

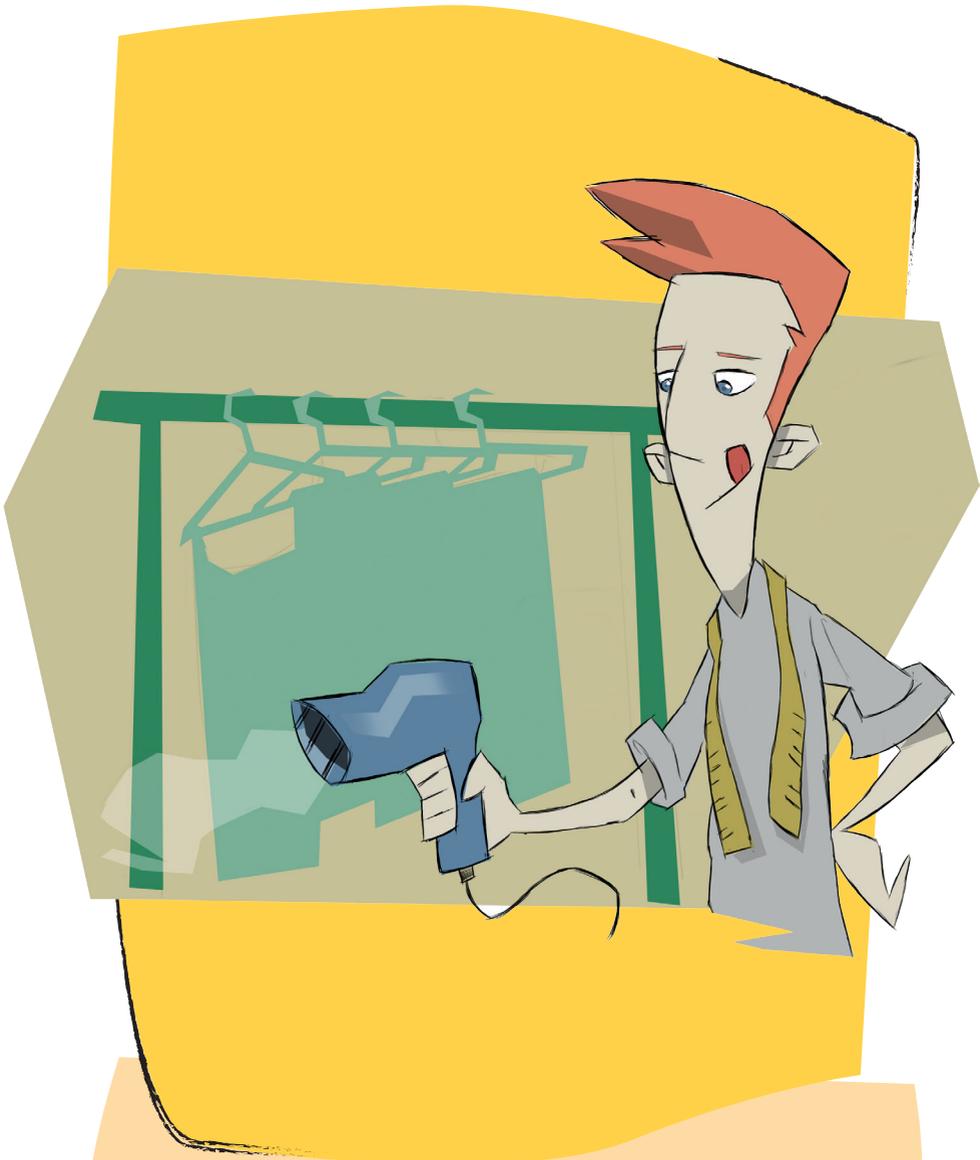


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

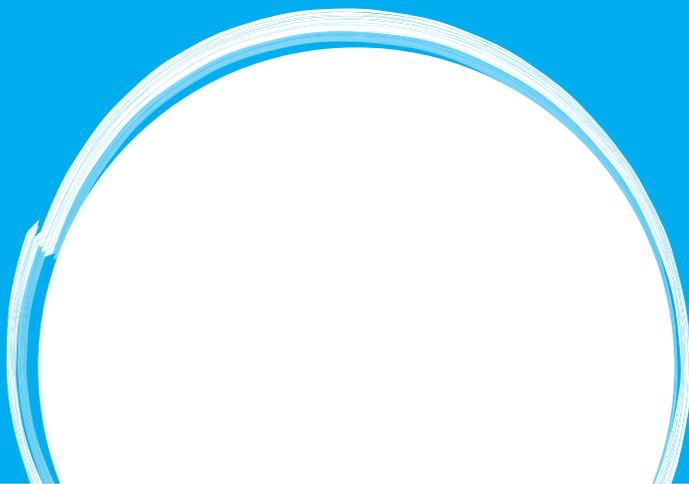
SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Manual básico de Prevención de Riesgos Laborales

