CAPÍTULO 1

Seguridad y salud en obra

Antes de coger la paleta, aprende a volver a casa sano cada día.

Lo que vas a aprender

- Qué normas protegen al trabajador de la construcción en España.
- Cuáles son tus derechos y tus deberes en la obra.
- Los riesgos más habituales y cómo evitarlos.
- Cuándo usar protecciones colectivas y cuándo EPI.
- Cómo leer las señales y qué hacer en una emergencia.

En este capítulo

1.1 Por qué empezamos aquí
1.2 Las normas que te protegen
1.3 Tus derechos y tus deberes
1.4 Los riesgos más habituales
1.5 Protección colectiva primero
1.6 Tus equipos de protección
1.7 Cómo leer las señales
1.8 Orden, limpieza y medios auxiliares
1.9 Emergencias y primeros auxilios
1.10 Antes de empezar cada día
1.11 Test de autoevaluación

1.1 Por qué empezamos aquí

La construcción es uno de los sectores con más riesgos: se trabaja en altura, con cargas pesadas, con máquinas y con electricidad, y todo cambia cada día. La buena noticia es que **casi todos los accidentes se pueden evitar** si se conocen los riesgos y se respetan unas normas sencillas.

Por eso este es el primer capítulo, y es común a todos los oficios: albañil, alicatador, pladur y encofrador.

> **Regla de oro**
>
> **Si no está seguro, no se hace.** Ningún trabajo, ni por prisa ni por ahorrar tiempo, vale un accidente. Para, avisa y pregunta.

1.2 Las normas que te protegen

No hace falta memorizar leyes. Basta con saber que existen, qué cubren y qué te piden a ti.

Norma	Qué regula	Qué significa para ti
Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales	El marco general de la prevención en cualquier trabajo.	La empresa debe protegerte, formarte e informarte. Tú debes cooperar.
Real Decreto 1627/1997	Disposiciones mínimas de seguridad y salud en obras de construcción.	Es la norma de tu obra: protecciones, andamios, excavaciones, instalaciones...
Real Decreto 773/1997	Uso de los equipos de protección individual (EPI).	Te los da la empresa, sin coste, y debes usarlos bien.
Real Decreto 485/1997	Señalización de seguridad y salud.	Las señales de obra son obligatorias: se leen y se respetan.
Convenio General del Sector de la Construcción	Condiciones del sector, incluida la formación en prevención.	Fija la formación obligatoria y la Tarjeta Profesional de la Construcción.

La Tarjeta Profesional de la Construcción (TPC) acredita que tienes formación en prevención de riesgos laborales. Según la información consultada, la formación inicial es de 8 horas, presencial, y la necesita quien trabaja en empresas del sector. Los requisitos pueden cambiar, así que consulta siempre los vigentes antes de tramitarla.

1.3 Tus derechos y tus deberes

Tus derechos	Tus deberes
Recibir formación e información sobre los riesgos de tu puesto.	Usar correctamente las máquinas, herramientas y equipos.
Recibir los EPI adecuados, gratis y en buen estado.	Llevar siempre puestos los EPI que te correspondan.
Vigilancia de tu salud.	No quitar ni anular protecciones, barandillas ni resguardos.
Parar el trabajo si hay un peligro grave e inminente.	Avisar de cualquier situación que parezca peligrosa.
Participar y consultar en temas de seguridad.	Seguir las instrucciones del encargado y del plan de seguridad.

1.4 Los riesgos más habituales

Estos son los siete riesgos con los que más vas a convivir en un trabajo de albañilería. Aprende a reconocerlos antes de empezar.

Riesgo	Dónde aparece	Cómo se evita
Caída a distinto nivel	Andamios, bordes de forjado, huecos, escaleras y cubiertas.	Barandillas y plataformas completas, huecos tapados. Arnés solo si no hay protección colectiva.
Caída de objetos	Material que cae desde plantas superiores o durante el izado.	Casco, zonas acotadas, material bien apilado. Nunca pasar bajo una carga izada.
Sobreesfuerzos	Sacos de cemento, bloques, cubos de mortero.	Espalda recta, carga cerca del cuerpo, pedir ayuda y usar carretilla o medios mecánicos.

