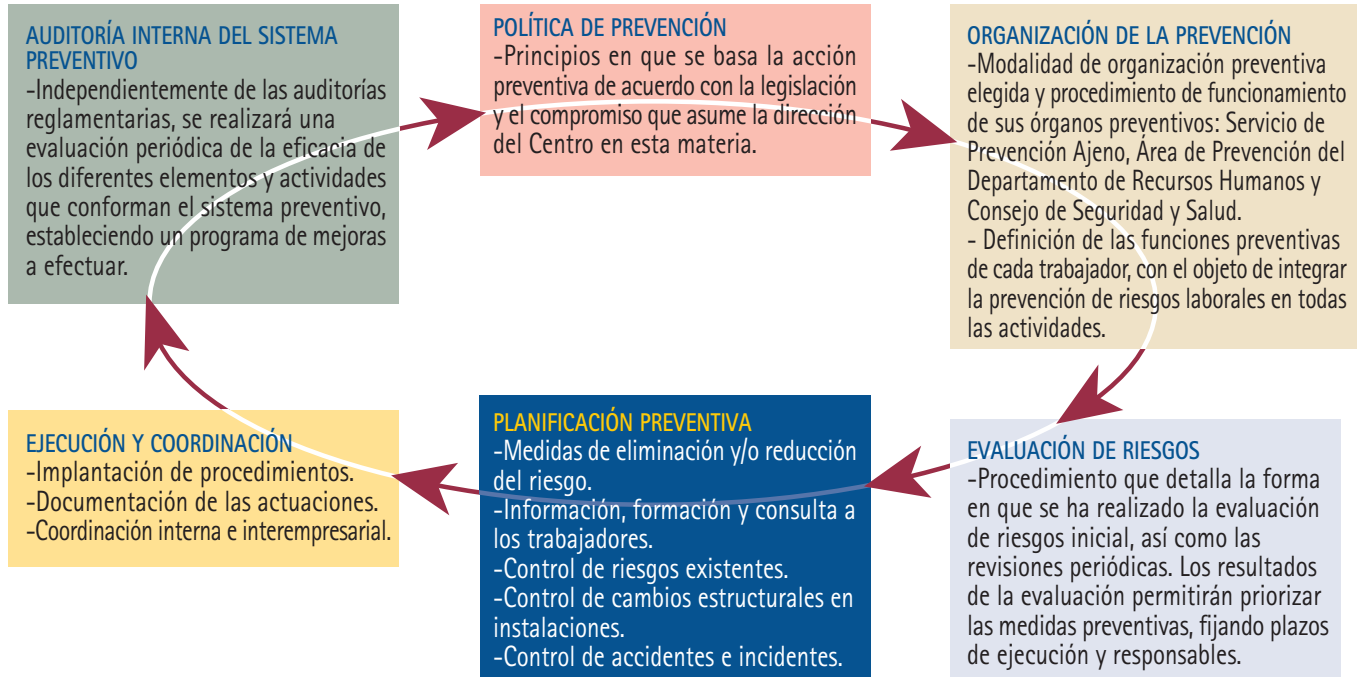
- Estamos al servicio de la comunidad universitaria, comprometidos con la sociedad, el medio ambiente y la seguridad y salud de nuestros trabajadores, respetando el marco normativo establecido para cada caso.
- Asumimos la necesidad de una mejora continua en la calidad de nuestros servicios, de nuestros procesos y de las condiciones del trabajo, asegurando que ninguna tarea sea realizada sin las debidas medidas de seguridad.
- Los accidentes e incidentes de trabajo son evitables mediante una adecuada gestión que permita adoptar las medidas para la identificación, evaluación y control de los posibles riesgos.
- Las personas constituyen el valor más importante que garantiza nuestro futuro. Por ello deben estar cualificadas e identificadas con los objetivos de nuestra organización y sus opiniones han de ser consideradas.

Para llevar a cabo estos principios, se asumen los siguientes compromisos:

- Todo el personal con mando asegurará unas correctas condiciones de los trabajadores a su cargo. Para ello mostrará interés en la prevención de riesgos laborales y dará ejemplo como parte de su función.
- La UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO promueve y establece los medios necesarios para que la comunicación de deficiencias o sugerencias de mejora sean analizadas y aplicadas. El espíritu de innovación y de mejora continua es fundamental para el futuro de la UCAM.
- Establecemos cauces de intercambio de información y de cooperación entre el área de prevención de riesgos laborales, nuestros trabajadores y el resto de la comunidad universitaria para recoger sugerencias y propuestas de mejora.
- Informamos y formamos a los trabajadores sobre los riesgos inherentes a su trabajo, así como de los medios y las medidas a adoptar para su prevención. Para ello disponemos de los procedimientos necesarios para el desarrollo de las diferentes actividades preventivas.
- Analizamos todos los incidentes y accidentes con potencial de daño e iniciamos su corrección de inmediato.



