



## GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN en actividades de transporte y reparto a domicilio

Mari Carmen Pacheco  
[mpacheco@mc-mutual.com](mailto:mpacheco@mc-mutual.com)  
Vanessa Puig Aventín  
[vpuig@mc-mutual.com](mailto:vpuig@mc-mutual.com)

## PROGRAMA:

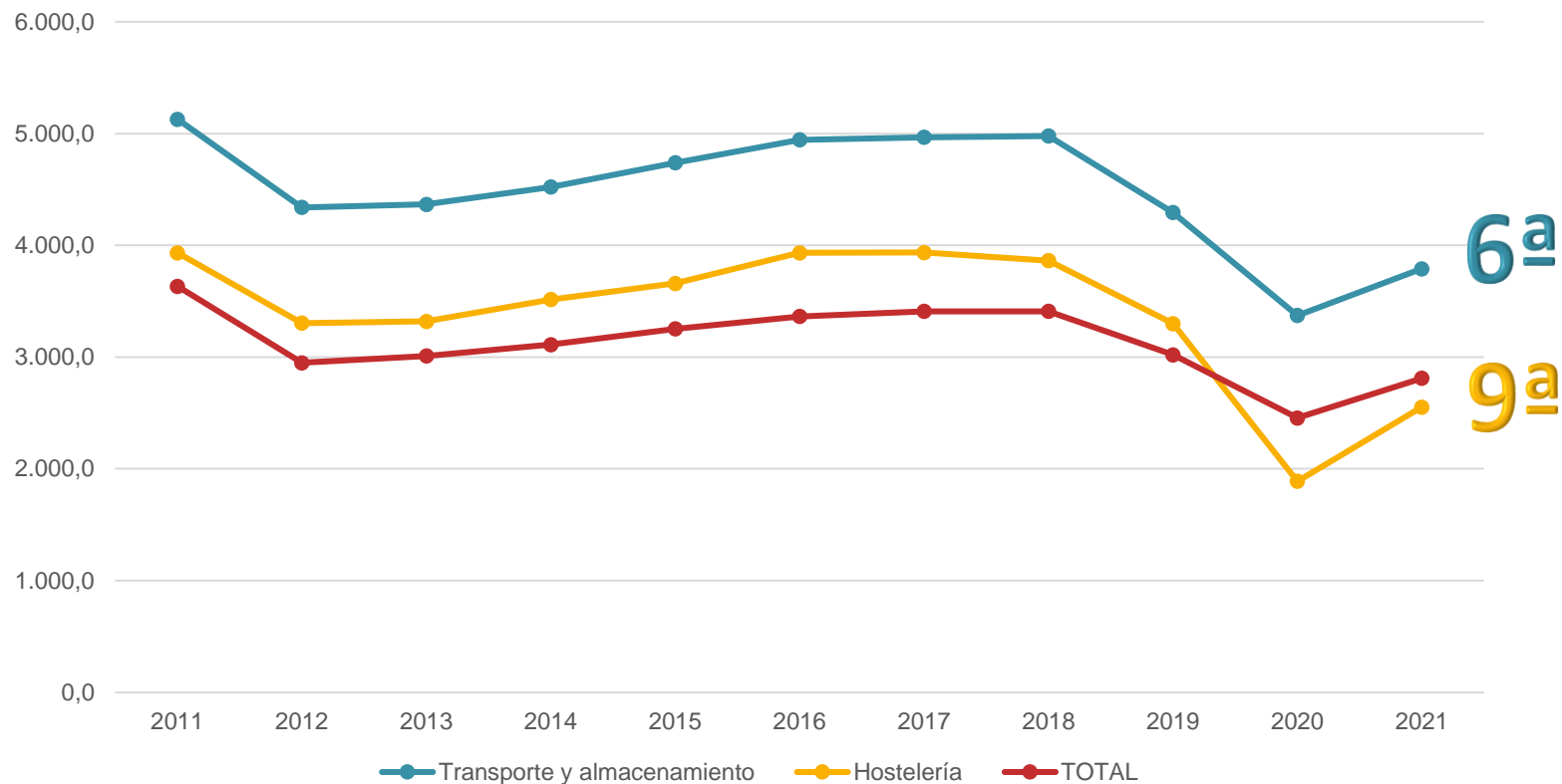
1. Accidentabilidad en el sector.
2. Factores relacionados con la Prevención - Evaluación de riesgos y medidas preventivas a adoptar asociados a la actividad.
3. Factores específicos relacionados con la ergonomía: Gestión del riesgo ergonómico.



