



GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD EN CONSTRUCCIÓN Y ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS



Castilla-La Mancha

UGT 
Castilla-La Mancha

D.L. TO 245-2025

Prevenir no es solo *cumplir*,
es *proteger* a quienes sostienen el *trabajo*



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4-5
PRINCIPIOS DE ACCIÓN PREVENTIVA	6
DERECHOS Y DEBERES DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS	7-8
DERECHOS	7
DEBERES	8
OBLIGACIONES DE LA EMPRESA	9
RIESGOS Y POSIBLES MEDIDAS	10-22
CAÍDAS DE ALTURA	12
RIESGOS POR EL USO DE MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS	14
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	16
EXPOSICIÓN A AGENTES QUÍMICOS Y FÍSICOS	18
RIESGOS ELÉCTRICOS	20
RIESGOS DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	22
BUENAS PRÁCTICAS	24



La **prevención de riesgos laborales** constituye un pilar fundamental para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores en el **sector de la construcción**.

La construcción es uno de los sectores con mayor siniestralidad laboral. Garantizar la seguridad es una prioridad.

Marco Normativo en Prevención de Riesgos Laborales en España

Ley 31/1995
Prevención de
Riesgos Laborales.

Principios generales
de la acción
preventiva

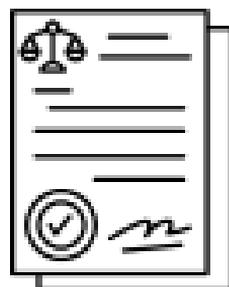


Normas e instrumentos complementarios en construcción



PRINCIPIOS DE ACCIÓN PREVENTIVA

Según el **artículo 15 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales**, los empresarios deben implantar una serie de medidas o principios básicos en los que basar la gestión preventiva de la empresa.



Estos **PRINCIPIOS** son:

1. Evitar los riesgos siempre que sea posible.
2. Evaluar los riesgos que no se pueden eliminar.
3. Actuar sobre el origen del riesgo, no solo sobre sus consecuencias.
4. Adaptar el trabajo a la persona, evitando tareas repetitivas o pesadas.
5. Tener en cuenta los avances técnicos (nuevas máquinas, métodos, materiales...).
6. Sustituir lo peligroso por algo más seguro cuando sea posible.
7. Planificar la prevención de forma integral: técnica, organización, ambiente, relaciones laborales...
8. Dar prioridad a la protección colectiva (por ejemplo, barandillas) frente a la individual (como el casco).
9. Informar e instruir correctamente a todos los trabajadores y trabajadoras.

DERECHOS DE LOS TRABAJADORES

Las personas trabajadoras **TIENEN DERECHO** a:

Una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.



Información, consulta y participación, formación en materia preventiva, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y vigilancia de su estado de salud.

El coste de las medidas relativas a la seguridad y la salud en el trabajo no deberá recaer sobre los trabajadores y trabajadoras.