## 2.2 SISTEMA DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN



---

## PLANIFICACIÓN PREVENTIVA

Conjunto de procedimientos para el desarrollo de las actividades preventivas

---

### MEDIDAS DE ELIMINACIÓN Y/O REDUCCIÓN DEL RIESGO

- Asumir criterios para el tratamiento prioritario de las medidas de prevención en el siguiente orden: protección colectiva, protección individual y señalización.
  - Aplicación de los principios legales de la acción preventiva.
- 

### INFORMACIÓN, FORMACIÓN Y CONSULTA A LOS TRABAJADORES

- Información general de los riesgos de la empresa y de cada puesto o función y de sus medidas de prevención, así como de las medidas de actuación ante emergencias.
  - Formación preventiva teórica y práctica específica del puesto de trabajo, en el momento de la contratación y cuando haya cambios. La formación debe ser continua.
  - Consulta a los trabajadores mediante formulario en la página web del Auto Servicio del Empleado.
- 

### CONTROL DE RIESGOS EXISTENTES

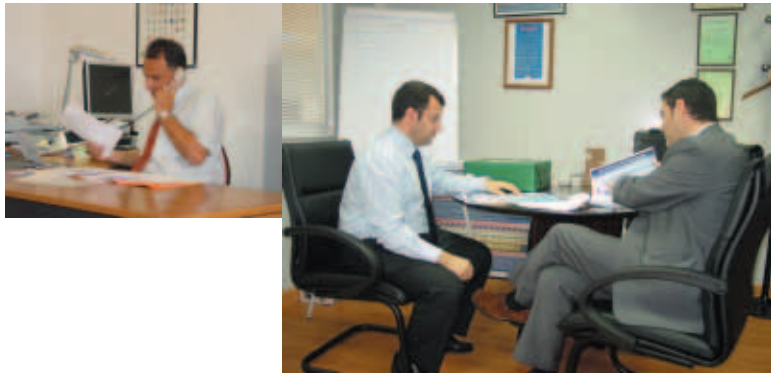
- Inspecciones y revisiones periódicas de las instalaciones, equipos y lugares de trabajo.
  - Mantenimiento preventivo.
  - Observaciones planificadas del trabajo, especialmente si éste entraña riesgos.
  - Instrucciones de trabajo y normas de prevención en tareas peligrosas.
  - Control específico de riesgos higiénicos, ergonómicos y psicosociales.
  - Comunicación de riesgos y sugerencias de mejora por parte de cualquier miembro de la empresa.
  - Seguimiento y control de acciones correctoras.
  - Vigilancia de la salud.
- 