IMAGEN PERSONAL



Diseño y realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentación

Las instituciones competentes en materia de seguridad y salud en el trabajo, entre las que se encuentra el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), han asumido como uno de los objetivos principales el impulso y la consolidación de la cultura preventiva en la sociedad española.

La integración de la seguridad y salud en el trabajo en la educación es una necesidad prioritaria para asentar una auténtica cultura preventiva. Es necesario tomar conciencia de que la prevención no comienza en el ámbito laboral, sino en las etapas anteriores, en particular en el sistema educativo.

La integración de la formación en prevención de riesgos en las diferentes etapas del sistema educativo y en particular en la formación profesional reglada, es clave y requiere un apoyo y una asistencia especial a fin de conseguir profesionales cuya formación, además de garantizar la calidad de su trabajo, les permita realizarlo con las máximas garantías de seguridad.

Por todo ello, una línea de actuación muy importante del Plan de Acción 2015-2016, en el marco de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020, consiste en consolidar la integración de la formación en prevención de riesgos laborales en las diferentes etapas del sistema educativo.

De esta línea de actuación se deriva la elaboración de 26 manuales divulgativos, uno por cada familia profesional, cuya misión fundamental es la de ayudar a los profesores de formación profesional en su labor de concienciación y sensibilización en materia de prevención de riesgos laborales a sus alumnos, futuros trabajadores y empresarios de nuestra sociedad.

Dado que van dirigidos a este colectivo, se ha pretendido que los manuales sean eminentemente prácticos y atractivos. Cada uno de ellos contempla los riesgos más característicos de la familia profesional en cuestión y las medidas preventivas más importantes a poner en práctica para prevenirlos.

El objetivo que se persigue con estos manuales es que los alumnos, trabajadores del futuro, incorporen la prevención a su actividad diaria de una manera natural.

En este contexto queremos remarcar que para sensibilizar y garantizar una adecuada aplicación de la prevención de riesgos laborales en las empresas, es importante avanzar en la mejora de la calidad de la formación, fomentando la actualización y adecuación de los programas y contenidos formativos a la realidad del entorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora del INSHT

Imagen personal

Los profesionales de este sector pueden ejercer su actividad en empresas del sector Servicios que se dedican a la asesoría de imagen personal o en establecimientos dedicados a la venta de vestuario, complementos y cosméticos.

En los trabajos realizados, no se producen en general accidentes graves y suelen estar marcados por la utilización de diferentes productos químicos (lacas, tintes, mascarillas, etc.), y la utilización de equipos de trabajo eléctricos (secadores de pelo de pie y de mano, afeitadoras eléctricas, máquinas eléctricas de corte de pelo, etc.).

En este sector se agrupan los trabajadores que pertenecen a las empresas dedicadas a las siguientes actividades:

- Asesoría Cosmética
- Diseño de imagen integral
- Estilismo en vestuario y complementos
- Asesoría de peluquería
- Protocolo y organización de eventos

Los trabajadores expuestos son, entre otros:

- Experto en etiqueta y usos sociales
- Asesor consultor de estilismo en el vestir
- Asistente técnico de imagen política, cultural y artística
- Asesor en comercios de vestuario y complementos
- Asesor/ consultor de imagen corporativa
- Técnico especialista en gabinetes de relaciones públicas
- Técnico especialista en imagen en departamento de marketing
- Director de gabinete/asistente personal de asesoría de imagen
- Consultor/asesor de protocolo y organización de actos y eventos
- Asesor en la compra de vestuario, complementos, regalos y cosméticos
- Organizador de bodas



Los principales equipos utilizados con riesgos asociados son los siguientes:

- Tijeras
- Cortadoras eléctricas
- Secadores de mano
- Secadores de casco (de pie)
- Planchas para el pelo
- Navajas
- Fundidores de cera
- Generadores de altas frecuencias para depilación

El presente manual recoge los riesgos y medidas de prevención tanto generales como específicos más relevantes asociados a este sector de una manera orientativa, siempre se deben seguir las medidas preventivas previstas en la planificación preventiva y las instrucciones del empresario.