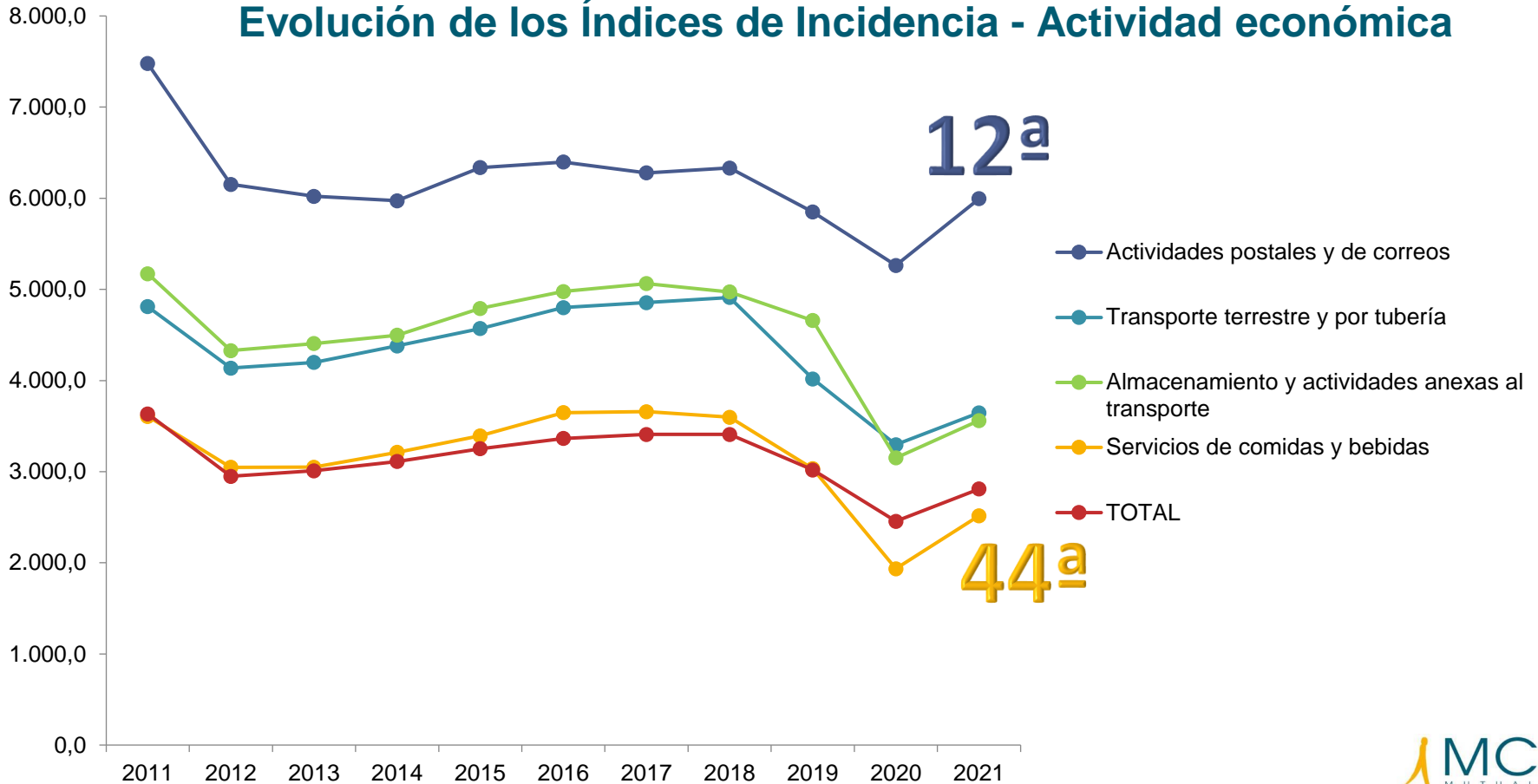
**Aportaciones y preguntas**



## Evolución de los Índices de Incidencia - Sección actividad económica



## Evolución de los Índices de Incidencia - Actividad económica



## Accidentes de trabajo con baja



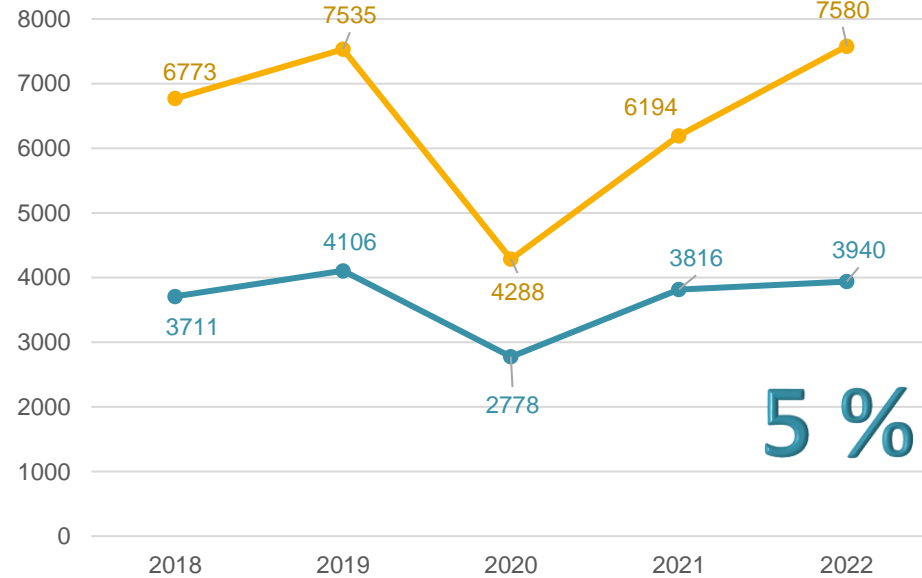
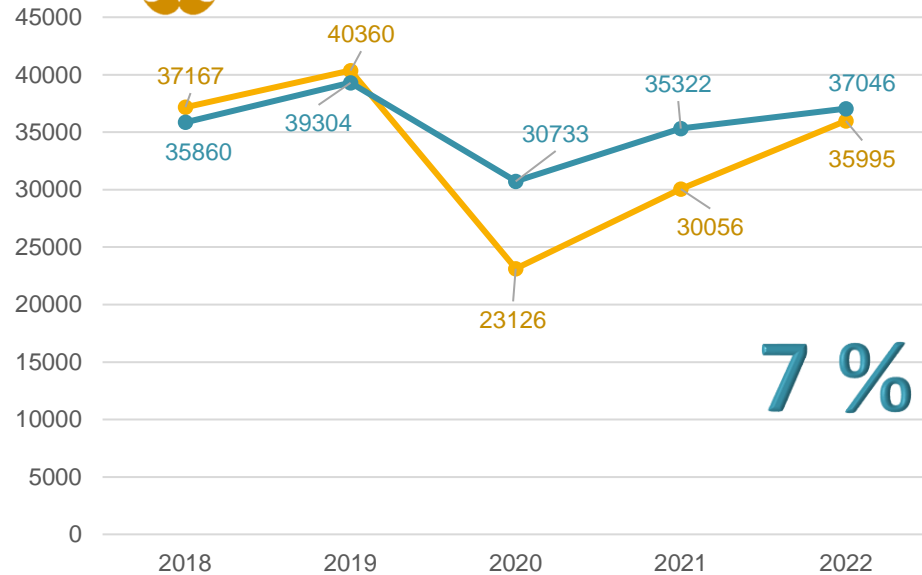
En jornada

7 %



In itinere

10 %



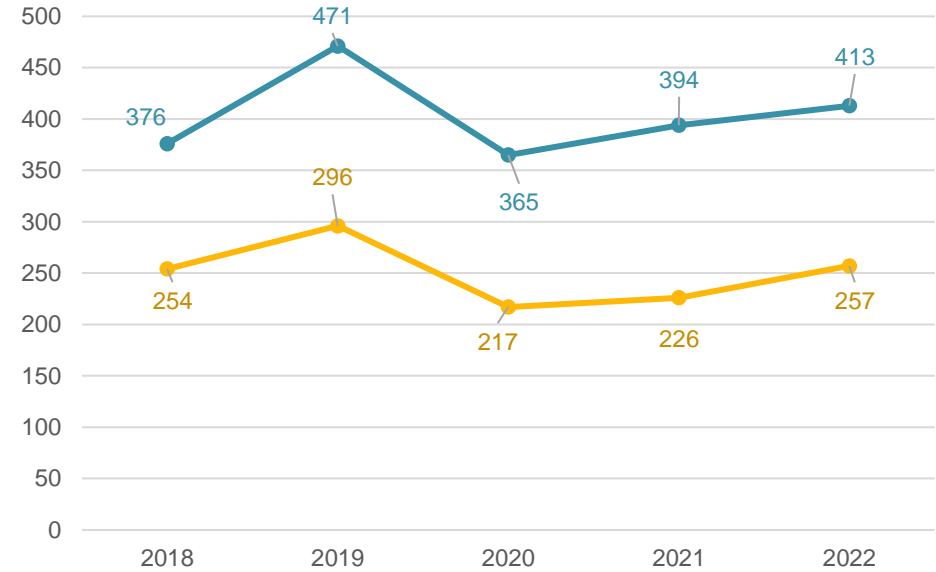
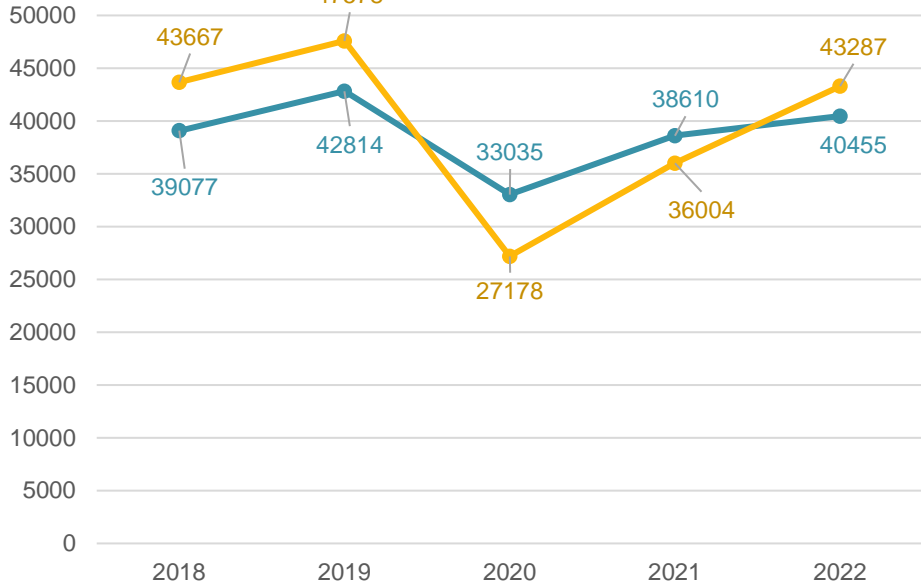
## Accidentes de trabajo según gravedad