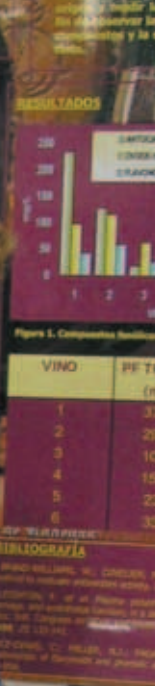
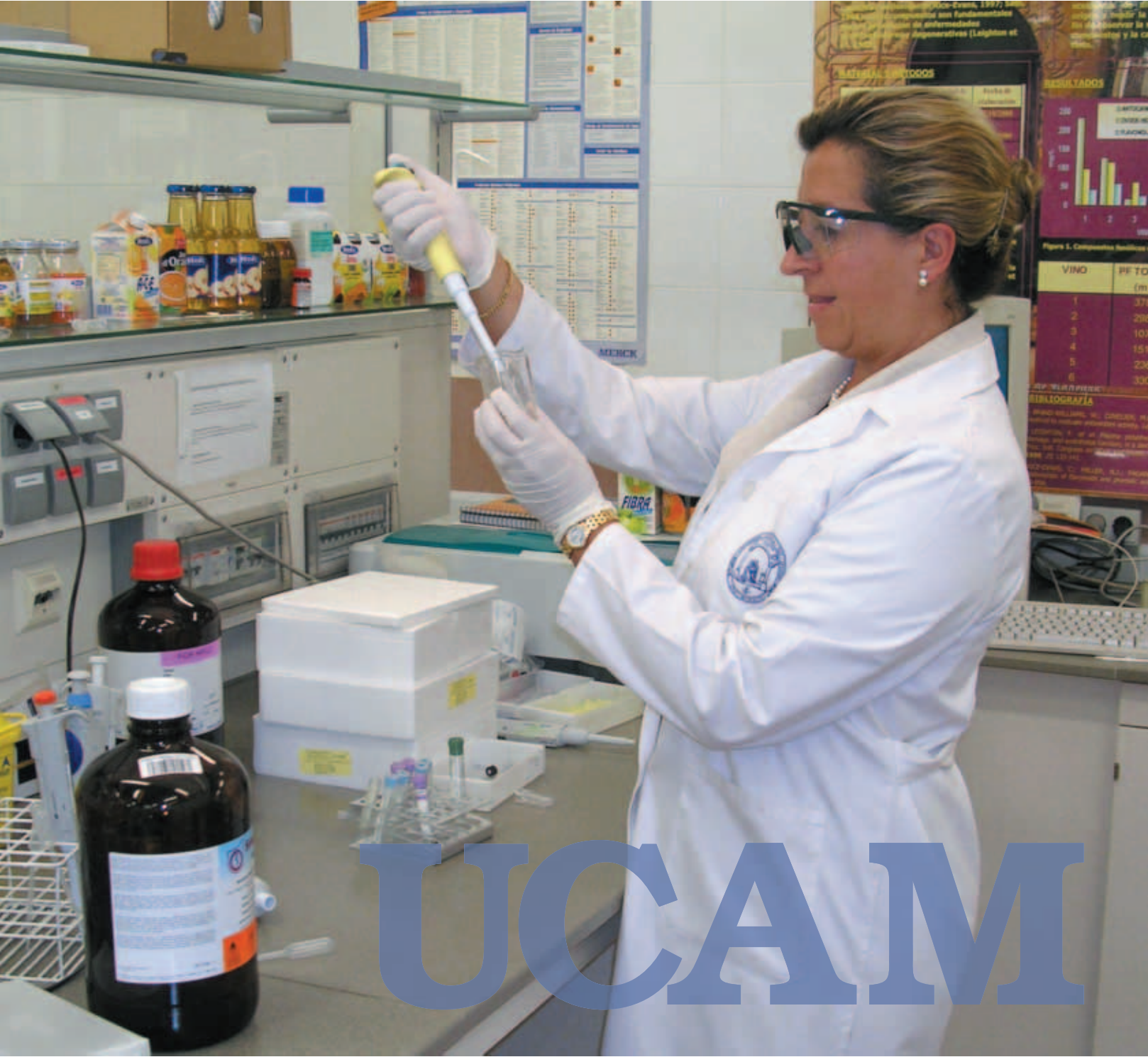
### CONTROL DE CAMBIOS

- Supervisión de nuevos proyectos y modificaciones en las instalaciones.
  - Adquisiciones de máquinas, equipos de protección individual y productos químicos.
  - Incorporación de nuevos trabajadores.
  - Contratación y subcontratación de servicios.
  - Detección de máquinas e instalaciones fuera de servicio o en mal estado.
- 

### CONTROL DE ACCIDENTES E INCIDENTES

- Investigación de accidentes e incidentes, así como control de la siniestralidad.
  - Implantación del Plan de Emergencia y Evacuación.
  - Atención de primeros auxilios.
- 





UCAM

# 3. ¿QUÉ DEBE HACER EN CASO DE...?

La Universidad dispone de un Plan de Emergencia y Evacuación que define los protocolos de actuación y permite responder con la mayor celeridad a cualquier situación de emergencia, asegurando la efectiva coordinación de los equipos de intervención del centro y las ayudas externas, para proceder adecuadamente en caso de:

## 3.1. ACCIDENTE

Si se produce un accidente, se deberá conservar la calma y proteger al accidentado; seguidamente avisaremos a los servicios de emergencia y, por último, si se tienen las nociones adecuadas, socorreremos al accidentado aplicándole primeros auxilios.

Si el accidente tiene lugar en la UCAM y es leve (pequeños cortes o golpes que no revistan gravedad), el herido se desplazará al Servicio de Botiquín, donde será atendido. Si afecta a un trabajador y le puede incapacitar temporalmente para el trabajo, tras esta primera cura, debe recoger en el Departamento de Recursos Humanos un volante de asistencia y dirigirse al Servicio de Urgencias de nuestra mutua, IBERMUTUAMUR, situada en la Avda. Juan Carlos I, de Espinardo (Murcia), que valorará y, en su caso, declarará la incapacidad laboral.

Si el accidente es grave o muy grave, considerado como aquel que pone en peligro la integridad física de la persona y que puede provocar una lesión permanente, pérdida de la consciencia o posibilidad de daños internos graves, se comunicará inmediatamente al Centro de Control, a través del teléfono de emergencias, extensión **989** (desde un teléfono interno) o en el número **968 277989** (desde un teléfono externo), que se encargará de coordinar la asistencia médica del accidentado.

A partir de ese momento, sólo se debe retener y tranquilizar a la víctima y seguir las indicaciones del Centro de Control que, si procede, decidirá la evacuación hacia el centro sanitario más cercano. Debemos saber que en el momento en que ponemos en marcha los protocolos de auxilio a un accidentado ganamos un tiempo muy importante, si somos capaces de dar toda la información disponible sobre la identidad del accidentado y demás circunstancias personales (edad, sexo, etc.), su estado y su localización exacta.



