

# Take 4 Seconds for Safety Picture This – Spanish

Causas más comunes  
**ACCIDENTES LABORALES**

112

- 1** **RESBALONES Y CAÍDAS**  
Las caídas al mismo nivel son habituales y se deben al estado del suelo, por una moqueta más mojada o sucia (grasa, aceites...), o por la presencia de obstáculos. Por lo tanto, es imprescindible mantener un correcto orden y limpieza del suelo y llevar un calzado adecuado.  

- 2** **ATRAPAMIENTOS EN MAQUINARIA**  
Son accidentes generalmente de gravedad elevada. Es importante tener, en los puntos de trabajo, maquinaria segura que disponga de elementos de seguridad para evitar atrapamientos, y los trabajadores que la utilizan deben tener la adecuada formación para un uso seguro de estos equipos. Igualmente, es fundamental un buen mantenimiento y una revisión de la maquinaria a utilizar.  

- 3** **ACCIDENTES "EN ITINERIO"**  
Hay que cumplir con las normas de seguridad vial, tanto en desplazamientos en coche, bicicleta, patinete o motocicleta, y mantener los medios de movilidad en correctas condiciones de funcionamiento (revisiones, mantenimientos, ITV...)  

- 4** **LESIONES MUSCULARES**  
Son muy frecuentes y provienen de sobreesfuerzos, posturas forzadas o movimientos repetitivos. Es importante realizar una evaluación del riesgo ergonómico para definir las mejores medidas preventivas y correctoras, específicas para cada sitio evaluado, y completar la intervención con una formación en ergonomía.  

- 5** **ESTRÉS Y ANSIEDAD**  
El estrés y la ansiedad aparecen debido a las demandas del entorno familiar, del trabajo... Es importante, en el entorno laboral, realizar una evaluación del riesgo psicosocial para posteriormente establecer las medidas organizativas y de prevención más adecuadas, y diseñar un programa de intervención y control.  

- 6** **INCENDIOS**  
No son habituales, pero sí peligrosos. Es necesario disponer de los equipos de protección contra incendios requeridos por la normativa vigente y que estos se encuentren convenientemente revisados de forma periódica y señalados.  


Fuente: <https://www.previntegral.com>