DEBERES DE LOS TRABAJADORES

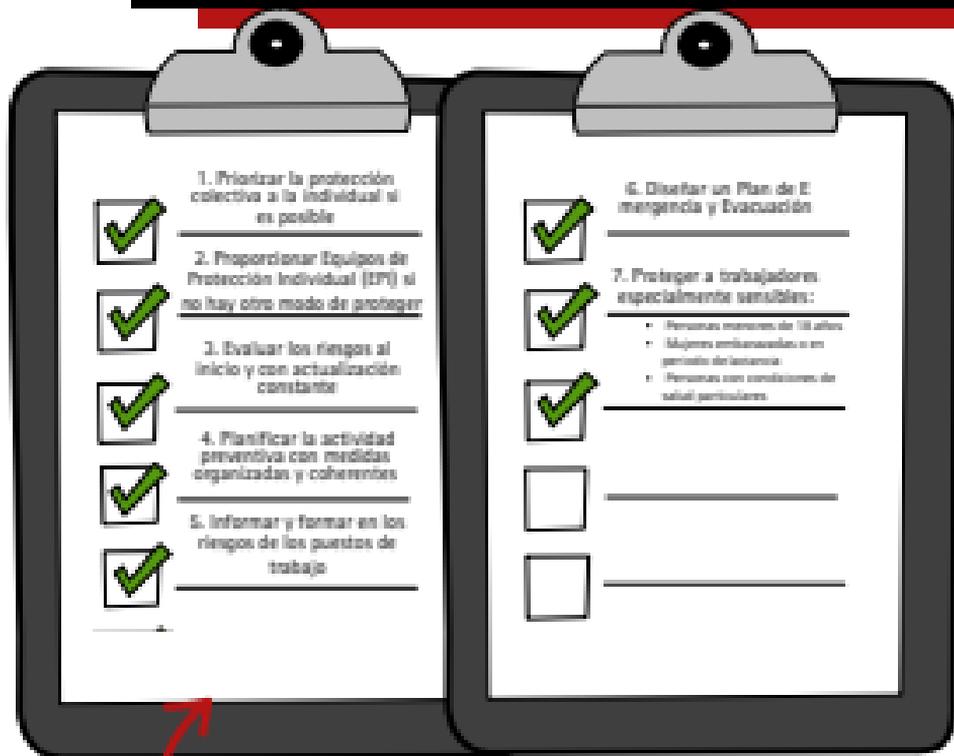
1. Velar por su propia seguridad y la de los demás	Evitar conductas que puedan poner en peligro a otras personas.	Actuar según su formación y las instrucciones recibidas.
2. Usar adecuadamente herramientas y equipos	Seguir siempre las instrucciones del fabricante.	Usar los equipos solo para el fin para el que fueron diseñados.
3. Utilizar correctamente los EPIs	Casco, guantes, gafas, arnés...	Mantenerlos limpios, en buen estado y organizados.
4. Informar sobre situaciones de riesgo	Comunicar de inmediato cualquier anomalía o situación peligrosa.	Aunque solo sea una sospecha "razonable", debe informarse.
5. Cooperar con la empresa	Participar activamente para mantener un entorno de trabajo seguro.	Cumplir los procedimientos preventivos establecidos por la organización.

RECUERDA

**EL INCUMPLIMIENTO TIENE
CONSECUENCIAS**

Artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

OBLIGACIONES DE LA EMPRESA



RECUERDA

ESTAS OBLIGACIONES NO
SON OPCIONALES

La construcción tiene como objetivo obtener estructuras acabadas a partir de materiales básicos y procesos de transformación. Después de la preparación inicial de los materiales, tiene lugar una serie de procesos constructivos que dan lugar a la edificación de estructuras, cambiando sus formas y propiedades mediante diferentes procedimientos y técnicas de construcción.

Las más habituales son:

CONFORMACIÓN POR
SOLDADURA Y UNIÓN
DE ESTRUCTURAS

CONFORMACIÓN POR
MONTAJE DE
ESTRUCTURAS
METÁLICAS

CONFORMACIÓN POR
COLOCACIÓN DE
PARTICIONES Y
CERRAMIENTOS

CONFORMACIÓN
POR HORMIGÓN Y
ENCOFRADOS

CONFORMACIÓN
POR EXCAVACIÓN Y
MOVIMIENTO DE
TIERRAS

TRATAMIENTOS DE
SUPERFICIE Y
ACABADOS

Esta guía tiene como objetivo proporcionar una herramienta clara y práctica para **identificar, evaluar y controlar** los riesgos profesionales a los que se enfrentan las personas trabajadoras de la construcción, promoviendo una cultura preventiva sólida y adaptada a las particularidades del sector.

Principales riesgos en el sector de la Construcción

● atrapamientos	abrasiones	golpes	psicosociales y organizativos
● ergonómicos	sustancias químicas	vibraciones	contactos eléctricos
● iluminación	contactos térmicos	temperatura	etc...
● cortes	ruido	caídas	

CAÍDAS DE ALTURA

Las caídas de altura son uno de los riesgos más comunes y peligrosos en la construcción.

CAUSAS COMUNES

Desmontaje incorrecto de andamios, ausencia de sistemas de protección colectiva, supervisión inadecuada y descuido al no usar el equipo de seguridad adecuado.

CONSECUENCIAS

Las caídas de altura pueden resultar en fracturas, traumatismos craneales, lesiones medulares e incluso la muerte.



PRINCIPALES PROCESOS/ACTIVIDADES

Colocación de encofrados en altura, montaje de estructuras metálicas en edificios, instalación de particiones en pisos elevados.