Riesgo	Dónde aparece	Cómo se evita
Cortes y golpes	Ferralla, cantos de ladrillo, radial, herramientas.	Guantes, gafas, herramientas en buen estado y resguardos puestos.
Atrapamientos	Hormigonera, montacargas, zanjas.	Protectores en su sitio. Desconectar antes de limpiar o revisar una máquina.
Contactos eléctricos	Cables pelados, alargadores, cuadros de obra, líneas enterradas.	Cables y cuadros en buen estado. Si algo está dañado, no lo toques: avisa.
Polvo, cemento y ruido	Corte en seco de ladrillo u hormigón, amasado, radial.	Corte en húmedo o con aspiración, mascarilla, guantes, botas y protección auditiva.

1.5 Protección colectiva primero, EPI después

La prevención sigue un orden. **Primero se protege a todos a la vez** con protecciones colectivas. Los equipos de protección individual (EPI) se usan cuando eso no basta o no es posible.

- **Protecciones colectivas:** barandillas, redes, marquesinas, huecos tapados, zonas acotadas, andamios bien montados.
- **EPI:** casco, botas, guantes, gafas, arnés...

Un ejemplo claro: los bordes y huecos con riesgo de caída superior a 2 metros se protegen con barandillas u otro sistema colectivo equivalente. La barandilla debe tener como mínimo 90 cm de altura. Solo si no es posible, se recurre al arnés con un anclaje seguro.

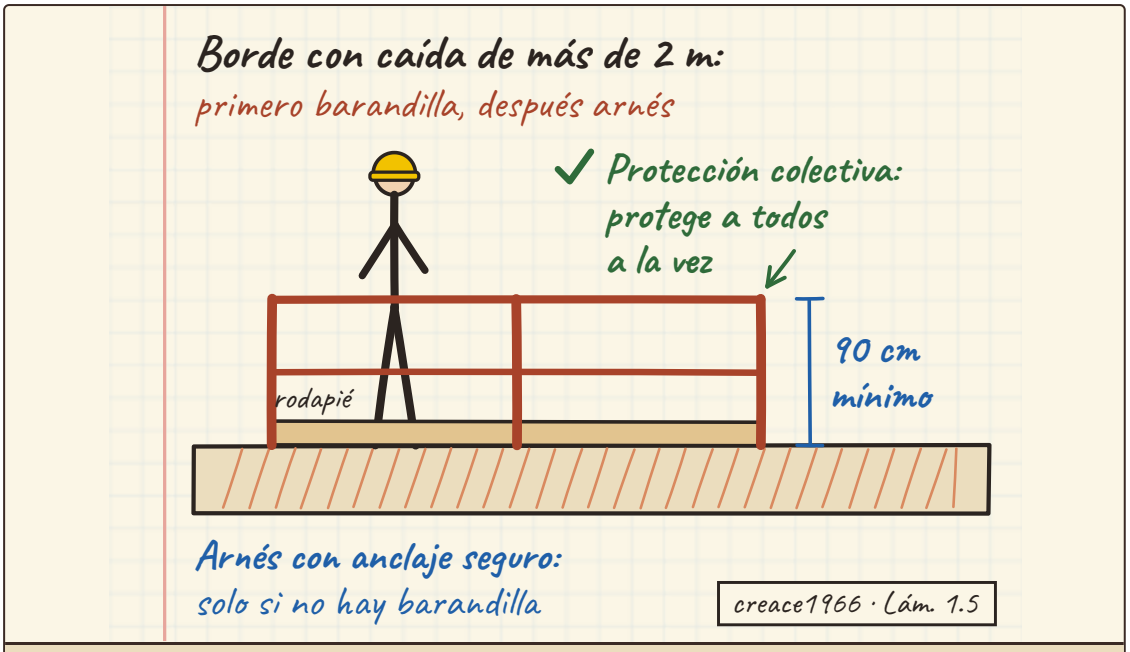


Lámina 1.5. Barandilla de al menos 90 cm con barra intermedia: protege a todos a la vez. El arnés queda para cuando no hay otra opción.

1.6 Tus equipos de protección individual

Los EPI deben llevar el marcado CE, estar en buen estado y ser de tu medida. Los entrega la empresa, sin coste para ti. Si están rotos o gastados, pide otros.