**968 277 989**



**Teléfono de  
emergencias**

## ¡Recuerde!

### LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES EN CASO DE ACCIDENTE:

#### 1º Proteger

Antes de actuar debemos tener la total seguridad de que tanto el accidentado como nosotros estamos fuera de peligro.

#### 2º Avisar

Comunicaremos el accidente llamando al teléfono de emergencias 968 277989, así activamos el Plan de Emergencias.

#### 3º Socorrer

Una vez hemos protegido y avisado actuaremos sobre el accidentado reconociendo sus signos vitales:

1º Consciencia, 2º Respiración y 3º Pulso.

## 3.2. INCENDIO

Si detecta cualquier otra situación de emergencia distinta a un accidente debe dar la alarma informando inmediatamente al bedel de la conserjería más cercana o, en cualquier caso, llamar al citado teléfono de emergencias, el 968 277989.

El incendio es la situación más peligrosa de las que pueden afectar a un centro de enseñanza. En este tipo de siniestro, las medidas a adoptar van encaminadas a extinguir de inmediato el foco y, si no es posible hacerlo de inmediato, evacuar a los ocupantes de una forma rápida, ordenada y segura, tratando de controlar el fuego, sin asumir riesgos, hasta que lleguen las ayudas externas.

# UCAM



Por ello, se debe comunicar urgentemente cualquier indicio que se detecte: calor, humo o ruido. Si no fuera posible ponerse en contacto con el Centro de Control, la alarma podrá ser transmitida rápidamente mediante la red de pulsadores instalados en todos los edificios que, además, permitirá ubicar la zona del incendio y desencadenará la secuencia de acciones previstas en el Plan de Emergencia y Evacuación para controlarlo.

Si decide usar un extintor retire la anilla, compruebe con un disparo de prueba cómo funciona y dirija la boquilla de su manguera a la base de las llamas, teniendo siempre la salida a la espalda. Recuerde que su carga dura unos doce segundos. No la desperdicie. No corra riesgos.

Si el fuego fuera de gran envergadura o supusiese un riesgo elevado para su propia seguridad abandone inmediatamente la zona, cerrando ventanas y puertas (sin llave) para evitar su propagación y dé la alarma; conserve la calma y no provoque el pánico. En la Universidad existen equipos de emergencias formados en materia de extinción de incendios que se harán cargo desde el primer momento de esta emergencia y de la evacuación de las personas.



## ¡Atención!

Si atraviesa una zona donde encuentre calor o humos debe agacharse. El aire fresco estará cerca del suelo. En ningún caso utilice los ascensores.

### 3.3. EVACUACIÓN

Se debe evacuar desde el momento en que se conozca la orden o se escuche a través del sistema de megafonía.

Conserve la serenidad, no grite, no corra. Dirijase inmediatamente hacia las salidas de emergencia. Todos los movimientos de evacuación deben hacerse rápidamente, pero sin correr, sin atropellar ni empujar a los demás. Atienda las instrucciones que le sean suministradas por el sistema de megafonía o por los equipos de emergencia y evacuación.

Abandone el edificio, cerrando las puertas (sin llave) y ventanas. No regrese, bajo ningún concepto, si no se le ha indicado el fin de la emergencia. Dirijase al punto de reunión en el patio de las pérgolas y espere allí hasta que se lo indiquen. Evitará que lo busquen peligrosamente en el lugar del siniestro.

En la evacuación de los aularios, el orden de salida, en la medida de lo posible, será: primero los ocupantes del sótano y la planta baja y a continuación los de la primera planta y sucesivas. Saldrán primero los alumnos y profesores de las aulas más próximas a las escaleras o salidas, en secuencia ordenada y sin mezclarse. Cada profesor se responsabilizará de controlar los movimientos de los alumnos a su cargo en el momento de la emergencia, siguiendo las órdenes de los miembros de los equipos de alarma y evacuación que haya en el edificio.

Los alumnos no podrán volver atrás, con el pretexto de buscar a compañeros u objetos personales, ni detenerse en las puertas de salida. Una vez que todos los alumnos y empleados hayan salido, se concentrarán en el punto de reunión (Patio de las Pérgolas), en grupos-clase, bajo la vigilancia de sus tutores.

Con el fin de preparar a todos para una posible situación de emergencia, se realizarán simulacros de evacuación periódicamente. Las instrucciones a seguir en una evacuación simulada son las mismas que en una real.

PUNTO DE  
ENCUENTRO



**¡Recuerde!**

Conserve la calma, salga de manera rápida y ordenada, no vuelva atrás ni se detenga en las puertas de salida, dirijase al punto de reunión en el Patio de las Pérgolas y espere allí hasta que se le indique, Así evitará que lo busquen en el lugar del siniestro.