RIESGO

- Caídas desde andamios durante la colocación de encofrados en altura



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de barandillas y redes de seguridad.
- Inspección diaria de andamios.

RIESGO

- Caídas durante el montaje de estructuras metálicas en edificios



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de arneses de seguridad.
- Formación en trabajo en altura.

RIESGO

- Caídas durante la instalación de particiones en pisos elevados



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Implementación de líneas de vida.
- Supervisión constante.

RIESGO

- Caídas durante el tratamiento de superficies en altura.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de plataformas elevadoras seguras.
- Señalización de zonas de riesgo.



RIESGOS POR EL USO DE MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS

El uso de maquinaria y herramientas en la construcción conlleva riesgos significativos de accidentes.

CAUSAS COMUNES

Falta de formación adecuada, uso inadecuado de herramientas, falta de mantenimiento preventivo de las máquinas.

CONSECUENCIAS

Los accidentes con maquinaria y herramientas pueden resultar en atrapamientos, heridas graves, amputaciones e incluso la muerte.



PRINCIPALES PROCESOS/ACTIVIDADES

Excavación con maquinaria pesada, soldadura de estructuras metálicas, uso de herramientas eléctricas en tratamientos de superficie.

RIESGOS

- Atrapamientos por maquinaria pesada durante la excavación



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Capacitación del operario.
- Uso de señalización clara.

RIESGOS

- Cortes por herramientas de soldadura en la unión de estructuras metálicas



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de Equipos de Protección Individual (EPIs) específicos.
- Mantenimiento regular de equipos.

RIESGOS

- Golpes por herramientas eléctricas en tratamientos de superficie



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Inspección diaria de herramientas.
- Formación en uso seguro.

RIESGOS

- Proyección de partículas durante el corte en la excavación



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de pantallas de protección.
- Protección ocular obligatoria.



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de cargas puede causar lesiones musculoesqueléticas y otros problemas de salud.

CAUSAS COMUNES

Carga excesiva, técnicas incorrectas de levantamiento, ambientes desordenados.



CONSECUENCIAS

La manipulación incorrecta de cargas puede resultar en dolencias en la espalda, lesiones en los músculos y articulaciones, y hernias discales.

PRINCIPALES PROCESOS/ACTIVIDADES

Transporte de sacos de cemento, colocación de particiones internas, manipulación de estructuras metálicas.

RIESGOS

- Lesiones por levantamiento de sacos de cemento en la conformación por hormigón y encofrados.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de equipos de manipulación.
- Formación en técnicas de levantamiento.

RIESGOS

- Lesiones en la colocación de particiones internas en la conformación por colocación de particiones y cerramientos.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Evaluación de la carga máxima permitida.
- Uso de ayudas mecánicas.

RIESGOS

- Lesiones por manipulación de estructuras metálicas en la conformación por montaje de estructuras metálicas.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Rotación de tareas.
- Uso de grúas y poleas.

RIESGOS

- Lesiones por ambientes desordenados en la conformación por hormigón y encofrados.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Mantener áreas de trabajo ordenadas.
- Uso de calzado antideslizante.



EXPOSICIÓN A AGENTES QUÍMICOS Y FÍSICOS

La exposición a agentes químicos y físicos puede causar enfermedades respiratorias, dermatológicas y otros problemas de salud.

CAUSAS COMUNES

Manipulación de materiales con sílice cristalina, exposición al ruido constante, falta de protección respiratoria.



CONSECUENCIAS

La exposición a agentes químicos y físicos puede resultar en enfermedades respiratorias como la silicosis o la asbestosis, pérdida de audición debido a la exposición prolongada a niveles de ruido por encima de los límites permitidos, y enfermedades dermatológicas derivadas del contacto con productos químicos irritantes.

PRINCIPALES PROCESOS/ACTIVIDADES

Mezcla de hormigón, aplicación de pinturas y revestimientos, soldadura de estructuras metálicas.

RIESGOS

- Exposición a polvo de sílice en la mezcla de hormigón.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de mascarillas respiratorias.
- Ventilación adecuada.

RIESGOS

- Exposición a vapores de pintura en la aplicación de pinturas y revestimientos.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de protección respiratoria.
- Revisión periódica de niveles de vapores.

