

# Trabajador de mantenimiento

versión en español



Tu trabajo incluye tareas variadas y cambiantes. Incluso en intervenciones breves, es importante protegerse adecuadamente según cada actividad y cada riesgo, para cuidar tu salud.

**Prevención de riesgos profesionales**  
**Para trabajadores**

**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

## Manipulación de cargas, herramientas, mobiliario...

Estás expuesto a riesgos de lesiones (dolor de espalda, lumbalgias...) y enfermedades profesionales.



▶ Limitar la manipulación manual: usar ayudas técnicas (carros, carretillas...), organizar el trabajo, preferir lugares de almacenamiento accesibles, a nivel del suelo y cercanos.

- ▶ Dividir las cargas pesadas o voluminosas, y cargarlas entre dos personas.
- ▶ Informar al empleador de cualquier dificultad.
- ▶ Adoptar buenas posturas al levantar cargas:
  - ⇒ Acercarse a la carga.
  - ⇒ Separar y colocar bien los pies.
  - ⇒ Flexionar las rodillas.
  - ⇒ Evitar torsiones de columna.

---

## Uso de productos químicos: limpieza, pinturas, colas, disolventes...

Estás expuesto a riesgos químicos.

*Estos productos pueden causar, por inhalación, ingestión o contacto con la piel: quemaduras, alergias cutáneas o respiratorias, intoxicaciones, a veces graves o a largo plazo. Cuidado con: polvo de madera, gasolina, humos de soldadura, trabajos (perforación, lijado) sobre materiales antiguos con amianto (riesgo cancerígeno)*

▶ Leer las etiquetas (conocer los pictogramas) y respetar las instrucciones (dilución, almacenamiento en zonas ventiladas, compatibilidad).

- ▶ Usar productos no peligrosos o menos peligrosos.
- ▶ Nunca mezclar productos.
- ▶ No trasvasar productos, salvo en envases bien etiquetados, visibles e indelebles.
- ▶ Usar los Equipos de Protección Individual (EPI) adecuados: guantes, ropa, gafas, mascarillas con cartucho, guantes con manguito, etc., según las fichas de datos de seguridad o el proceso de trabajo.



Corrosivo



Gas a presión



Peligro para la salud /  
Capa de ozono



Explosivo



Inflamable



Peligroso para el medio ambiente



Comburente



Peligro grave para la salud



Tóxico

## Posturas forzadas y movimientos repetitivos (como levantar los brazos, agacharse, torcerse...)

### Estás expuesto a trastornos musculoesqueléticos (TME).

- ▶ Trabajar de frente y a la altura adecuada.
- ▶ Usar herramientas adecuadas.
- ▶ Alternar tareas y posturas.
- ▶ Mantenerse hidratado.

---

## Uso de herramientas y máquinas (taladro, amoladora, desbrozadora, herramientas manuales...)

### Estás expuesto a riesgos de cortes o heridas.

- ▶ Conocer y respetar las instrucciones de uso y seguridad, usar máquinas solo con protecciones instaladas.
- ▶ Estar vacunado según las recomendaciones.
- ▶ Informar de cualquier herramienta defectuosa.
- ▶ Usar EPI (calzado de seguridad, gafas, guantes...).

### Estás expuesto a vibraciones (manos, brazos)

- ▶ Usar herramientas con baja vibración o con sistema antivibración.
- ▶ Alternar tareas.

### Estás expuesto al ruido

- ▶ Escoger herramientas menos ruidosas.
- ▶ Usar protección auditiva (auriculares o tapones), incluso en exposiciones cortas.

---

## Cambio de bombillas, uso de herramientas eléctricas

### Estás expuesto a riesgo eléctrico

- ▶ Tener autorización eléctrica antes de intervenir.
- ▶ Usar EPI adecuado.
- ▶ Revisar regularmente el material, evitar reparaciones caseras, informar de fallos.
- ▶ Evitar alargadores y múltiples enchufes.
- ▶ Conocer el protocolo en caso de electrocución.

---

## Uso de escaleras, taburetes...

### Trabajo en altura

- ▶ Usar equipos técnicos adecuados y conformes (escaleras seguras, plataformas individuales, andamios...).
- ▶ Si no hay protección colectiva, usar protección individual adecuada (arnés...) y formación previa.

## Conducción profesional

### Estás expuesto al riesgo vial

- ▶ Usar vehículos en buen estado y equipados con medidas de seguridad.
- ▶ No usar el móvil al conducir, ni siquiera con manos libres: riesgo aumentado de accidente.
- ▶ Respetar el código de circulación.

## Trabajo en exteriores (desniegue en invierno, zonas verdes en verano...)

### Estás expuesto a las inclemencias del tiempo, al frío, al calor...

- ▶ Llevar ropa de trabajo adecuada, hacer pausas en zonas protegidas del clima y mantenerse bien hidratado.

## Carga mental, urgencia, soledad, contacto con público

### Estás expuesto a riesgos psicosociales.

- ▶ Informar de incidentes o disfuncionamientos al empleador.
- ▶ Pedir consejo si es necesario (supervisor, colega, médico del trabajo...).
- ▶ Conocer bien tu ficha de puesto y procedimientos.

- ▶ Organización de emergencias (accidente, incendio):
  - ⇒ Conocer las instrucciones.
  - ⇒ Identificar los extintores y su uso.
- ▶ Higiene de vida:
  - ⇒ Dormir lo suficiente.
  - ⇒ Comer de forma equilibrada.
  - ⇒ Limitar excitantes (café, té...) y no consumir productos que alteren el comportamiento o reflejos.
  - ⇒ Practicar ejercicio físico regular: protege tus articulaciones.

### MÁS INFORMACIÓN

En caso de duda, contacta con tu médico del trabajo o con el equipo de salud laboral de tu servicio de prevención.

Documento elaborado por GEST05  
Miembro de Présanse Paca-Corse

**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Encuétranos en  
las redes sociales

