



Prevención de riesgos laborales para trabajadores autónomos y microempresarios de la **construcción**

Si has llegado hasta aquí es que tienes ciertas **inquietudes y preocupaciones por la seguridad y la salud en el desempeño cotidiano de tu trabajo**. Pues bien, aunque somos conscientes de la cantidad de variables y posibilidades que engloba el sector de la construcción en lo que a prevención de riesgos laborales se refiere, con esta guía queremos aportar **recomendaciones esenciales** que abordan las actividades más comunes en tu trabajo.

Te damos las pautas para entender la prevención de riesgos laborales en el sector de la construcción, para proteger tu desempeño laboral y desarrollar un estilo de vida saludable y seguro dentro del entorno laboral.

Lee con atención y asegúrate de que cumples estas condiciones.

Tu salud y la de quienes trabajan contigo está en juego.

Si tienes dudas, ponemos a tu disposición un **chat o formulario de asesoramiento online** en el que te responderán personas **expertas en prevención de riesgos laborales**.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



UATAE



¿Qué debo saber?

El sector de la construcción abarca gran cantidad de profesiones y trabajos que pueden entrañar riesgos importantes para la seguridad y la salud.

La Prevención de Riesgos laborales se hace aún más necesaria en este sector; **esta actividad económica acumula el mayor volumen de accidentes, enfermedades y muertes laborales**. Estos datos deben hacernos reaccionar e informarnos con el objetivo de tomar medidas al respecto.

Los principales accidentes que originan las actividades laborales relacionadas con el sector de la construcción son:

- **Caídas al mismo nivel.** La cuarta parte de los accidentes se producen por este motivo: tropiezos, choques, resbalones... **Instalando y atendiendo a las señalizaciones** y usando **calzado adecuado**, estas caídas deberían evitarse.
- **Caídas de altura.** Suponen un riesgo muy alto en todos los ámbitos laborales, pero en el sector de la construcción suponen un riesgo extra por los lugares en los que se desarrolla el trabajo.
- **Contactos eléctricos.** Más de 2.000 accidentes se producen al año por el contacto con la electricidad. El sector que nos incumbe en esta guía, el de la construcción, es especialmente importante por la complejidad eléctrica que conlleva y las posibles combinaciones entre bajas y altas tensiones.
- **Cortes y pinchazos.** Con las herramientas y los elementos propensos a producir cortes que existen en una obra, si no se usan las protecciones adecuadas el nivel de peligro aumenta.

Además de las citadas, también podemos encontrar **sobrecargas musculares, sordera, fatiga mental, problemas pulmonares** por respiración de productos tóxicos... ¿Aún crees que la prevención de riesgos no es necesaria?

¿Qué debo saber?

Te damos algunas recomendaciones para protegerte en el desempeño de tu trabajo y evitar los daños graves que pueden provocar muchos de los citados accidentes.

Los **equipos de protección individual (EPI's)** son fundamentales y serán usados como medida adicional de protección complementando siempre las medidas de tipo colectivo.

En ese sentido **todo trabajador/a debe conocer el correcto uso de los equipos, usarlos obligatoriamente dónde y cuando sean necesarios, mantenerlos en buen estado y renovarlos cuando haga falta.**

Ponte el casco de seguridad siempre

Protege tu cabeza de golpes, objetos y proyecciones



Lleva calzado bueno y seguro

Evita sufrir daños en los pies por caída de objetos, golpes o pinchazos. Siempre con punta metálica

Ponte guantes de seguridad

Cuida tus manos de la erosión, de la manipulación con sustancias, de posibles cortes o heridas



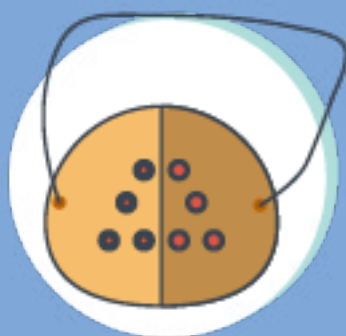


Utiliza gafas o pantalla de seguridad

Protege los ojos y la cara de partículas y quemaduras

Arnés de seguridad anticaídas

Sí se trabaja en altura, y existe el riesgo, siempre será de obligado uso.



Utiliza mascarillas respiratorias

Evita ingerir polvo, respirar gases o humo en detrimento de tu salud

Protección auditiva

Protege a tu oído de ruidos elevados





¿Qué debes hacer si tienes trabajadores a tu cargo?

Como microempresario/a, debes cumplir la **legislación vigente: LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, publicada en el BOE nº 269 10/11/1995**. En su disposición adicional decimocuarta refleja la **obligatoria presencia de recursos preventivos en las obras de construcción**.

En este sentido, toda empresa con trabajadores a su cargo tiene la **obligación legal de contratar un Plan de Prevención de Riesgos Laborales**. En caso de que se produzca algún percance, accidente o enfermedades por ausencia del mismo se recomienda seguir el proceso legal correspondiente. Todo Plan de Prevención de Riesgos Laborales debe ajustarse al contenido que exige el **art. 16 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**.

Desde el **Portal Cuídate** te animamos a poner en conocimiento estas medidas para mejorar la salud y la seguridad laboral, además de poner los medios adecuados para su implantación si aún no está en práctica. Para cualquier duda o pregunta puedes [entrar en nuestro blog](#) o hacer una [consulta en nuestro chat o formulario](#), te responderá un experto en la materia.

¡Recuerda!

Si eres autónomo y prestas servicios en un centro de trabajo en el que desarrolla su actividad al menos otra empresa, debéis informaros recíprocamente sobre los riesgos que vuestra actividad pueda provocar tanto a vosotros como a los trabajadores de dicha(s) empresa(s). A esto se le denomina el **Deber de Cooperación**, regulado en el **Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre**, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



UATAE