UCAIM

## 4. SERVICIO DE BOTIQUÍN



El Servicio de Botiquín funciona como un centro sanitario de atención de urgencias o primera consulta de la comunidad universitaria. Está ubicado en el Patio de las Pérgolas, junto al Centro de Control, y es asistido por un médico y dos enfermeros.

Como objetivos asistenciales pretende hacerse cargo, dentro del recinto universitario, de aquellos accidentes graves que provoquen lesiones en el personal docente-investigador, personal de administración y servicios, alumnos o visitantes, o bien, y excepcionalmente, de la atención a enfermedades comunes que se manifiesten de forma muy aguda en el Centro y requieran una intervención urgente.

Por ello, este servicio tiene un papel muy relevante dentro del Plan de Emergencia y Evacuación de nuestra Universidad y sus miembros actúan como equipo de primeros auxilios en caso de que se produzca una situación de emergencia.

La franja horaria de funcionamiento, coincidente con el horario lectivo habitual de la Universidad, es la siguiente:

**Mañanas:** de 09'00 a 13'30 h.

**Tardes:** de 17'00 a 20'00 h.

En el mes de agosto, así como durante las vacaciones de Navidad y Semana Santa, no habrá Servicio de Botiquín. En los meses de julio y septiembre, el horario será de 09'00 a 14'00 horas.

**Si necesita atención médica diríjase al botiquín, llame al teléfono de emergencias 968 277 989 o póngase en contacto con cualquier bedel. Ellos avisarán al servicio médico.**



UCAM

# 5. SEÑALIZACIONES



La señalización de seguridad pretende dar la información y la orientación necesarias para identificar las acciones prohibidas, obligatorias o peligrosas en nuestra Universidad, además de proporcionar indicaciones generales sobre situaciones de emergencia y medios de salvamento y socorro.

## 5.1. SEÑALES DE ADVERTENCIA

Son de color amarillo y de forma triangular. Indican la presencia de un peligro mediante un dibujo o pictograma y un pequeño texto en la parte inferior.



## 5.2. SEÑALES DE PROHIBICIÓN Y CONTRA INCENDIOS

Las primeras son circulares y de color rojo, imponen la prohibición específica de realizar una determinada acción; las segundas, las señales contra incendios, son también rojas y generalmente rectangulares, señalando la ubicación de los medios para la extinción de incendios.



### 5.3. OBLIGACIÓN

Son de color azul y tienen forma circular. Normalmente imponen la utilización de equipos de protección individual en las distintas áreas de trabajo.



### 5.4. SALVAMENTO Y SOCORRO

Son rectangulares y de color verde. Indican la situación de las salidas de emergencia, del botiquín y de las instalaciones de seguridad (duchas de emergencias y lava ojos). También se utilizan para señalar los recorridos de evacuación con una flecha blanca sobre fondo verde.





UCAM

# 6. PRINCIPALES RIESGOS PRESENTES EN NUESTRA UNIVERSIDAD

A continuación identificamos los riesgos más importantes existentes en nuestro entorno y las medidas a emplear para prevenir cada uno de ellos.



## 6.1. CAÍDA DE PERSONAS

Los factores de riesgo se derivan de la existencia de agentes resbaladizos en los lugares de trabajo, desniveles o escaleras, pudiendo provocar deslizamientos o tropiezos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

En las escaleras, pasillos y despachos se realizarán operaciones de limpieza periódica. En los lugares con mayor riesgo se dispondrá de suelos antideslizantes y se proporcionará calzado apropiado; las escaleras dispondrán de bandas antideslizantes y barandillas.

La mejor manera de evitar una caída es la atención en los desplazamientos y el uso de las barandillas al subir y bajar escaleras.



## 6.2. ACCIDENTE "IN ITINERE"

Son los accidentes producidos en el desplazamiento desde el domicilio habitual hasta el centro de trabajo o viceversa. Se consideran accidentes de trabajo siempre que el desplazamiento sea en el medio de transporte y recorrido habituales.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

Evidentemente, las medidas preventivas pasan por respetar las normas de circulación, no tomar bebidas alcohólicas o medicamentos que alteren nuestros niveles de atención, no utilizar el teléfono móvil y acudir descansado y con la suficiente antelación al centro de trabajo.

También debemos llevar un adecuado mantenimiento de nuestro vehículo, para evitar fallos mecánicos que pudieran originar este tipo de accidentes.

