



Prevención de Riesgos Laborales en trabajos con **electricidad**

Esta guía está dedicado a ti, trabajador/a autónomo o microempresario que trabajas con aparatos o instalaciones eléctricas en tu día a día.

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 elementos y aparatos que hacen uso de la electricidad en prácticamente cualquier espacio de trabajo, con esta guía queremos aportar **recomendaciones esenciales que abordan las actividades más comunes en tu trabajo.**

Te facilitamos pautas para entender la prevención de riesgos laborales, proteger el desempeño de tu trabajo 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.





¿Qué debes saber?

La presencia actual de aparatos o dispositivos eléctricos en los espacios de trabajo hacen que los **riesgos como electrocuciones o pequeños incendios** sean una realidad a tener siempre en cuenta para evaluar los riesgos presentes en el entorno laboral. El paso de la corriente eléctrica por el cuerpo humano puede provocar alteraciones y lesiones en el cuerpo humano que serán más graves cuanto mayor sea la **intensidad** de la corriente y el **tiempo** al que el cuerpo esté expuesto.

Los accidentes de mayor gravedad pueden incluso ser mortales, pero por suerte son muy previsibles y fácilmente evitables. Para evaluar los riesgos por electrocución en tu lugar de trabajo debes tener en cuenta varios factores.

Los accidentes producidos por la electricidad son generalmente debidos a:

- **Contactos Directos** con partes de la instalación habitualmente en tensión.
- **Contactos indirectos** con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.
- **Quemaduras por arco eléctrico** producidas por la unión de 2 puntos a diferente potencial mediante un elemento de baja resistencia eléctrica.

Causas básicas de exposición al riesgo eléctrico:

- Mal estado de la instalación eléctrica o los equipos de trabajo.
- Falta de protecciones contra contactos eléctricos.
- Ausencia de señalización de peligro de riesgo eléctrico.
- Usar o manipular incorrecta y/o indebidamente la instalación eléctrica o los equipos eléctricos.
- Sobrecargar la instalación eléctrica (abuso de enchufes multiplicadores y aparatos conectados a la red eléctrica).
- Por lo tanto siempre que sea posible antes del inicio de los trabajos en una instalación eléctrica se suprimirá la tensión.

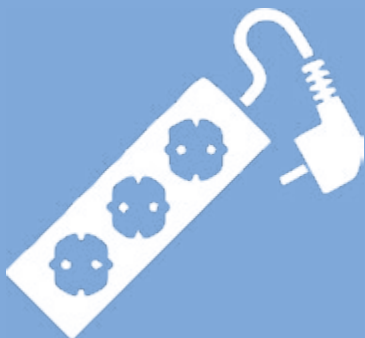
¿Qué puedes hacer?

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.

Recuerda que todo trabajo en una instalación eléctrica debería realizarse sin tensión.

Revisión periódica de las instalaciones

Por personal debidamente cualificado.



No sobrecargues la instalación eléctrica

Abuso de enchufes multiplicadores y aparatos conectados a la red eléctrica.

Cuidado con la humedad

No coloques las máquinas sobre lugares húmedos. No manipules una instalación o aparato eléctrico si está mojado o si lo estás tú.





No manipular, ni introducir objetos

A través de las rendijas de las carcasas de los equipos de trabajo (ordenadores, impresoras, radiales, taladros etc.)

Usa la protección adecuada a cada instalación

Guantes aislantes, manguitos aislantes, pantalla facial, gafas inactivas, casco.





¿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 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**. Recuerda: adoptar medidas preventivas y formar a los trabajadores en materia de Seguridad Vial es una obligación legal.

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