Su objetivo es ayudarte a tomar las medidas adecuadas para realizar el trabajo de una manera segura.



Riesgos laborales en Imagen personal

RIESGOS DE SEGURIDAD

- Riesgos de caída de personas al mismo nivel
- Riesgo de golpes y choques
- Riesgo de corte
- Riesgo eléctrico
- Riesgo de contacto
 - Contacto térmico (quemaduras)
 - Contacto con sustancias químicas peligrosas
- Riesgo de incendio

RIESGOS ERGONÓMICOS

- Exposición a factores ambientales
 - Disconfort térmico
 - Disconfort acústico
- Manipulación manual de cargas
- Fuerzas y movimientos repetitivos
- Trabajos de pie

RIESGOS PSICOSOCIALES



**Riesgos y
Medidas Preventivas**

Riesgos de seguridad

RIESGO DE CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Las caídas suelen producirse por resbalones con el pelo depositado en el suelo en operaciones de corte y/o presencia de líquidos u objetos.

- Para evitar tropiezos, elimina la suciedad, papeles, polvo, derrames y desperdicios de la zona de trabajo.
- No dejes elementos que puedan provocar tropiezos en zonas de paso.
- Limpia derrames o goteos de líquidos presentes de forma inmediata.
- Ten cuidado de no dificultar la visión al transportar material de un sitio a otro.
- No corras, camina despacio.



RESTO DE PELOS

- Recoge el pelo caído al suelo antes de comenzar con otro cliente.
- No amontones el pelo en un lado y échalo a la basura.

RIESGO DE GOLPES Y CHOQUES

Mantén el espacio limpio y ordenado en la medida de lo posible, presta atención a la colocación de elementos como las sillas de trabajo o los carros auxiliares para no entorpecer el paso del resto de trabajadores.

- Mantén las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- El centro de trabajo tiene que mantenerse limpio y ordenado.
- No dejes abiertos los cajones de los carros auxiliares.
- Protege las aristas vivas y salientes del mobiliario.



Riesgos de seguridad

RIESGO DE CORTE

Debes prestar especial atención durante el uso de herramientas de trabajo cortantes como tijeras, cortadoras eléctricas, navajas, etc.

- Utiliza las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante y sólo en aquellos trabajos para los que han sido diseñadas.
- No utilices máquinas averiadas.
- No elimines los resguardos de protección instalados.

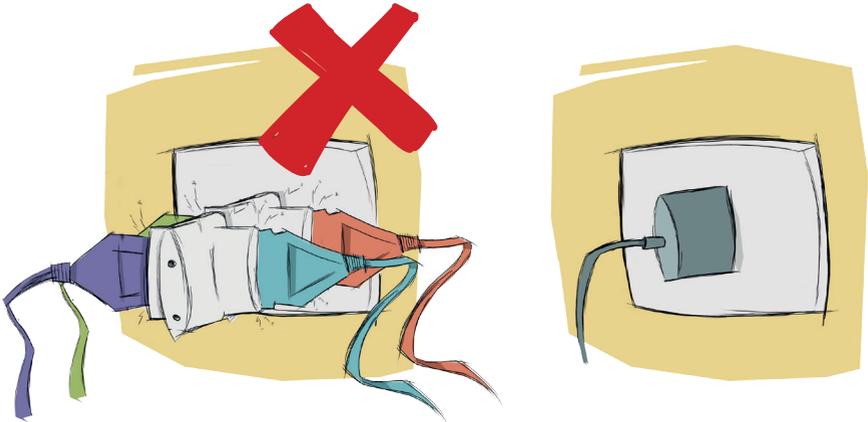
TIJERAS, NAVAJAS, CORTADORAS ELÉCTRICAS, ETC.

- Guarda las herramientas cortantes en fundas y/o soportes adecuados.
- Desconecta de la luz las cortadoras eléctricas cuando hayas finalizado su uso.

RIESGO ELÉCTRICO

Recuerda que es importante que comuniqués la existencia de cualquier chispa o el indicio de alguna deficiencia en los equipos eléctricos que utilices como secadores, planchas de pelo, etc.

- Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica, comunícalo inmediatamente.
- Evita el uso de ladrones en enchufes de corriente.
- No viertas líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.