RIESGOS

- Exposición a ruido en la soldadura de estructuras metálicas.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de protección auditiva.
- Limitación de tiempo de exposición.

RIESGOS

- Exposición a humos de soldadura en la soldadura de estructuras metálicas.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Ventilación forzada.
- Uso de campanas extractoras.



RIESGOS ELÉCTRICOS

Los riesgos eléctricos son frecuentes en la construcción debido a la instalación de sistemas eléctricos temporales y el uso de herramientas eléctricas.

CAUSAS COMUNES

Cables mal aislados, uso de herramientas eléctricas defectuosas, desconocimiento de las normas de seguridad eléctrica.



CONSECUENCIAS

Los riesgos eléctricos pueden resultar en electrocuciones, quemaduras graves y daños permanentes en los nervios o en el sistema cardiovascular debido al paso de corriente.

PRINCIPALES PROCESOS/ACTIVIDADES

Instalación eléctrica temporal, uso de herramientas eléctricas en tratamientos de superficie, soldadura eléctrica.

RIESGOS

- Electrocución por cables mal aislados en la instalación eléctrica temporal.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Inspección rigurosa de instalaciones eléctricas.
- Uso de herramientas con aislamiento adecuado.

RIESGOS

- Electrocución por herramientas defectuosas en el uso de herramientas eléctricas en tratamientos de superficie



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Revisión diaria de herramientas.
- Formación en seguridad eléctrica.

RIESGOS

- Electrocución en soldadura eléctrica.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de EPIs específicos.
- Desconexión de la red eléctrica durante mantenimiento.

RIESGOS

- Incendios por cortocircuitos en la instalación eléctrica temporal



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de dispositivos de corriente diferencial.
- Mantenimiento preventivo de instalaciones.



RIESGOS DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Las condiciones laborales pueden provocar fatiga o estrés térmico, especialmente en condiciones extremas de calor o frío.

CAUSAS COMUNES

Jornadas laborales largas sin descansos suficientes, falta de hidratación, exposición a condiciones climáticas adversas.

CONSECUENCIAS

La fatiga y el estrés térmico pueden resultar en agotamiento físico y mental, aumento del riesgo de accidentes laborales por distracción o pérdida de concentración, y golpes de calor, deshidratación o insolación.

PRINCIPALES PROCESOS/ACTIVIDADES

Excavación en condiciones de calor, hormigonado en exteriores, montaje de estructuras metálicas en exteriores.



RIESGOS

- Fatiga por jornadas laborales largas en la excavación en condiciones de calor.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Régimen de descansos frecuentes. Rotación de tareas.

RIESGOS

- Estrés térmico por calor en el hormigonado en exteriores.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Provisión de agua potable.
- Uso de ropa adecuada.

RIESGOS

- Estrés térmico por frío en el montaje de estructuras metálicas en exteriores.



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Uso de ropa térmica.
- Pausas en áreas cálidas.

RIESGOS

- Deshidratación en exteriores en la excavación en condiciones de calor



¿CÓMO EVITARLO O REDUCIRLO?

- Hidratación constante.
- Sombras y áreas de descanso.



BUENAS PRÁCTICAS

Algunas de las buenas prácticas que mejoran la prevención de riesgos laborales en el sector de la metalurgia son:

- ➔ Planificar el trabajo para evitar situaciones peligrosas y reducir el cansancio físico o mental.
- ➔ Mantener los espacios de trabajo limpios, ordenados y bien señalizados, con accesos seguros.
- ➔ Revisar y cuidar bien las máquinas y herramientas, haciendo mantenimientos y ajustes periódicos.
- ➔ Evitar que las máquinas se pongan en marcha por accidente mientras se hacen reparaciones o mantenimientos, usando procedimientos seguros.
- ➔ Involucrar a los trabajadores en la detección de riesgos y en la mejora del lugar de trabajo.



Desde **UGT** luchamos por
condiciones dignas, tareas seguras
y prevención real

*¡Contacta con nosotros y mejora la seguridad en
tu entorno laboral!*



925 25 25 18



608 12 26 61



dpri@clmancha.ugt.org



Castilla-La Mancha

UGT 
Castilla-La Mancha