# UCAM





### 6.3. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

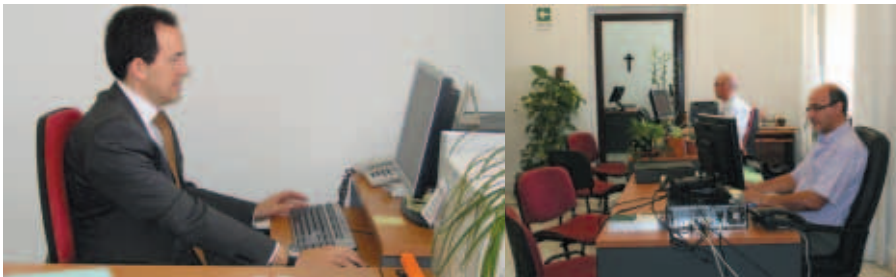
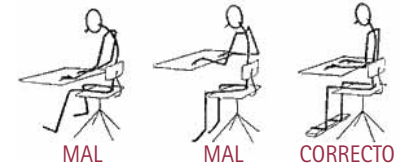
Los efectos sobre la salud del operador dependen en gran medida de la posición de la pantalla y del diseño del puesto de trabajo.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS:

Procuraremos situar la pantalla perpendicular a la línea de la ventana, ni detrás ni delante de ésta. La iluminación en la mesa de trabajo debe ser suficiente y adecuada, alrededor de 500 lux y no debe causar deslumbramientos ni reflejos.

La parte superior de la pantalla ha de estar en línea con nuestros ojos. Se recomienda una distancia mínima de 50 cm., de manera que no forcemos nuestra visión y seamos capaces de identificar todos los caracteres del monitor.

En los puestos de trabajo donde el número de horas frente al ordenador sea muy elevado, se debe prestar especial atención a la carga postural y realizar breves ejercicios de relajación y pausas cada cierto tiempo.



Debemos sentarnos de manera cómoda, pero manteniendo la columna recta y apoyada sobre el respaldo de la silla.

## 6.4. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS (seguridad e higiene en laboratorios)

Los factores de riesgo a considerar son consecuencia del manejo de elementos y sustancias químicas peligrosas.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

El conocimiento sobre las condiciones de manipulación y almacenamiento de este tipo de sustancias, el orden y la limpieza en los laboratorios y la formación del personal, son las principales medidas preventivas.

Prestaremos especial atención al uso y mantenimiento de los equipos de protección individual (bata, guantes, gafas, mandiles, etc.) y colectivos que se encuentran instalados en los laboratorios (campanas extractoras de gases).

En los laboratorios existen también instalaciones diseñadas para evitar lesiones si llega a producirse un accidente, equipos de salvamento como: duchas de seguridad, lava ojos, etc., instalados según la normativa específica de seguridad e higiene en laboratorios. Se pretende que estas instalaciones se mantengan en perfecto estado, realizando periódicamente una revisión de su funcionamiento.



Los productos químicos pueden producir situaciones de extrema peligrosidad. Por tal motivo, estas sustancias sólo podrán ser manipuladas bajo supervisión de personal experto.



## 6.5. MOVIMIENTO MANUAL DE CARGAS

El desequilibrio que se produce entre la capacidad física de un individuo y las exigencias de la tarea, se denomina sobreesfuerzo y, en muchas ocasiones, se origina por la inadecuada manipulación de objetos pesados.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

Siempre que sea posible, la manipulación de cargas se efectuará utilizando equipos mecánicos (carretillas manuales, etc.).

En caso de que la manipulación sea manual, se deberán doblar las rodillas para levantar la carga del suelo y no el tronco, manteniendo la espalda recta. No se debe girar el cuerpo mientras se transporta la carga y se debe mantener la carga pegada al cuerpo y a los brazos.



Como vemos en esta imagen, la carga que sufren los músculos lumbares es inferior si se realiza el levantamiento correctamente.

## 6.6. INCENDIOS

El incendio es una situación derivada de la combustión incontrolada de materiales, asociado en numerosas ocasiones al riesgo eléctrico y al riesgo de explosión.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

Es muy importante respetar la prohibición de fumar que existe actualmente en nuestra Universidad. En los laboratorios debemos garantizar la adecuada manipulación y almacenaje de productos inflamables, separándolos del resto de los productos.

El correcto uso y almacenamiento de recipientes portadores de gases y la revisión periódica de la correcta combustión de fuentes de ignición, son las principales medidas preventivas a adoptar en las cocinas. Asimismo, se prestará especial atención a los medios de extinción (extintores y bocas de incendio equipadas), su número, ubicación y estado de conservación y a la formación teórica y práctica de los equipos de intervención previstos en caso de incendio.



## 6.7. CONTACTOS ELÉCTRICOS

Los riesgos proceden habitualmente del manejo de conductores eléctricos y de la manipulación de componentes eléctricos (contactos directos); aunque también existen riesgos de contactos eléctricos indirectos, provocados por el manejo imprudente de equipos eléctricos tales como ordenadores, fotocopiadoras, etc.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

Se mantendrán cerrados todos los cuadros eléctricos. No deberemos manipular internamente los equipos informáticos o eléctricos. Sólo el personal especializado podrá acceder a estos cuadros y a esos equipos.