Riesgos de seguridad

Presta especial atención en el uso de secadores, planchas, fundidores de cera, etc. para evitar quemaduras y respeta las prescripciones de uso de productos cosméticos como tintes, etc.

CONTACTO TÉRMICO (QUEMADURAS)

- Sigue las instrucciones de uso del fabricante en cada uno de los aparatos.



SECADORAS, PLANCHAS, FUNDIDORES DE CERA, ETC.

- Desconecta los aparatos una vez hayas finalizado con su uso.
- No realices operaciones de limpieza con los equipos enchufados.

CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS

- Dispón y utiliza los equipos de protección individual, con marcado CE, según las prescripciones de uso de los productos.
- Cubre los cortes y heridas con vendajes impermeables.



TINTES

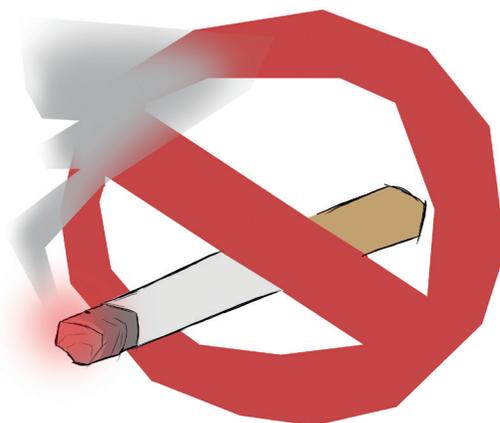
- Utiliza guantes para evitar el contacto con el tinte.
- Utiliza los útiles como brochas o espátulas para su aplicación.
- Lávate las manos después de su aplicación.

Riesgos de seguridad

RIESGO DE INCENDIO

Para evitar cualquier conato de incendio, aleja los materiales inflamables o combustibles de cualquier foco de calor o ignición.

- Está prohibido fumar en las instalaciones.
- Conoce la utilización de los extintores de incendio adecuados a la clase de fuego.
- Conoce los carteles expuestos con plano de localización y el método de evacuación.
- Deja libres las salidas de emergencia.



Riesgos ergonómicos

DISCONFORT TÉRMICO

Uno de los factores más importantes para estar cómodo y a gusto en el trabajo es la temperatura de las instalaciones. Recuerda tener en cuenta la opinión del resto de compañeros para garantizar una temperatura agradable para todos.

- Mantén una ventilación adecuada del local, ya sea natural o forzada.
- Enciende si es necesario el sistema de aire acondicionado o el de calefacción, la temperatura debe estar entre los 17°C y los 27 °C y la humedad relativa entre el 30% y el 70%.
- Mantén una hidratación adecuada.



Riesgos ergonómicos

DISCONFORT ACÚSTICO

Los ruidos molestos o repetitivos pueden provocar malestar en el ambiente de trabajo, evita mantener los aparatos ruidosos en funcionamiento cuando ya no los utilices y mantén conversaciones en un tono moderado de voz.

- No mantengas en funcionamiento los aparatos ruidosos como secadores o cortadoras eléctricas cuando hayas finalizado su uso.
- Evita gritos o tonos elevados de voz cuando te comuniques con otras personas.

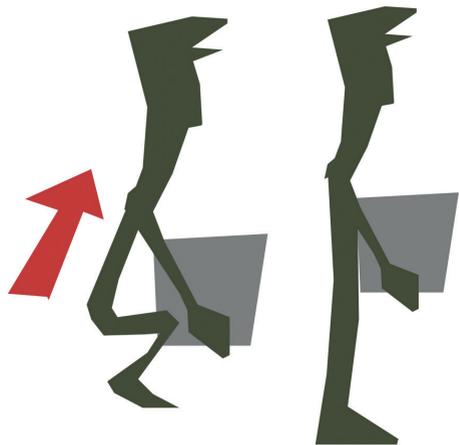
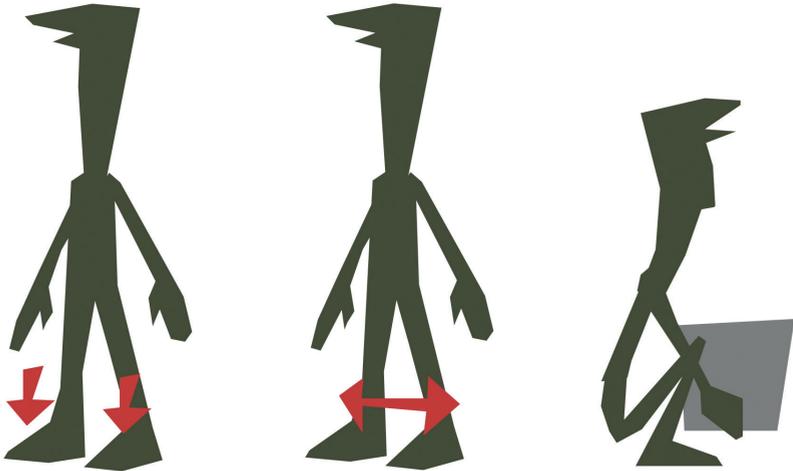