### Leves

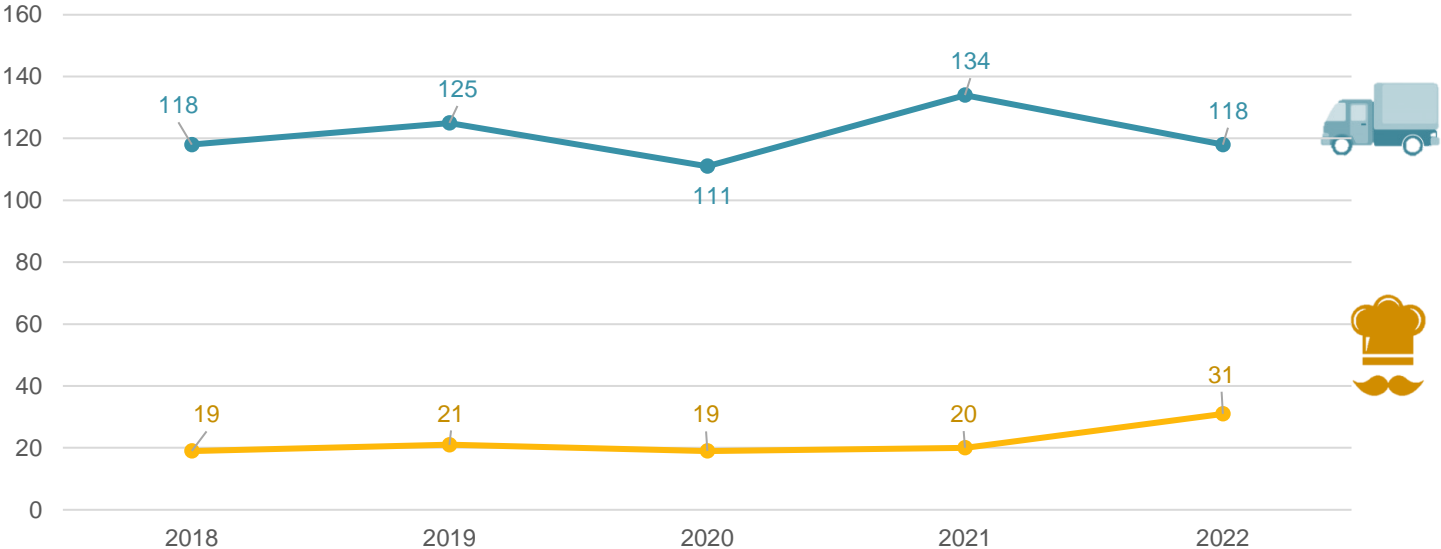


### Graves



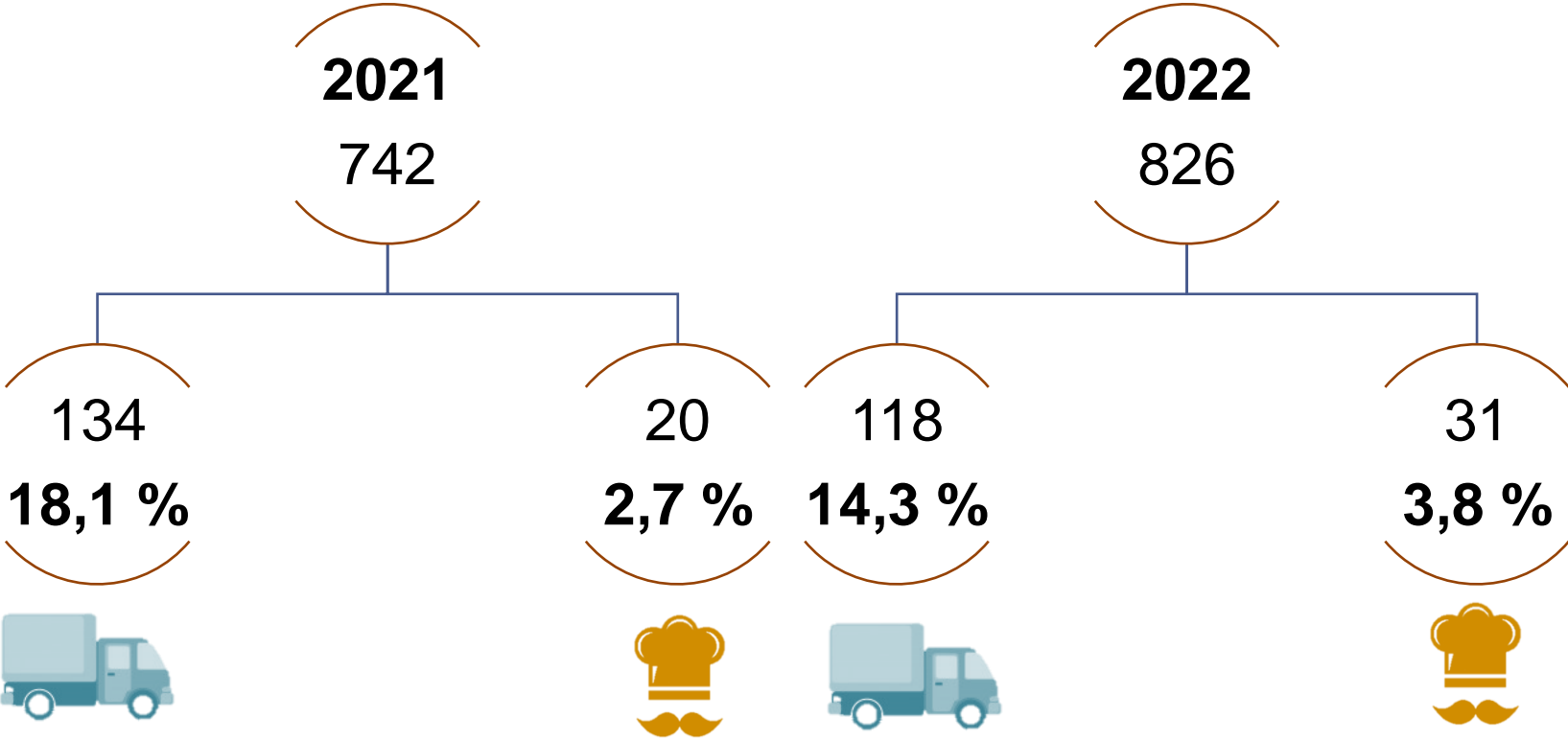
# Accidentes de trabajo según gravedad

## Mortales

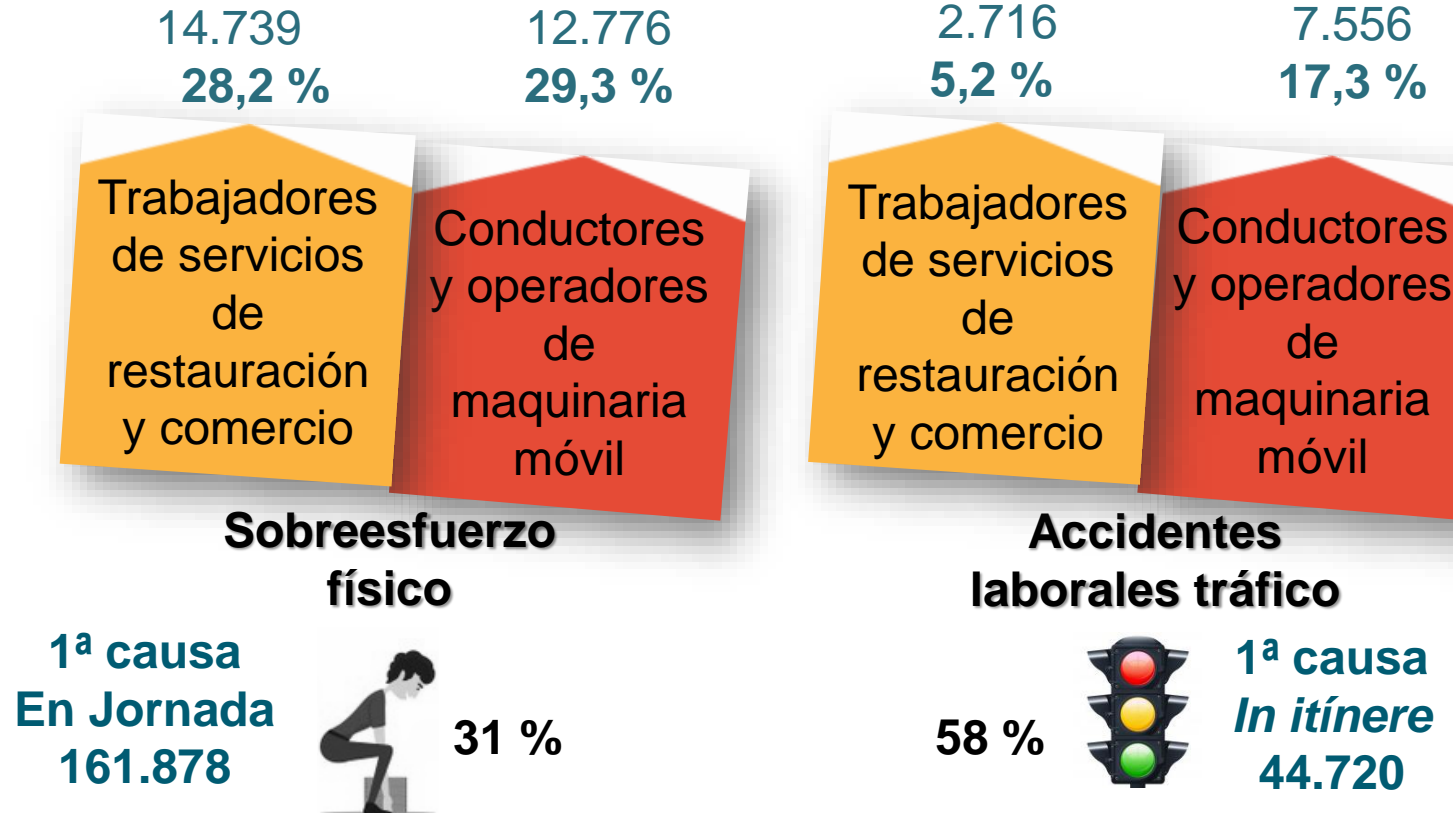




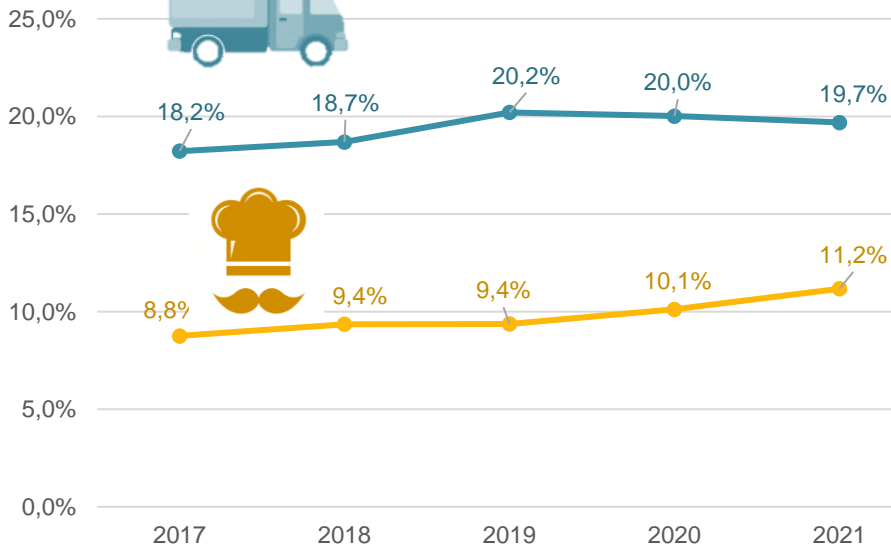
### Accidentes de trabajo mortales



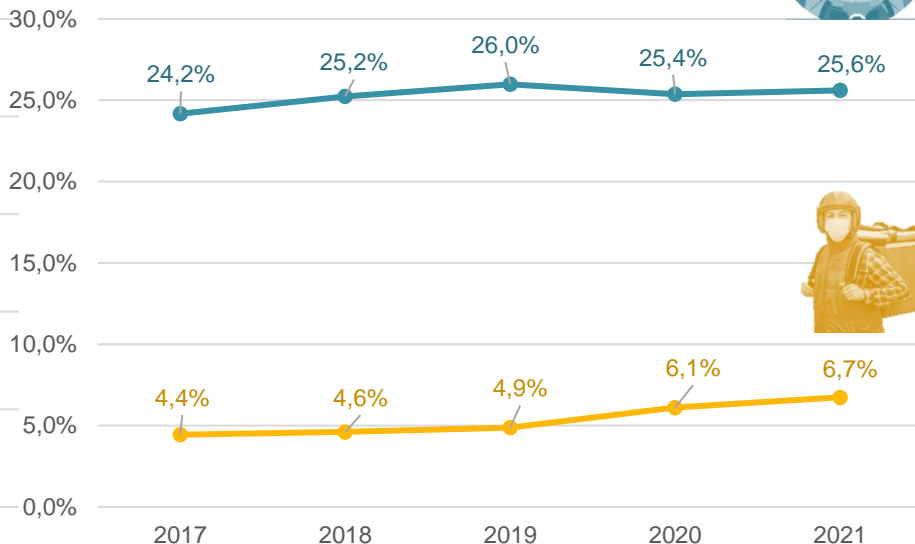
## Accidentes de trabajo en jornada con baja 2021