Se evitará el uso continuado de alargaderas u otros elementos que pudieran sobrecargar la instalación eléctrica.

Se comunicará al Servicio de Mantenimiento cualquier tipo de deterioro o anomalía que se detecte en aparatos eléctricos.

El personal que realiza los trabajos de mantenimiento o instalación estará adecuadamente formado y empleará equipos de protección individual y herramientas homologadas.



## 6.8. TRASTORNOS, PATOLOGÍAS Y DISFUNCIONES DE LA VOZ

Los factores de riesgo se derivan básicamente del uso excesivo o inadecuado de la voz, provocando disfonías y afonías.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

La prevención se puede enfocar desde dos puntos de vista: eliminando algunos factores externos negativos y corrigiendo ciertos hábitos incorrectos.

### FACTORES EXTERNOS:

Evidentemente, elementos como el tabaco, alcohol, comidas y bebidas muy frías, cambios bruscos de temperatura y ambientes ruidosos que obligan a forzar la voz, son los agentes externos más perjudiciales.

### HÁBITOS INCORRECTOS:

- Respirar por la boca.
- Hablar demasiado alto o en un tono inadecuado.
- Chillar y gritar frecuentemente.
- Hablar mientras se realiza un esfuerzo físico.

### HÁBITOS CORRECTOS:

- Mantener una buena hidratación de las cuerdas vocales, bebiendo suficiente agua.
- Dormir las horas necesarias.
- Tener una alimentación correcta.
- Aprender a relajarse.



Los problemas de la voz representan una de las patologías características que afectan, cada vez con más frecuencia, al personal docente y a todos los profesionales que utilizan la voz como instrumento o herramienta de trabajo.

## 6.9. TRABAJOS DE CARPINTERÍA

En este tipo de actividad existen multitud de riesgos identificados, como son: golpes y cortes producidos por herramientas y maquinaria, proyección de fragmentos y partículas, riesgo de incendio de virutas y restos de madera y riesgos por exposición a contaminantes químicos emanados de barnices para madera.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

La formación de los trabajadores y el correcto uso de la maquinaria (utilizando los elementos de protección que los fabricantes incorporan a estos aparatos), el orden, la limpieza diaria de las instalaciones y la utilización de los equipos de protección individual (como gafas anti-partículas), son las medidas preventivas más eficaces para evitar accidentes.

Las máquinas que tratan la madera sólo podrán ser utilizadas por especialistas y profesionales de este oficio, quedando terminantemente prohibido su uso por personal no autorizado.

La limpieza y el orden en las zonas de trabajo son dos aspectos fundamentales para prevenir el riesgo de incendio.







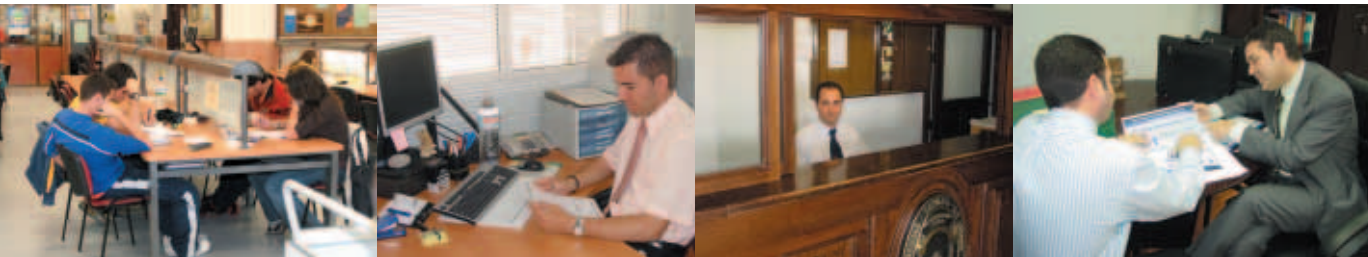
UCA M



## 7. COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

La coordinación empresarial en materia de prevención de riesgos laborales se aplicará a todos los trabajos o servicios realizados por empresas externas en instalaciones de la UCAM, tales como: servicio de limpieza, servicio de seguridad, servicio de máquinas expendedoras, etc.

Dicha coordinación tiene como fin que estas labores también se ejecuten bajo las medidas de seguridad y salud establecidas en nuestro Centro.