Para evitar riesgos en la manipulación manual de cargas, sigue las diferentes pasos que a continuación se detallan. No realices movimientos bruscos y forzados del cuerpo y procura variar de tarea con frecuencia.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita la manipulación de cargas pesadas (de más de 25Kg en el caso de los hombres y de más de 15Kg en el caso de las mujeres).
- Manipula las cargas con ayuda de medios auxiliares (carretillas, transpaletas) o con ayuda de otras personas siempre que sea posible.
- Evita girar el tronco mientras manipulas las cargas.
- Sitúa los objetos a manipular a la altura comprendida entre las rodillas y los hombros.
- Al realizar la manipulación de cargas manualmente ten en cuenta los siguientes pasos a seguir:

Riesgos ergonómicos



PASOS A SEGUIR

- 1ª Apoya los pies firmemente.
- 2ª Separa los pies ligeramente.
- 3ª Dobra la cadera y las rodillas para coher la carga.
- 4ª Levanta la carga con la espalda recta.
- 5ª Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.

FUERZAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- En operaciones repetitivas realiza pequeños descansos.
- Evita posturas forzadas que te supongan un esfuerzo extraordinario.
- Utiliza los útiles de trabajo con diseño adecuado para cada tarea.

SILLAS DE TRABAJO, CARROS AUXILIARES, ETC.

- Dedica unos minutos a ajustar la silla de trabajo en la posición más adecuada.
- Coloca el carro auxiliar lo más cerca posible para disponer del material a mano.

TRABAJOS DE PIE

- Evita en la medida lo posible los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.
- Para reducir la tensión muscular, en ocasiones podrás mantener un pie apoyado sobre un objeto o reposapiés y alternar un pie tras otro.
- Mantén el cuerpo erguido y con el tronco recto.
- No permanezcas demasiado tiempo en la misma posición, cambia de postura y efectúa movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Procura evitar posturas en las que el codo se encuentre por encima del hombro.

Riesgos psicosociales

La distribución del tiempo de trabajo, pausas y descansos, el nivel de carga de trabajo, el conocimiento de las tareas, la incertidumbre o malestar psicológico, la presión en los tiempos de ejecución de la tarea, el nivel de autonomía, el reconocimiento por el trabajo, o la facilidad para conciliar vida familiar, personal y laboral son algunas de las condiciones que se deberán tener en cuenta. Si estas condiciones son deficitarias, pueden dar lugar a:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicológico en el trabajo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Una evaluación y valoración de las condiciones de trabajo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten la aparición de riesgos psicosociales.

- Conoce los protocolos de actuación frente a situaciones de acoso y violencia en el lugar de trabajo.
- No prolongues en exceso la jornada habitual de trabajo.
- Realiza pausas o alterna tareas para evitar la monotonía del trabajo.
- Relaciónate con el resto de tus compañeros.
- No prolongues la situación y comunícalo inmediatamente a tu responsable.
- Intenta ofrecer una atención personalizada al cliente.
- Pregunta al cliente al finalizar el servicio si está contento con el resultado para evitar conflictos.
- Intenta respetar los horarios de las citas establecidas.
- No establezcas citas con tiempos muy ajustados, déjate un pequeño margen de tiempo entre cita y cita para imprevistos.



Normativa

Normativa

A continuación se presenta una relación no exhaustiva de normativa general y específica en materia de prevención de riesgos laborales que puede consultarse como complemento a la información contenida en este manual.

Normativa General

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de **Prevención de Riesgos Laborales**. BOE nº 269 de 10/11/1995.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el **Reglamento de los Servicios de Prevención**. BOE nº 27 de 31/01/1997.