## Evolución AT con baja en desplazamientos durante la jornada



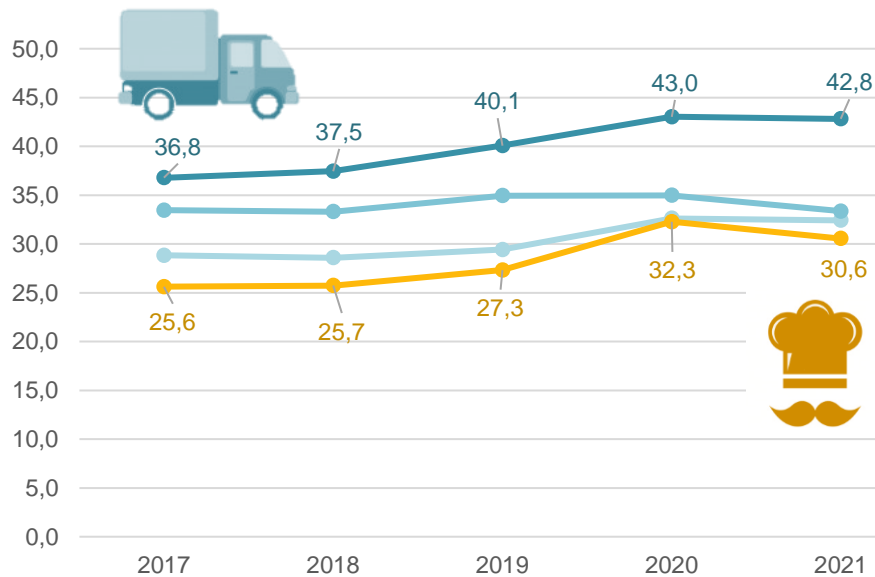
Sector



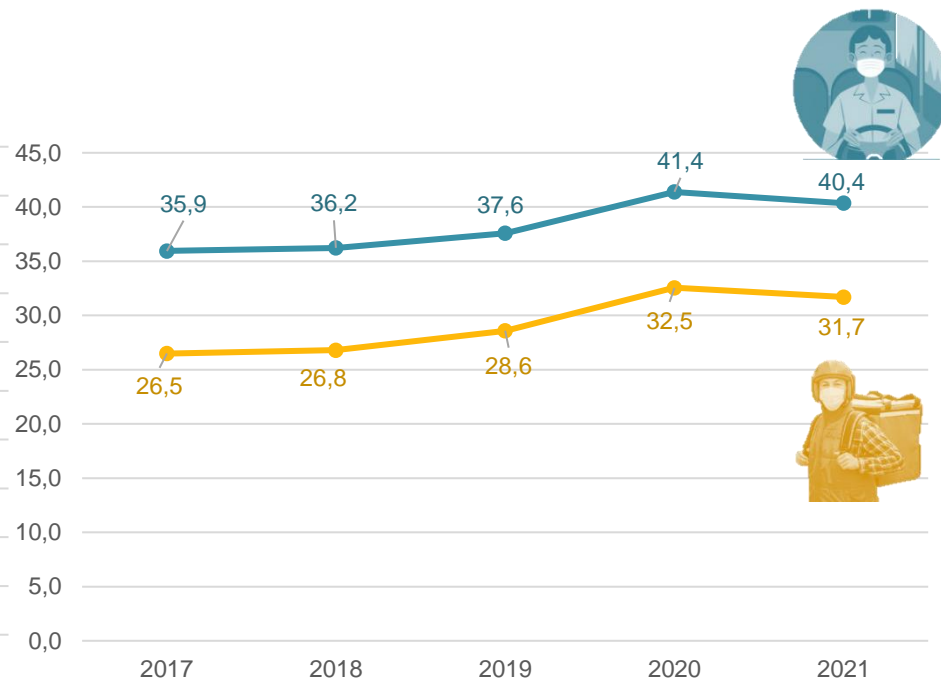
Ocupación



## Evolución de la duración media de las bajas en jornada

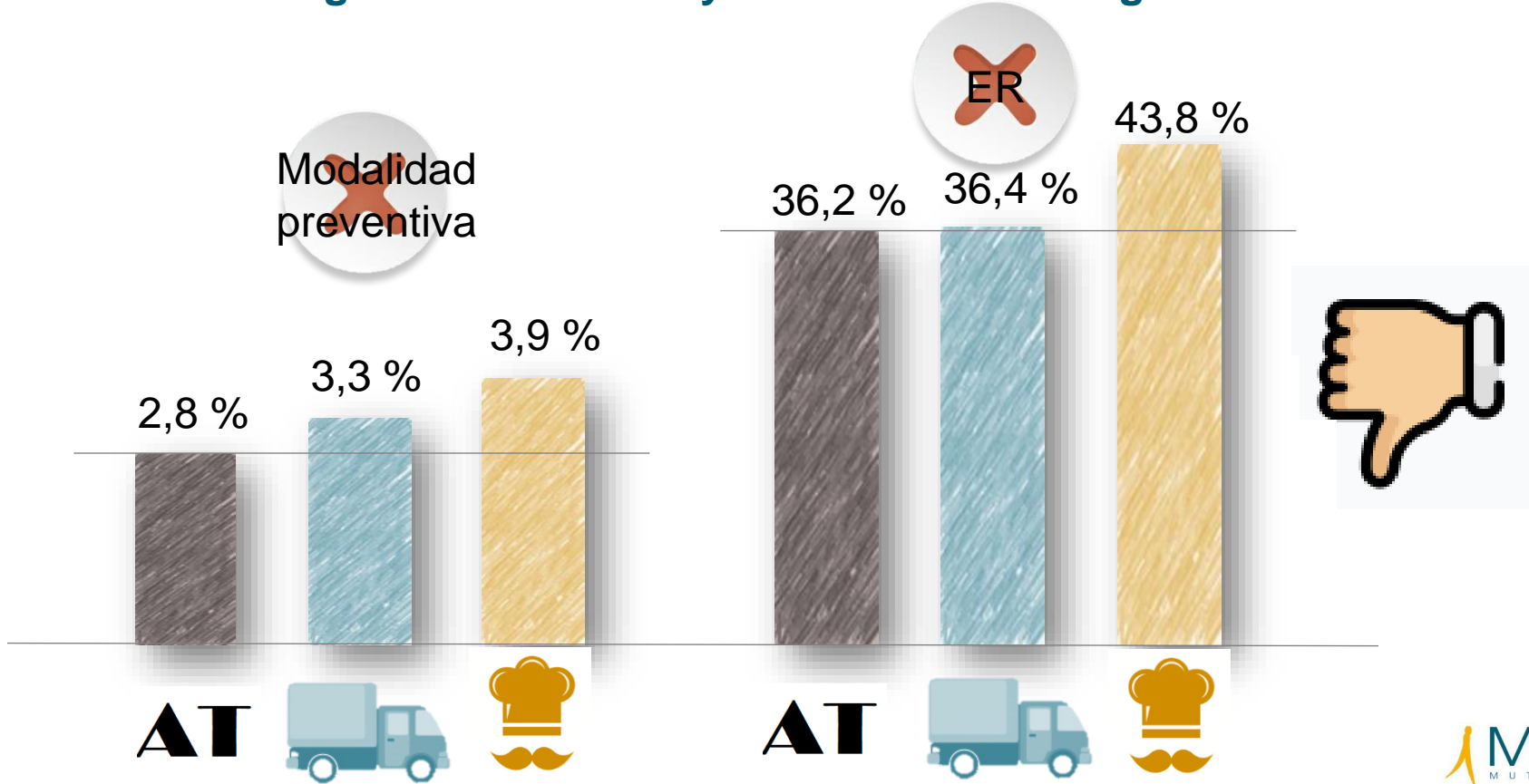


Sector



Ocupación

## Sistema de gestión de la PRL y Evaluación de riesgos 2021



## REFLEXIÓN



Confucio

“Hay tres caminos que llevan a la sabiduría: La imitación, el más sencillo; la reflexión, el más noble; y la experiencia, el más amargo.”





## MARCO NORMATIVO:

- Ley de Prevención de Riesgos Laborales

Art. 16 – Plan de prevención de riesgos laborales, evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva.

PLAN DE PREVENCIÓN – estructura, responsabilidades, procesos, procedimientos y recursos necesarios.

EVALUACIÓN DE RIESGOS – Instrumento para la gestión y aplicación del Plan de prevención.

Inicial

Cambio de condiciones

Ocasión de los daños producidos





## RIESGO DE CAÍDAS AL MISMO NIVEL

### Causas

- No uso de calzado adecuado.
- Desorden y falta de limpieza.
- Suelo deslizante (furgoneta).

### Medidas

- Calzado con suela antideslizante.
- Orden y limpieza.
- Suelo antideslizante furgoneta.

Real Decreto 486/1997 (lugares de trabajo)  
Real Decreto 773/1997 (equipos de protección individual)  
Guías técnicas del INSST



# 2

## RIESGO DE CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

### Medidas

- Evitar actos inseguros: saltar o trepar.
- Uso escaleras perfectas condiciones.
- Calzado con suela antideslizante.
- Escaleras manuales no adecuadas o mal uso.
- Calzado no adecuado.

Real Decreto 486/1997 (lugares de trabajo)  
Real Decreto 773/1997 (equipos de protección individual)  
Guías técnicas del INSST  
Notas técnicas de prevención INSST (escaleras y estanterías)



## RIESGO DE CAÍDA DE OBJETO EN MANIPULACIÓN Y POR DESPLOME RIESGO DE VUELCO DEL VEHÍCULO

3

### Causas

- No uso de calzado adecuado.
- Falta de organización y sujeción de las cargas.

### Medidas

- Calzado con suela antideslizante.
- Sujetar y organizar las cargas adecuadamente.

Real Decreto 486/1997 (lugares de trabajo)  
Real Decreto 773/1997 (equipos de protección individual)  
Guías técnicas del INSST





## RIESGOS DE CONTACTOS TÉRMICOS, CON SUSTANCIAS CÁUSTICAS O CORROSIVAS Y CONTACTOS ELÉCTRICOS

4

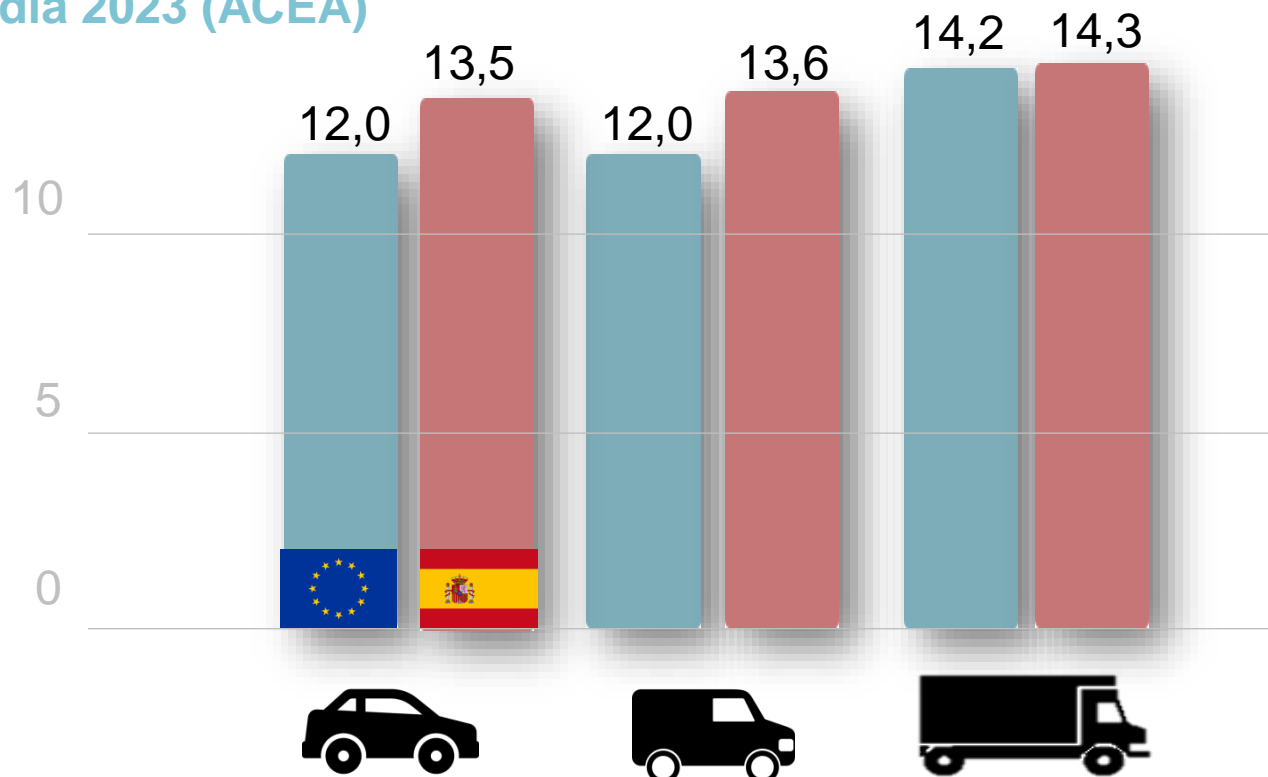
### Causas

- Al manipular la batería de los vehículos.
- Al manipular el motor.
- Mal mantenimiento del vehículo.

### Medidas

- Conductor/a no debería manipular la batería del vehículo.
- Servicio de asistencia en carretera para cualquier incidencia.
- Plan renove de la flota.

## Flota de vehículos Edad media 2023 (ACEA)



## RIESGO POR VIBRACIONES



### Causas

- Vehículo en mal estado.
- Estado de la vía de circulación.

### Medidas

- Evaluación específica.
- Mantenimiento preventivo vehículo.
- Rutas alternativas.
- Comunicar el estado vía al Organismo titular.

Real Decreto 1215/1997 (equipos de trabajo)  
Guía técnica del INSST





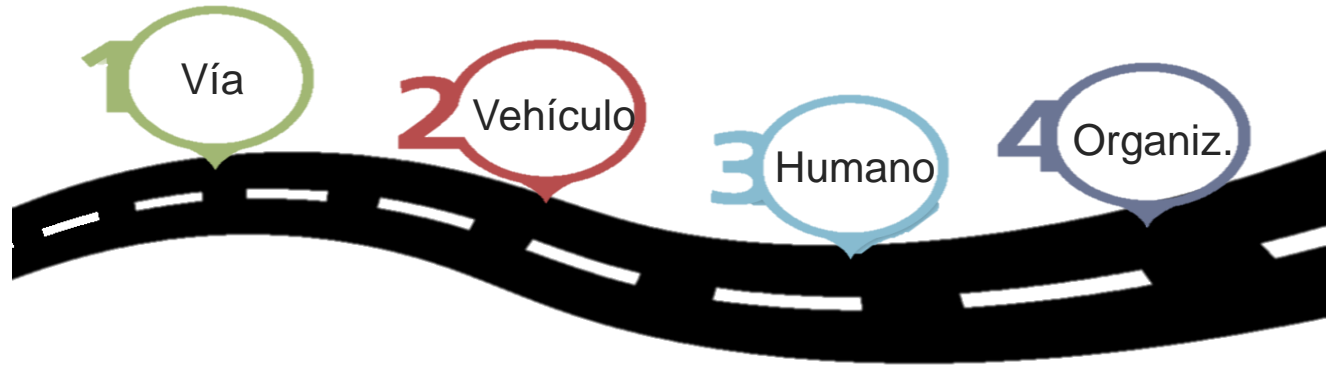
## RIESGO DE ATROPELLOS Y GOLPES POR VEHÍCULOS

### Accidentes laborales de tráfico

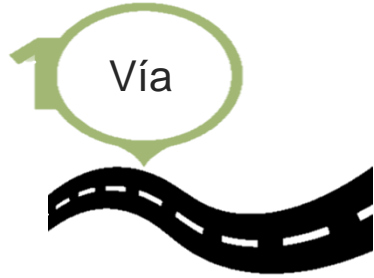
6

#### Causas

- Factores de riesgo.







## Tipo de vía



## Curvas



## Tramos concentración de accidentes



## Velocidad



## Adelantamientos

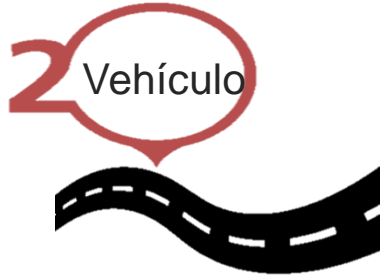


## Condiciones climatológicas

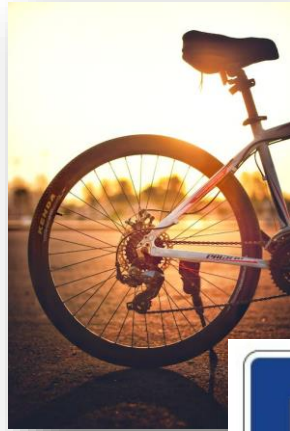


## Factores ambientales





Revisión diaria



Renovación



Revisiones  
periódicas



Plan  
Renove

3 Humano



Actitud al volante

- Tipo de personalidad.
- Cuál debe ser la actitud al volante.
  - Objetivos
  - Principios básicos
  - Consejos

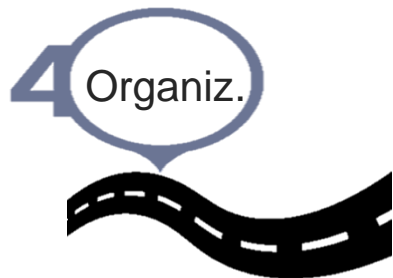


## 3 Humano

- Estrés (estado anímico)
- Sueño y fatiga (estado físico)
- Consumo de alcohol, drogas o medicamentos contraindicados.
- Distracciones: comer, beber, móvil o GPS, fumar, conversaciones acaloradas, buscar objetos, etc.



Atención al volante



## Carga de trabajo

- Planificación rutas.
  - Rutas eficientes.  
Vías + adecuadas.
- Tiempo y ritmo de trabajo.
  - Horarios de trabajo.  
Tiempos de recorrido.  
Descansos y otras tareas.

## Carga mental

- Gestión de conflictos.  
Reuniones: Responsable  
y compañeros.  
Plan de comunicación  
incidencias.

## Carga física

Ley 31/1995 (Prevención riesgos laborales)

Real Decreto 39/1997 (Reglamento servicios de prevención y modificaciones)

Criterio técnico 104/2021 (Actuación ITSS en riesgos psicosociales)



Cambio

“NORMALIDAD  
COMPORTAMIENTO”



## OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

2030

½ Accid. Tráfico graves y mortales

2050

Visión cero

Plan

Movilidad



Formación

conductores y peatones







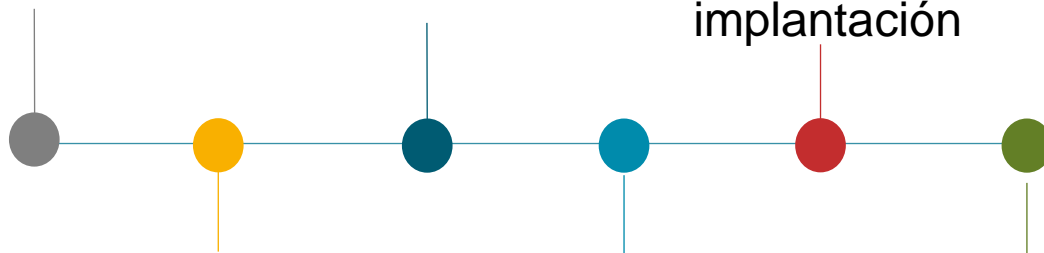
GUÍA PARA CUMPLIMENTAR EL  
PLAN DE MOVILIDAD SEGURA  
Y SOSTENIBLE DE MC MUTUAL