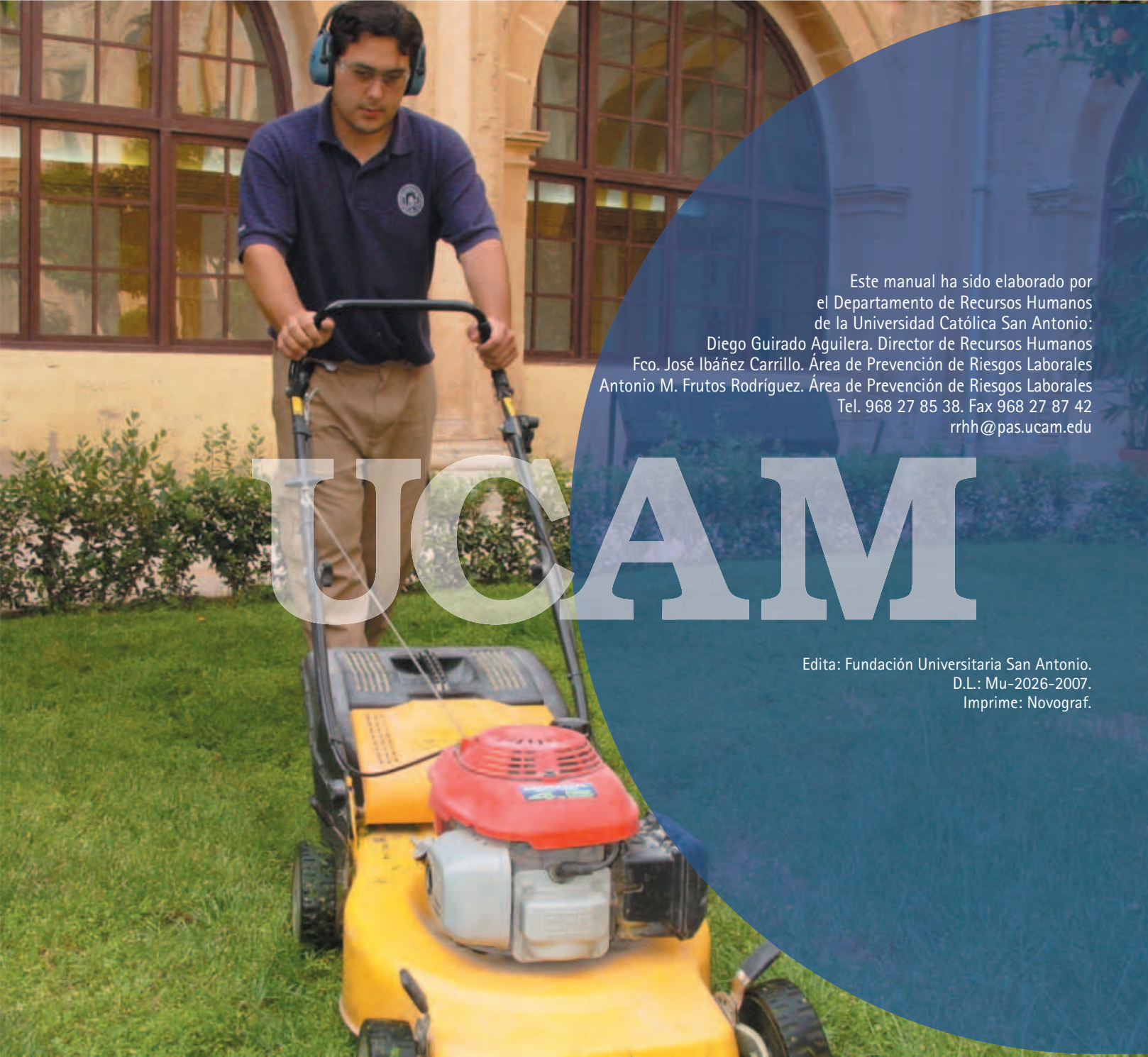


## 8. ESPERAMOS TUS SUGERENCIAS

*COLABORA CON NOSOTROS*

Nos gustaría contar con tu colaboración, aportando ideas para mejorar la prevención de riesgos laborales en nuestro entorno de trabajo. Puedes dejar tus sugerencias en el Departamento de Recursos Humanos o enviar un correo electrónico a:

[rrh@pas.ucam.edu](mailto:rrh@pas.ucam.edu)

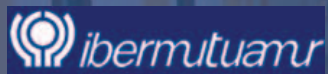


Este manual ha sido elaborado por  
el Departamento de Recursos Humanos  
de la Universidad Católica San Antonio;  
Diego Guirado Aguilera. Director de Recursos Humanos  
Fco. José Ibáñez Carrillo. Área de Prevención de Riesgos Laborales  
Antonio M. Frutos Rodríguez. Área de Prevención de Riesgos Laborales  
Tel. 968 27 85 38. Fax 968 27 87 42  
rrhh@pas.ucam.edu

# UCAM

Edita: Fundación Universitaria San Antonio.  
D.L.: Mu-2026-2007.  
Imprime: Novograf.

COLABORAN:



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SAN ANTONIO  
MURCIA



DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS  
ÁREA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

# UCAM



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SAN ANTONIO  
MURCIA

DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS  
ÁREA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES