

e-PREVENGA

**TAREAS DE LIMPIEZA
DE LOCALES**



**MUTUA
INTERCOMARCAL**

La Mutua de las personas

Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención de riesgos laborales



MUTUA INTERCOMARCAL

La Mutua de las personas



MUTUA INTERCOMARCAL

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 039



Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).
Portuetxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.
www.apaprevencion.com
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación,
sin expresa autorización del propietario del copyright.
Diseño: cris@crisperez.es



Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2017

INTRODUCCIÓN

Bajo la denominación Trabajos de limpieza se engloban gran número de actividades entre las que se pueden citar como más relevantes:

- Limpieza interior de edificios, tales como: oficinas, industrias, comercios, edificios de administraciones públicas, así como edificios residenciales.
- Limpieza de cristales.
- Limpieza de conductos de climatización y ventilación, chimeneas, hornos, calderas, extractores de aire, etc.
- Servicios de desinfección, desratización y desinsectación de edificios, medios de transporte, fábricas, etc.

Además de esta diversidad de tareas y actividades desarrolladas por los trabajadores que se dedican a la limpieza de edificios, otros factores que caracterizan a este sector son:

Diversidad de centros de trabajo en los que se prestan servicios: oficinas, hospitales, naves industriales, etc.

La siniestralidad laboral en las actividades de limpieza es más elevada que la media del sector servicios.



- Características del espacio donde los trabajadores desarrollan su actividad. Los trabajos pueden desarrollarse tanto en el exterior como en el interior y se puede llevar a cabo la limpieza tanto de paramentos horizontales como verticales, lo que, en muchos casos, implica la necesidad de realizar trabajos en altura.
- Mayoritariamente, las actividades se realizan en centros de trabajo ajenos a la empresa de limpieza.

Todo ello, unido a la alta eventualidad existente en el sector, provoca que la siniestralidad laboral en las actividades de limpieza sea más elevada que la media del sector servicios en general. De ahí la importancia de prestar especial atención a la formación de los trabajadores implicados, a la correcta identificación de los riesgos específicos del sector y a la coordinación de actividades preventivas entre las empresas afectadas.



1. RIESGOS ASOCIADOS A LAS TAREAS DE LIMPIEZA

Los riesgos a los que están expuestos los trabajadores durante las tareas de limpieza son muy variados porque, como ya se ha comentado, las actividades que desarrollan son muy variadas. Entre los riesgos más significativos pueden identificarse los siguientes:

Caídas al mismo nivel

Las caídas se producen debido al desplazamiento sobre suelos resbaladizos durante su limpieza, encerado o abrillantado y pulido.

También es frecuente que se produzcan caídas provocadas por tropiezos con los propios útiles de limpieza: cubos, cables de máquinas aspiradoras o enceradoras, etc.

Caídas a distinto nivel o desde altura

El riesgo de caída a distinto nivel está presente en muchas de las actividades realizadas durante la limpieza de locales, ya sea por la utilización de elementos como escaleras o plataformas para acceder a zonas elevadas, ya por la limpieza de escaleras fijas, tejados, etc., susceptibles en sí mismos de provocar una caída desde altura.

Los accidentes durante la limpieza de escaleras fijas suelen ser provocados por resbalones o, simplemente, por pisar incorrectamente uno de los escalones y, en algunos casos, pueden tener consecuencias muy graves.

Otra causa relevante de accidentes de este tipo es el uso de medios de elevación que no han sido concebidos para tal fin: sillas, mesas, taburetes, etc.



Respecto al uso de escaleras manuales durante las tareas de limpieza, hay que indicar que las causas más habituales de accidente son:

- Deslizamiento de la escalera por un apoyo inadecuado.
- Pérdida de equilibrio por resbalar o realizar movimientos bruscos mientras se manejan cargas pesadas o herramientas.
- Deficiente estado de conservación de la escalera: cadena de seguridad rota, peldaños en mal estado, etc.

El riesgo de caída desde altura durante la limpieza de tejados o cubiertas se ve agravado por las condiciones meteorológicas existentes, la baja resistencia y fragilidad de algunos materiales que componen las cubiertas y la inclinación de las superficies en las que se desarrollan los trabajos.

Golpes por objetos o herramientas

Los accidentes causados por golpes se producen por la necesidad de realizar las actividades desplazándose entre máquinas y mobiliario, disponiendo, en muchos casos, de espacios muy reducidos.

Los accidentes producidos por cortes también tienen mucha incidencia en este sector y suelen producirse al introducir las manos en papeleras u otros recipientes para vaciar su contenido. La existencia de objetos cortantes como restos de cristal, cuchillas, etc., pueden provocar pinchazos o cortes en las manos.

Muchas de las tareas de limpieza se realizan en horario nocturno, fuera de la jornada habitual de las instalaciones a limpiar, lo que provoca que, en algunos casos, se disponga de un menor nivel de iluminación. Esta escasa iluminación puede convertirse en causa directa de accidentes producidos por golpes o caídas.



Contactos eléctricos

No se trata de un riesgo muy común durante los trabajos de limpieza, sin embargo, no puede descartarse su materialización, sobre todo teniendo en cuenta que puede acarrear graves consecuencias.

Los contactos eléctricos suelen ocurrir al tocar cables de conexión de equipos o alargaderas en los que el aislamiento se encuentra deteriorado. Hay que tener en cuenta que, en las tareas de limpieza, los efectos de un posible contacto eléctrico pueden agravarse debido a la propia naturaleza de los trabajos a realizar, que implican la presencia de humedad sobre suelos y otras superficies.

Trabajos en espacios confinados

La limpieza de espacios confinados, es decir, recintos no concebidos para una ocupación continuada, con aberturas limitadas de entrada y salida, con escasa ventilación natural y en el que pueden acumularse contaminantes tóxicos o inflamables, implica riesgos específicos que pueden ocasionar accidentes muy graves. Entre los lugares que se deben considerar como espacios confinados pueden citarse: pozos, alcantarillas, sótanos, depósitos, cubas, silos, arquetas, fosos, conductos de aire acondicionado, etc.

Son específicos de los espacios confinados el riesgo de asfixia, el de intoxicación y de incendio o explosión.

El riesgo de asfixia se produce cuando la concentración de oxígeno se reduce por debajo del 21% debido a fermentaciones o combustiones o cuando se produce un desplazamiento del aire por la presencia de gases como el argón o el nitrógeno.

El riesgo de intoxicación se produce por la presencia de productos químicos tóxicos en concentraciones elevadas en el ambiente. Es una situación que puede darse durante la limpieza de recipientes tales como cubas, depósitos, reactores, etc.

El riesgo de incendio o explosión aparece cuando en el ambiente están presentes simultáneamente un foco de ignición (llama, chispa, etc.) y vapores o gases inflamables (disolventes, por ejemplo) o polvos combustibles como el polvo de cereales.



Exposición a agentes biológicos

La propia naturaleza de las actividades de limpieza implica la retirada de residuos que pueden encontrarse contaminados con patógenos que pueden dar lugar a enfermedades. Este riesgo se ve incrementado en los trabajos de limpieza que se realizan en hospitales, laboratorios de análisis clínico, determinadas industrias alimentarias, depuradoras, etc.

El contacto con microorganismos patógenos suele producirse por contacto con superficies contaminadas o por pinchazos o cortes con material infectado al manipular bolsas de basura o recoger residuos.



3. MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Exposición a agentes químicos

En las tareas de limpieza se emplean gran variedad de productos químicos que pueden resultar peligrosos para la salud. Se trata de productos tóxicos en mayor o menor grado, corrosivos, irritantes o inflamables.

Los accidentes más habituales provocados por la presencia de productos químicos están asociados a la inhalación o ingestión de sustancias tóxicas o nocivas y al contacto con productos corrosivos o irritantes.

Dada la importancia que la exposición a agentes químicos tiene en este sector, lo trataremos más ampliamente en el apartado 3.

Trastornos musculoesqueléticos

Determinadas actividades que se realizan durante la limpieza de locales son susceptibles de provocar lesiones musculoesqueléticas asociadas a:

- Realización de movimientos repetitivos al barrer suelos, quitar el polvo o fregar.
- Adopción de posturas forzadas para alcanzar zonas elevadas, partes bajas del mobiliario o zonas de difícil acceso.
- Realizar empujes o tracciones de forma continuada: al empujar los carros de limpieza.
- Posturas forzadas a nivel de las muñecas durante el escurrido de bayetas, el uso de rascadores, etc.
- Realización de flexiones continuas de espalda durante la limpieza de los suelos combinada, habitualmente, con giros del tronco y aplicación de fuerza en manos y brazos.
- Bipedestación prolongada.

A continuación, se desarrollan brevemente las medidas preventivas que se deben adoptar para evitar la materialización de los riesgos mencionados anteriormente:

Prevención de caídas al mismo nivel

La zona de trabajo debe encontrarse libre de obstáculos antes de empezar las tareas de limpieza.

Se evitará que los cables de los equipos de limpieza discurran invadiendo zonas de trabajo o de paso.

Las tareas de limpieza se realizarán siguiendo un procedimiento específico:

- La limpieza se iniciará progresando desde el fondo del local hacia la puerta.
- Se organizarán los trabajos de forma que no sea necesario transitar por zonas que se acaban de limpiar.
- En las zonas que se encuentren mojadas o recién pulidas o enceradas no se emplearán escaleras de mano ni otros medios auxiliares de elevación.
- Al limpiar escaleras fijas, el trabajo se efectuará de frente a los escalones y nunca se colocará el cubo de fregar en un escalón inferior a aquél en el que se encuentra el trabajador.





Las zonas recién fregadas, pulidas o enceradas se señalarán para evitar la caída de terceras personas. Debe seleccionarse calzado apropiado, que sujete convenientemente el pie y que disponga de suela antideslizante.

Prevención de caídas a distinto nivel

Para la limpieza de superficies elevadas se recurrirá preferentemente a herramientas que dispongan de un mango suficientemente largo que permita realizar la operación desde el suelo, sin necesidad de recurrir a medios de elevación.

Se seleccionarán, siempre que sea posible, medios de elevación que faciliten una superficie de trabajo amplia protegida perimetralmente: andamios, plataformas elevadoras, etc. Las escaleras de mano solo se emplearán en trabajos de corta duración y en tareas que no requieran adoptar posiciones inestables o emplear ambas manos.

Nunca se emplearán objetos inestables como sillas, cajas, etc. para alcanzar zonas elevadas.

Deben respetarse las normas de utilización facilitadas por el fabricante de los equipos de elevación.

Cuando la protección colectiva no sea suficiente, se recurrirá al empleo de equipos de protección individual: sistemas anticaídas certificados.



Antes de utilizar una escalera de mano deberá asegurarse su estabilidad: se comprobará que la base se encuentra sólidamente asentada y que dispone de zapatas antideslizantes en perfecto estado.

Para trabajar sobre un suelo inclinado o con desniveles, se utilizarán escaleras provistas de zapatas ajustables en altura, de manera que los travesaños queden en posición horizontal.

La parte superior de la escalera nunca debe apoyarse sobre tuberías, cables o elementos poco resistentes, ni tampoco en la proximidad de conductores eléctricos.

El ascenso y el descenso se efectuará siempre de frente a la escalera, con las manos libres, permitiendo un firme agarre, y agarrándose con ellas a los peldaños o a los largueros. El trabajo en la escalera también debe realizarse de frente a ella.

Cuando el punto de operación se encuentre situado a 3,5 metros de altura o más, el trabajo desde una escalera deberá realizarse empleando un arnés de seguridad anclado a un punto fijo.

Si es necesario utilizar herramientas o materiales durante el trabajo sobre una escalera manual, debe utilizarse una bolsa de transporte que podrá sujetarse a la escalera o colgarse al hombro o cintura del trabajador, de forma que las manos del trabajador y los peldaños de la escalera se encuentren libres.

Si la iluminación de las cajas de las escaleras fijas es no continua, controlada mediante temporizadores, se deben instalar dispositivos que permitan asegurar la iluminación continua durante todo el tiempo que duren las tareas de limpieza.

Para evitar caídas durante la limpieza de cubiertas o techados frágiles, se instalarán pasarelas de circulación que hagan innecesario pisar directamente la cubierta y ayuden a repartir la carga.



Prevención de golpes y cortes

Cuando las tareas de limpieza deben realizarse en espacios de reducidas dimensiones, se intentará despejar la zona lo máximo posible, prestando especial atención y cuidado durante el desarrollo de los trabajos.

Se evitará limpiar superficies elevadas sobre las que no se tenga visibilidad.

Antes de retirar cualquier objeto, se comprobará su estado para detectar la posibilidad de que pueda caer o producir cortes o pinchazos: bordes cortantes, presencia de clavos o astillas, mal estado del embalaje, etc.

Se deben emplear guantes de protección adecuados para limpiar superficies con bordes afilados, en la proximidad de partes punzantes y al retirar residuos.

Para vaciar papeleras o contenedores de residuos y para retirar trozos de vidrio o cerámica, además de utilizar guantes de protección, se respetarán las siguientes normas:

- No introducir nunca las manos en las papeleras.
- No comprimir manualmente las bolsas de basura para reducir su volumen.
- Disponer de recipientes rígidos para la recogida de cristales rotos y otros objetos cortantes o punzantes.

Durante las tareas de limpieza se mantendrá, como mínimo, la misma iluminación existente durante el horario habitual complementándola cuando fuera necesario con iluminación localizada.

Prevención de contactos eléctricos

Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico se revisará su estado y también el de sus conexiones: cables, alargaderas y tomas de corriente. No se emplearán equipos que presenten desperfectos.

Antes de proceder a la limpieza de cualquier equipo eléctrico, se procederá a su desconexión de la red. En ningún caso se debe limpiar con trapos húmedos, líquidos o spray un equipo o máquina que no se haya desconectado.

Medidas preventivas para trabajar en espacios confinados

No se accederá a ningún espacio confinado si no se dispone de autorización previa, expresa y firmada por el responsable de los trabajos de limpieza.

Antes de iniciar los trabajos y durante los mismos, se comprobará mediante aparatos adecuados que la atmósfera contiene suficiente oxígeno y que no están presentes gases o vapores tóxicos o combustibles.

Si se sospecha la existencia de humos o vapores, se garantizará una ventilación eficaz.

Los trabajos serán controlados de forma continuada desde el exterior. La persona que se encuentre en el exterior debe mantener contacto visual o por otro medio con el trabajador del interior y tiene la responsabilidad de actuar en caso de emergencia.





Se dispondrá durante todos los trabajos de los equipos necesarios para realizar un rescate en caso de emergencia.

Prevención de la exposición a agentes biológicos

Todos los trabajadores, antes de incorporarse a su puesto de trabajo, deben recibir formación sobre los procedimientos de trabajo adecuados para minimizar los riesgos.

Cuando existan vacunas eficaces contra los microorganismos que puedan estar presentes, se pondrán a disposición de los trabajadores, informándoles de las ventajas e inconvenientes de las mismas.

Es obligatorio utilizar guantes adecuados que protejan contra cortes y pinchazos. Si es posible, en lugar de utilizar las manos, se utilizarán útiles adecuados para recoger los residuos, por ejemplo, pinzas.

Si es necesario, los trabajadores dispondrán de mascarillas de protección adecuadas.

Los productos de desecho contaminados se



deben recoger en contenedores especiales, perfectamente identificados. Los objetos punzantes o cortantes se recogerán en recipientes rígidos.

Los lugares de trabajo con riesgo biológico deben disponer de instalaciones higiénicas: lavabos, vestuarios, duchas, etc. dotadas de desinfectantes para las manos, ojos y boca.

Se debe suministrar ropa de trabajo adecuada que no disponga de bolsillos ni pliegues donde pueda acumularse la suciedad.

La ropa de trabajo se guardará separada de la ropa de calle (disponibilidad de doble taquilla) y en ningún caso se llevará a casa.

En las zonas con riesgo de exposición a agentes biológicos estará terminantemente prohibido fumar.

Debe extremarse la higiene personal: no comer, beber o fumar sin lavarse y desinfectarse las manos. Se evitará morderse las uñas, frotarse los ojos o tocarse la cara con las manos sucias.

En caso de contacto, pinchazo o corte con material contaminado, debe retirarse el objeto punzante o cortante, lavar inmediatamente la zona afectada con agua y jabón, facilitando el sangrado durante 2-3 minutos, aclarar y aplicar un desinfectante apropiado. Se solicitará asistencia médica lo antes posible.

Prevención de trastornos musculoesqueléticos

Se organizará el trabajo de forma que el trabajador pueda alternar distintas tareas, evitando así la realización de movimientos repetitivos y evitando la sobrecarga sobre los mismos músculos.

Se seleccionará el material y equipo más adecuado a las necesidades del trabajo. En particular, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

4. EL RIESGO QUÍMICO

- Los mangos de las fregonas y las mopas serán regulables o de una altura tal que permita al trabajador mantener las manos entre el pecho y la cadera.
- El diámetro de los mangos debe ser de un diámetro tal que permita un agarre amplio del equipo.
- Los carros de limpieza dispondrán de una barra de empuje a una altura entre 90 y 100 cm, con compartimentos habilitados para ubicar todos los equipos de limpieza, de forma que los más pesados resulten fáciles de alcanzar.
- Se seleccionarán materiales de microfibra, ya que se reduce tanto el peso en mojado como la fuerza de escurrido necesaria.

En general, se optará por equipos ligeros y de fácil manejo, provistos de empuñaduras y ruedas adecuadas a los suelos sobre los que deban desplazarse.

Para el fregado de los suelos, se utilizarán cubos dotados de prensas accionadas mediante palanca, que facilitan el escurrido de las fregonas y evitan movimientos perjudiciales de muñecas y brazos.



Los trabajadores que se dedican a la limpieza de locales y edificios utilizan habitualmente productos químicos para limpiar, abrillantar, desinfectar, decapar, etc. Los productos de limpieza empleados son muy diversos, en consonancia con la gran diversidad de locales y superficies sobre las que se desarrolla la actividad.

Los principales accidentes provocados por agentes químicos en las actividades de limpieza están relacionados con:

- Fuga o derrame de los productos de limpieza utilizados.
- Ausencia de ventilación en la zona de trabajo, lo que puede favorecer la concentración de vapores tóxicos.
- Uso no adecuado de equipos de protección individual (EPIs).
- Prácticas higiénicas inadecuadas: comer o beber en el lugar de trabajo, no lavarse las manos y la cara al finalizar la tarea, etc.
- Incorrecto etiquetaje de los envases empleados.
- Ausencia de las fichas de seguridad.

Entre las medidas preventivas a adoptar para evitar accidentes, deben citarse:

Los trabajadores deben disponer de toda la información y formación necesarias sobre los riesgos que supone la utilización de productos químicos, así como las medidas de seguridad a adoptar y la manera de actuar ante situaciones como derrames, incendios o intoxicaciones. Para ello, será indispensable disponer de la Ficha de Datos de Seguridad (FDS) del producto y éste debe mantenerse en su envase original, donde se dispondrá de toda la información suministrada por la etiqueta.



5. EQUIPOS DE TRABAJO

Antes de manipular cualquier producto, se deberá leer en su etiqueta los riesgos y medidas de seguridad a adoptar.

Siempre que sea posible, se intentará sustituir los productos tóxicos o muy agresivos por otros productos menos peligrosos que consigan la misma eficacia.

Se respetarán las consignas facilitadas por el fabricante en cuanto a las necesidades de diluir el producto. No se emplearán concentraciones más altas con la intención de obtener una mayor eficacia.

Los productos de limpieza se emplearán en lugares adecuadamente ventilados. Si la ventilación no puede garantizarse, se emplearán mascarillas con filtro adecuado.

Los productos inflamables se mantendrán alejados de cualquier foco de ignición (llamas, chispas, puntos muy calientes, etc.).

Los recipientes de productos químicos se mantendrán bien cerrados cuando no se estén utilizando, para evitar derrames accidentales.



Los trabajadores de limpieza utilizan distintos equipos durante el desarrollo de sus actividades, principalmente: máquinas empleadas para la limpieza de suelos (barredoras, enceradoras y pulidoras) y equipos de limpieza mediante chorro a alta presión.

Los riesgos más frecuentes durante el manejo de los equipos de limpieza son:

- Golpes y tirones musculares, provocados por movimientos bruscos de las barredoras o pulidoras en el momento de su puesta en marcha o de su parada.
- Atrapamientos o cortes, producidos por contacto con las partes móviles del equipo.
- Caídas al tropezar con los cables del equipo.
- Explosiones y contactos con ácidos en los trabajos de mantenimiento y recarga de baterías, en el caso de equipos con esta fuente de energía.
- Exposición a vibraciones mano-brazo.
- Exposición a ruido.
- Impacto directo con el chorro de las máquinas a presión.
- Proyecciones de fragmentos o partículas por la existencia de fugas en conductos o conexiones del circuito de alta presión.
- Golpes por latigazos ocasionados por la rotura de conductos o conexiones o durante la manipulación de la manguera por parte del trabajador.



Quemaduras por calentamiento excesivo de la tobera de salida, o por proyección de agua caliente o productos químicos corrosivos.

Para evitar accidentes durante la utilización de los equipos de limpieza deben adoptarse las siguientes medidas preventivas:

- Adecuada selección de los equipos de trabajo. Deben adquirirse equipos que dispongan de certificación CE y cuyo uso en condiciones de seguridad pueda ser realizado por cualquier trabajador, independientemente de su fuerza o dimensiones.
- Las partes móviles deben encontrarse protegidas.
- Todos los equipos deben disponer de manual de instrucciones accesible para el trabajador.
- Los equipos deben ser sometidos a mantenimiento y revisiones periódicas por parte de personal especializado, conforme a las instrucciones facilitadas por el fabricante.
- Antes de poner en funcionamiento cualquier máquina, se verificará que todos los elementos del equipo se encuentran en perfectas condiciones.
- El cable de conexión a la red eléctrica se colocará sobre el hombro del trabajador, para evitar tropezar con él o que la máquina le pase por encima.
- Las operaciones de mantenimiento, así como las de sustitución de elementos (discos, cepillos, etc.) se realizarán con la máquina parada y desconectada de la corriente.
- Se habilitará una zona específica para la carga de las baterías. Se seleccionará una zona ventilada y se señalará la prohibición de acceder con cualquier foco de ignición.

- Durante la manipulación de baterías deben emplearse gafas y guantes de protección.
- Se señalizará y acotará la zona de trabajo de las máquinas a presión con el fin de evitar proyecciones sobre otros trabajadores o terceras personas.
- Al enrollar y desenrollar las mangueras de los equipos a presión se comprobará que no se formen nudos que puedan provocar tropezones y caídas.
- Las mangueras de los equipos a presión deben sujetarse firmemente para evitar tirones o que se escapen y den latigazos.
- Se emplearán siempre toberas, conexiones y conductos originales.

Para ilustrar mejor todo lo anteriormente descrito se propone ver el siguiente vídeo sobre la prevención de riesgos laborales en la limpieza de locales y edificios:



<https://www.youtube.com/watch?v=vYrhAusyL2g>

MATERIAL DIVULGATIVO

Cartel



Logo of **APA** Asociación Nacional de Profesionales de Accidentes.



AL LIMPIAR
LA PREVENCIÓN CUENTA



MUTUA INTERCOMARCAL

Infografía



LIMPIA CON SEGURIDAD

- SEÑALIZA** las zonas recién fregadas, puídas o enceradas para evitar caídas. 
- Utiliza herramientas con **MANGO TELESCÓPICO** para la limpieza de superficies elevadas. 
- Utiliza **GUANTES** para vaciar papeleros y para utilizar productos de limpieza. 
- Organiza el trabajo de forma que se puedan **ALTERNAR TAREAS** evitando la realización de movimientos repetitivos. 
- Antes de manipular cualquier producto, **LEE EN LA ETIQUETA** los riesgos y medidas de seguridad a adoptar. 
- Antes de poner en funcionamiento cualquier máquina, **COMPRUEBA** que todos los **ELEMENTOS** del equipo se encuentran en **PERFECTAS CONDICIONES**. 

MUTUA INTERCOMARCAL

ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2017

Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las [actividades preventivas disponibles](#).

PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

[Accede a Prevencion10 aquí.](#)

PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurren con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE [haciendo click aquí.](#)



**MUTUA
INTERCOMARCÁL**

La Mutua de las personas