Normativa Específica

- Real Decreto 485/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas en materia de **señalización de seguridad y salud en el trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 486/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los **lugares de trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye **pantallas de visualización de datos**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes biológicos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes cancerígenos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de **equipos de protección individual**. BOE nº 140 de 12/06/1997.

- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los **equipos de trabajo**. BOE nº 188 de 07/08/1997.
- Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las **obras de construcción**. BOE nº 256 de 25/10/1997.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los **agentes químicos** durante el trabajo. BOE nº 104 de 1/05/2001.
- Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al **riesgo eléctrico**.
- Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a **vibraciones mecánicas**. BOE nº 265 de 05/11/2005.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al **ruido**. BOE nº 60 de 11/03/2006.
- Real Decreto 396/2006, de 31 de marzo, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al **amianto**. BOE nº 86 de 11/04/2006.
- Real Decreto 486/2010, de 23 de abril, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **radiaciones ópticas artificiales**. BOE nº 99 de 24/04/2010.
- Real Decreto 299/2016, de 22 de julio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **campos electromagnéticos**. BOE nº 182 de 29/07/2016.

Más normativa disponible en la web del INSHT:

<http://www.insht.es>



Primeros auxilios

Actuación en caso de accidente

Sigue estos pasos:

Recuerda que al accidentado hay que tratarle con urgencia, no trasladarle con urgencia.

PROTEGER



AVISAR



SOCORRER



Reconocimiento de signos de consciencia

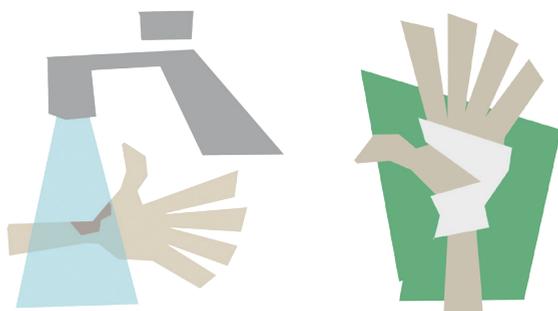
Reconocimiento de signos de respiración

Reconocimiento de signos de pulso

Primeros auxilios

Quemaduras:

- Sumerge o lava la quemadura con agua fría
- Cúbrelo con gasa estéril
- Busca atención médica



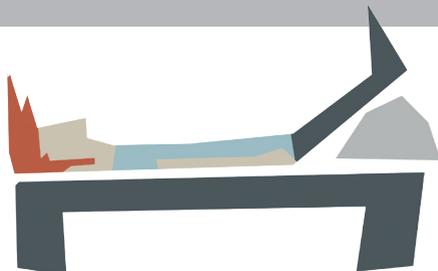
Heridas:

- Lava la herida con agua y jabón
- No apliques pomadas
- Cubre la herida con gasa estéril (nunca con algodón)



Desmayos:

- Tumba al accidentado y levántale los pies por encima del nivel del corazón
- Hazlo en un lugar con buena ventilación y aflojándole la ropa



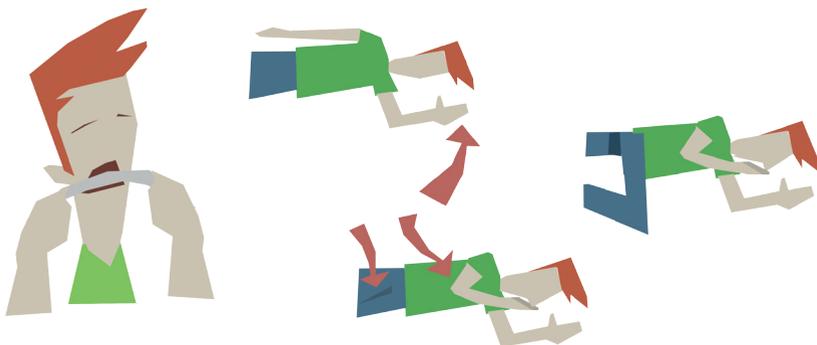
Contusiones:

- Aplica sobre la zona afectada hielo (pero nunca lo hagas directamente sobre la piel, pon una toalla o paño entre el hielo y la piel) o paños humedecidos con agua fría durante unos 15 minutos
- Si es posible, eleva el área afectada



Convulsiones:

- Coloca al afectado tumbado en un lugar donde no pueda golpearse y no impidas sus movimientos
- Ponlo en la posición lateral de seguridad





**INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO**

