

4.º ESO · FEE · UNIDAD 5

Trabajar seguros

Riesgos, índice de incidencia, matriz de riesgos, plan de prevención y primeros auxilios

5

PARA EMPEZAR

En esta unidad aprenderás a...

⚠️ Explicar qué es un riesgo laboral y distinguir un accidente de trabajo de una enfermedad profesional.

📈 Calcular e interpretar un índice de incidencia para comparar la siniestralidad de varias empresas.

📋 Decir qué debe hacer la empresa y qué debes hacer tú para que el trabajo sea seguro.

🚑 Valorar los riesgos de un puesto con una matriz y proponer medidas, de la más eficaz a la menos eficaz.

💚 Aplicar la secuencia PAS ante una emergencia y reconocer los primeros auxilios básicos.

SITUACIÓN DE PARTIDA · CASO FICTICIO

Una situación de partida



Es enero en **4.º de ESO B** del IES Ribera Norte. Álvaro, el hermano mayor de Lucía, lleva unas semanas trabajando en una residencia de mayores y llega a casa con la espalda cargada. Inés Varela consigue que el ciclo donde estudió Álvaro les deje el aula de simulación una tarde, para que el grupo vea cómo se actúa ante un accidente. Cuando acaba la tarde, las preguntas no son solo de primeros auxilios: ¿qué puede salir mal en un puesto de trabajo, quién debe evitarlo y qué se hace mientras llega la ayuda? Al terminar la unidad sabrás valorar un riesgo, identificar los elementos de un plan de prevención y actuar con calma.

❓ **Piensa en un taller, una cocina o una residencia. ¿Qué es lo peor que podría pasar allí a una persona que trabaja?**

❓ **Alguien se atraganta en la cafetería del instituto. ¿Qué haces tú en los primeros diez segundos?**

❓ **¿Quién es responsable de que un puesto de trabajo sea seguro: la empresa, la persona que trabaja o las dos? ¿Por qué?**

MAPA DE LA UNIDAD

Lo que vamos a ver

- **5.1** Salud y riesgos en el trabajo
- **5.2** Prevenir: normas y responsabilidades
- **5.3** El plan de prevención de una empresa local
- **5.4** Primeros auxilios en el puesto de trabajo
- **5.5** Cuidar tu salud física y mental trabajando

Cuatro familias de riesgos



De seguridad

Accidentes de golpe: caídas, cortes, descargas.



Higiénicos

Del ambiente: ruido, polvo, productos químicos, virus.



Ergonómicos

De la postura y el esfuerzo.



Psicosociales

De la organización y el trato: estrés, prisas, acoso.

CLAVE

El riesgo es la **probabilidad** de que algo pase por lo **grave** que sería.

5.1 · CASO · DATOS INVENTADOS

El índice de incidencia

EMPRESA	TRABAJADORES	ACCIDENTES CON BAJA	ÍNDICE
A	200	6	6 ÷ 200 × 100.000 = 3.000
B	800	15	15 ÷ 800 × 100.000 = 1.875
C	150	9	9 ÷ 150 × 100.000 = 6.000

Accidentes con baja por cada 100.000 trabajadores en un año. Empresas ficticias.

CLAVE

B tiene más accidentes, pero **el menor índice**: tiene muchos más trabajadores.

Una matriz de riesgos sencilla

RIESGO	PROBABILIDAD	GRAVEDAD	VALOR
Levantar a una persona a mano	3	3	9
Suelo mojado en el pasillo	3	2	6
Pinchazo con una aguja	2	3	6
Trabajar con pantalla sin pausas	3	1	3
Luz insuficiente en un cuarto	2	1	2

Valor = probabilidad × gravedad. Residencia ficticia.

CLAVE

Con una grúa, la probabilidad baja de 3 a 1 y el valor pasa de 9 a **3**.

5.2 · PREVENIR

Primero evitar, al final proteger

1. **Evitar el riesgo**
   Que el peligro no exista.
2. **Combatirlo en su origen**
   Por ejemplo, una máquina más silenciosa.
3. **Protección colectiva**
   Una barandilla protege a todos a la vez.
4. **Protección individual**
   Guantes o casco, solo al final.

CLAVE

Se puede **interrumpir el trabajo** ante un riesgo grave e inminente.

Las siete partes de un plan de prevención

PARTE	QUÉ RECOGE
Política y organización	Compromiso y quién se encarga
Evaluación de riesgos	Riesgos de cada puesto
Planificación de medidas	Qué, quién y para cuándo
Formación e información	Lo que se debe saber antes de empezar
Vigilancia de la salud	Reconocimientos adaptados al puesto
Emergencia y evacuación	Qué hacer y por dónde salir
Investigación de accidentes	Qué falló, para que no se repita

CLAVE

Comprueba si el plan del negocio encaja con lo que **ves en el local**.

La secuencia PAS

1

Proteger

Mira si hay peligro para ti o para otros y evítalo.

→

2

Avisar

Llama al 112: dónde estás, qué ha pasado y cuántos heridos.

→

3

Socorrer

Atiende a la persona hasta que llegue la ayuda.

CLAVE

Siempre en ese orden. **Ante la duda, no toques: avisa.**

INFORME · MINISTERIO DE TRABAJO, 2024

Accidentes en Castilla y León

DATO	CIFRA
Índice de incidencia en 2024	2.856,9 por 100.000
Índice de incidencia en 2023	2.891,8 por 100.000
Variación	−1,2 %
Accidentes con baja en España en 2024	unos 647.500

Fuente: Ministerio de Trabajo y Economía Social, Estadística de accidentes de trabajo, resumen de 2024.

CLAVE

Casi **3 accidentes con baja por cada 100** personas que trabajan en un año.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Una empresa de 200 personas tiene 6 accidentes con baja y otra de 800 tiene 15. ¿Cuál tiene el índice más alto?

A La de 800, porque tiene más accidentes

B La de 200: 3.000 frente a 1.875

C Es el mismo

✔️ El índice divide entre el número de trabajadores: 6 ÷ 200 × 100.000 = 3.000 y 15 ÷ 800 × 100.000 = 1.875.

REPASO

Ideas clave

- **Salud y riesgos.** Peligro, riesgo y daño, cuatro familias de riesgos, accidente de trabajo y enfermedad profesional, índice de incidencia.
- **Prevención.** Deberes de la empresa y de la persona trabajadora, evaluación y matriz de riesgos, protección colectiva e individual.
- **Plan de prevención.** Bloques del plan, emergencias.
- **Primeros auxilios.** PAS y 112, cadena de supervivencia y pls.
- **Bienestar.** Ergonomía, estrés y burnout.

PARA TERMINAR

Para pensar

1 ¿Qué riesgo de tu instituto o de tu pueblo valorarías con la matriz y qué medida propondrías?

2 ¿Qué harías primero ante un accidente: proteger, avisar o socorrer? ¿Por qué ese orden?

3 ¿Qué hábito mejorarías este mes para cuidar tu salud mientras estudias o trabajas?



¡Ahora te toca a ti!

Repasa, practica y comprueba lo que has aprendido.

📝 **Resumen**

✅ **Test**

👆 **Interactivos**

Libro, presentaciones, resúmenes y tests gratis en **josesande.com**