EPI	Te protege de	Cuándo usarlo
Casco de seguridad	Golpes y caída de objetos.	Siempre que haya trabajo en obra o riesgo sobre la cabeza.
Botas con puntera y plantilla	Aplastamientos, clavos y resbalones.	Siempre en obra.
Guantes	Cortes, abrasión y cemento.	Al manipular materiales y amasar. No los uses con máquinas giratorias: pueden atraparte.

EPI	Te protege de	Cuándo usarlo
Gafas de protección	Proyecciones y polvo.	Al cortar, picar o amasar.
Protección auditiva	Ruido.	Con radial, martillo neumático u hormigonera.
Mascarilla con filtro	Polvo y sílice.	En cortes en seco, demolición y barrido de polvo.
Arnés anticaídas	Caída de altura.	Solo si no hay protección colectiva, con anclaje seguro y formación.
Ropa de alta visibilidad	Atropellos.	Cerca de maquinaria y vehículos.

1.7 Cómo leer las señales de obra

Fíjate en la forma y el color: te dicen qué hacer sin leer una palabra.

Tipo de señal	Forma	Color	Ejemplo
Prohibición	Círculo	Borde y banda roja sobre fondo blanco	Prohibido el paso
Advertencia	Triángulo	Amarillo con borde negro	Peligro: electricidad
Obligación	Círculo	Azul con dibujo blanco	Casco obligatorio
Salvamento y socorro	Cuadrada o rectangular	Verde	Salida de emergencia, botiquín
Lucha contra incendios	Cuadrada o rectangular	Rojo	Extintor



Lámina 1.7. Cada tipo de señal tiene su forma y su color: se leen sin palabras.

1.8 Orden, limpieza y medios auxiliares

Una obra ordenada es una obra más segura. Cada día, antes y después de trabajar:

- Mantén libres los pasos y las salidas. No dejes herramientas ni material por el suelo.
- Apila el material de forma estable y lejos de bordes y huecos.
- Retira clavos, escombros y restos de mortero.
- **Escaleras de mano:** firmes, con apoyo estable, con una inclinación aproximada de 75° y que sobresalgan al menos 1 metro del punto de llegada.
- **Andamios:** nunca los uses si faltan barandillas, plataformas o arriostramientos, o si no los ha revisado una persona competente.

1.9 Emergencias y primeros auxilios

Si ocurre un accidente, recuerda la regla **PAS**:

- **P de Proteger:** asegura la zona para que no haya más heridos y para no ponerte en riesgo tú.

- **A de Avisar:** llama al 112 y avisa al encargado. Da la dirección de la obra y qué ha pasado.
- **S de Socorrer:** atiende al herido. No lo muevas si puede tener lesión de columna, salvo peligro inmediato.

Desde el primer día, localiza el botiquín, los extintores y las salidas de emergencia.

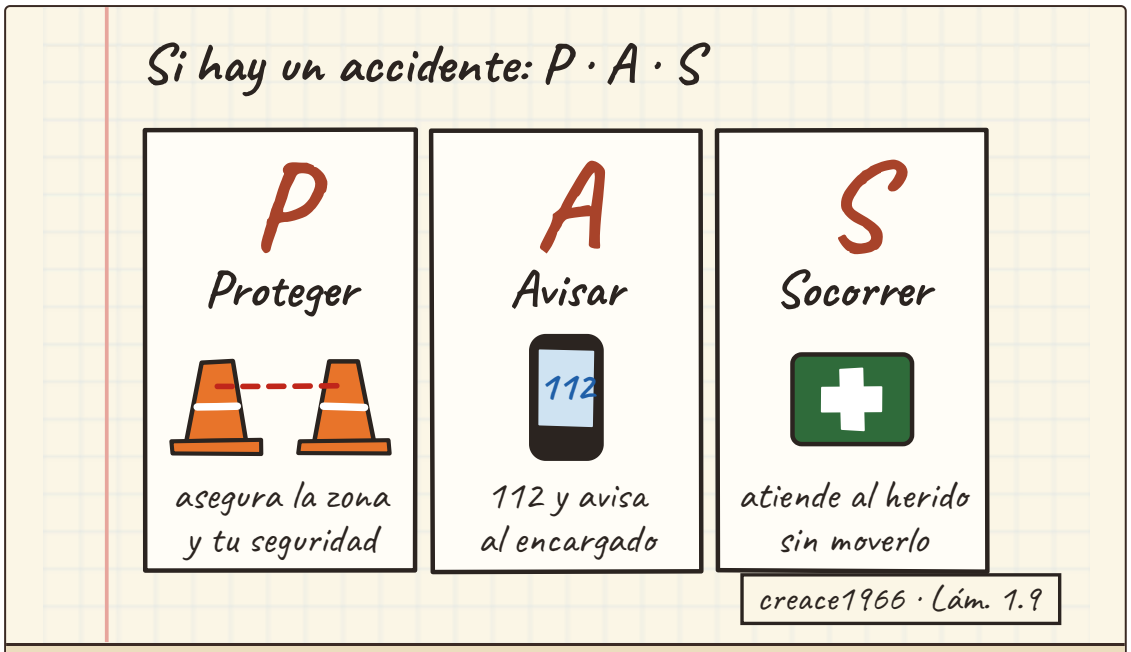


Lámina 1.9. Proteger, Avisar, Socorrer. No muevas al herido si puede tener lesión de columna, salvo peligro inmediato.

1.10 Antes de empezar cada día

Repasa esta lista mental en menos de un minuto. Puedes marcarla aquí para practicar:

- [ ] ¿Llevo el casco, las botas y los EPI que necesito hoy?
- [ ] ¿Sé qué trabajo voy a hacer y qué riesgos tiene?
- [ ] ¿Están las protecciones colectivas en su sitio?
- [ ] ¿Están las herramientas y los cables en buen estado?
- [ ] ¿Sé dónde están el botiquín, el extintor y la salida?

Resumen: 5 ideas clave

- La seguridad no es opcional: la marcan la ley y el Real Decreto 1627/1997.
- Primero se protege a todos (protección colectiva) y después a cada uno (EPI).
- Los riesgos más graves son las caídas, los objetos que caen, la electricidad y los sobreesfuerzos.
- Las señales tienen colores y formas fijas: aprende a leerlas.
- Ante un peligro, para, avisa y señaliza. Ante un accidente: Proteger, Avisar, Socorrer.

1.11 Test de autoevaluación

Elige una respuesta en cada pregunta y pulsa **Comprobar**. Verás qué has acertado y por qué.

1. ¿Qué norma fija las disposiciones mínimas de seguridad y salud en obras de construcción?

- ◯ a) Real Decreto 485/1997, de señalización
- ◯ b) Real Decreto 1627/1997
- ◯ c) Real Decreto 773/1997, de EPI

2. ¿Qué se aplica primero para evitar un accidente?

- ◯ a) Los EPI, siempre
- ◯ b) Solo lo que pida la inspección
- ◯ c) La protección colectiva, y EPI cuando no sea posible o no baste

3. Un hueco con riesgo de caída superior a 2 metros se protege con:

- ◯ a) Barandillas u otro sistema colectivo equivalente
- ◯ b) Una cinta de colores
- ◯ c) Un cartel de aviso

4. Una señal redonda de color azul indica:

- ◯ a) Prohibición
- ◯ b) Advertencia
- ◯ c) Obligación

5. El polvo de sílice, que se genera al cortar ladrillo u hormigón en seco, afecta sobre todo a:

- ◯ a) Nada, si es poco tiempo
- ◯ b) Los pulmones
- ◯ c) Solo a los ojos

6. Antes de subir por una escalera de mano compruebas que:

- ◯ a) Está firme y sobresale al menos 1 metro del punto de apoyo
- ◯ b) Es la más ligera que hay
- ◯ c) Está apoyada sobre material suelto

7. Ves un cable eléctrico pelado. ¿Qué haces?

- ◯ a) Lo apartas con la mano
- ◯ b) Sigues trabajando
- ◯ c) Paras, avisas al encargado y señalizas la zona

8. ¿Qué significa PAS en primeros auxilios?

- ◯ a) Parar, Apuntar, Salir
- ◯ b) Proteger, Avisar, Socorrer
- ◯ c) Prevenir, Analizar, Solucionar

Este capítulo es formativo y general. No sustituye a la formación oficial ni al plan de seguridad y salud de cada obra, que es el que manda en cada caso.

© creace1966 · Curso general de la Construcción