## ¿Cómo elaborar Plan de Movilidad?

**Fase 1**  
Reflexión y  
compromiso

**Fase 3**  
Evaluación  
riesgos

**Fase 5**  
Desarrollo plan  
acción e  
implantación

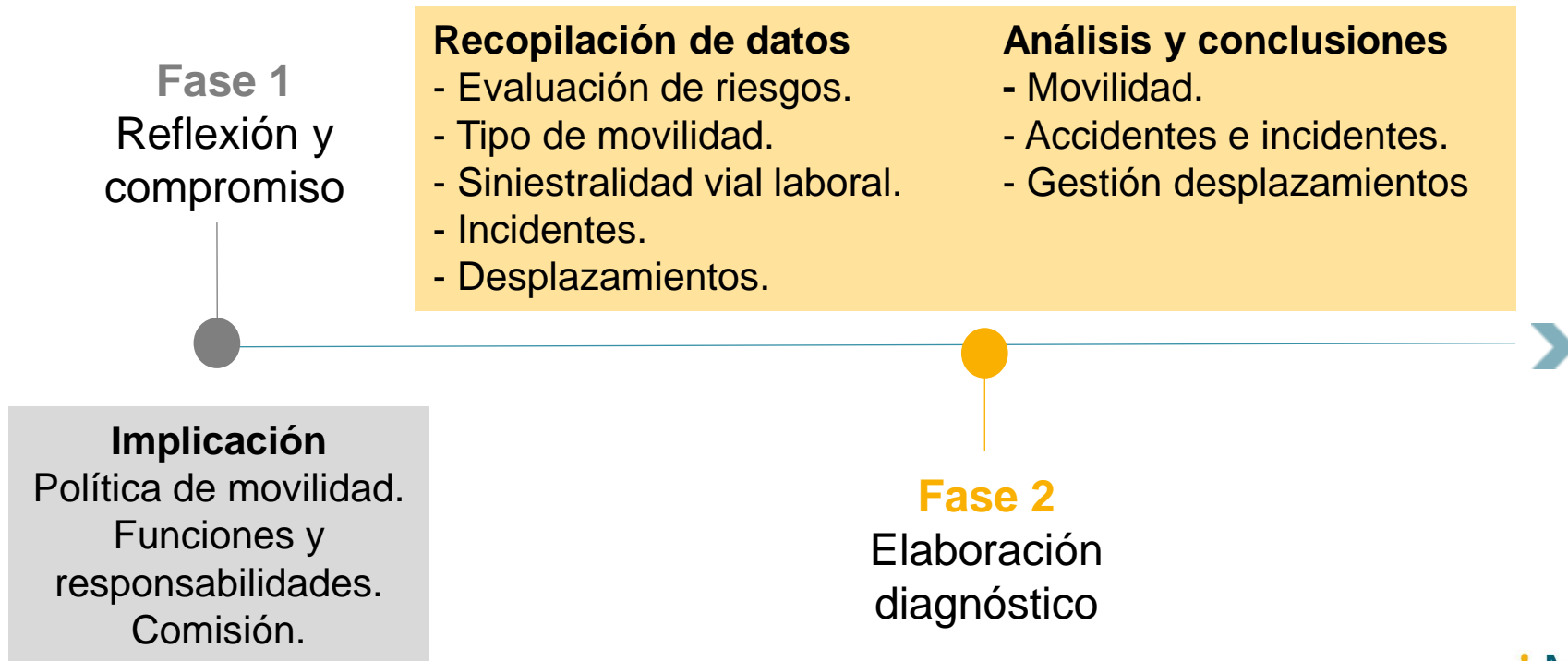


**Fase 2**  
Elaboración  
diagnóstico

**Fase 4**  
Establecimiento  
objetivos e indicadores

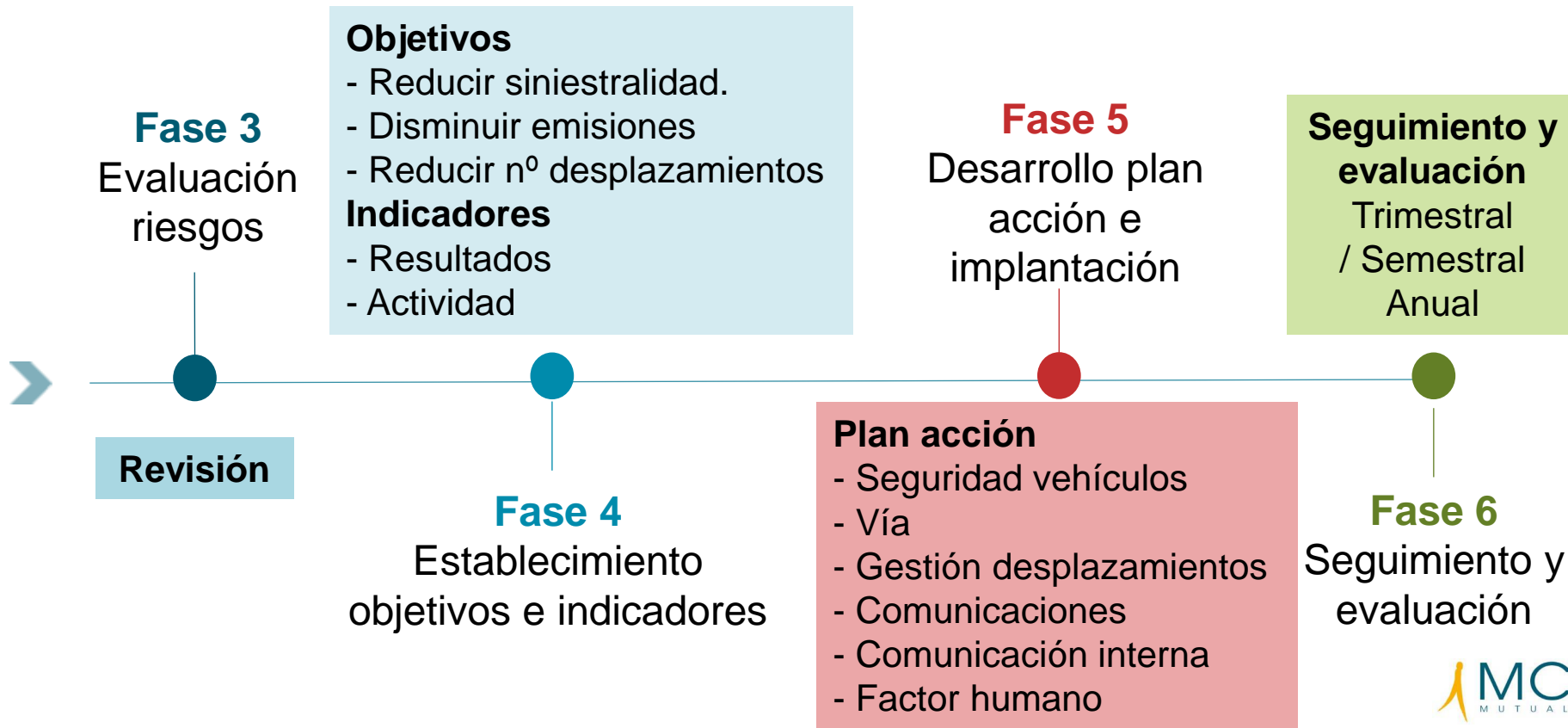
**Fase 6**  
Seguimiento y  
evaluación

## ¿Cómo elaborar Plan de Movilidad?





## ¿Cómo elaborar Plan de Movilidad?





## Formación, información y concienciación



“Más preparados, menos accidentes”

“Ritmo de actividad compatible con conducción segura”

Prevención de riesgos laborales  
Factores de riesgo - Conducción eficiente.

## Folletos



## Carteles



<https://prevencion.mc-mutual.com/>



## Videos



<https://prevencion.mc-mutual.com/>



## Folletos

**Bienestar emocional**  
"El Bienestar es más que sonrisa y sentimientos bonitos"  
Martín Seligman

**DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR**

**STOP AL ESTRÉS**  
Aprende a afrontar el estrés

CON LA SALUD LABORAL CON LAS PERSONAS | CONTIGO

## Carteles

**CAMINA PARA MEJORAR TU SALUD**  
¿Qué es el sedentarismo? El sedentarismo empeora todos los indicadores de salud e incrementa el riesgo de muerte.  
¿Cómo? Caminar es un movimiento que ayuda a quemar más calorías y a bajar el nivel de colesterol malo.  
¿Qué es? Mantener el objetivo de caminar 10.000 pasos diarios. Durante superior los 5000 pasos se reduce el riesgo de morir por cualquier causa.  
¿Cómo? Caminar lento es bueno para el corazón y el sistema digestivo, pero caminar rápido es incluso mejor. Un que te hace sudar de 10 a 15 minutos, según sea el deporte definitivo o tu salud cardiovascular.  
La forma más fácil de convertirte en caminador es cuando sales a pasear.  
Desarrolla un hábito. En transporte, baja una parada. Apácaro al día. Evita escaleras mecánicas. Organiza walkings con tus amigos o en tu oficina. Camina durante el descanso. Cuando puedas camina. Haz las compras por etapas más cuando sales.  
Si no alcanzas los 10.000 pasos, empieza gradualmente un poco más.  
Caminar cada día, lento o rápido, es más importante que que paseis manteniendo sedentario, aeróbicamente, debes salir.  
100 minutos de actividad física moderada, como caminar rápida o bailar.  
75 minutos de actividad física vigorosa como correr o jugar al tenis.  
Creemos en la prevención | Cuidamos de las personas.

**Cuida tus ojos!**  
¿Sabes que mirar por tu salud ocular-visual es mucho más que pensar en cuidar tus ojos?  
El ojo es uno de nuestros órganos sensoriales más importantes y complejos. Si llevas de 40 años o más, el 80% de la información que recibes proviene de tus ojos.  
El ojo es uno de nuestros órganos sensoriales más importantes y complejos. Si llevas de 40 años o más, el 80% de la información que recibes proviene de tus ojos.  
No abuses de los pantallas digitales y móviles de tu celular. Camina lo suficiente a una distancia adecuada de las pantallas.  
Evita las pantallas muy brillantes, coloridas y la exposición a fuertes.  
Recuerda que los ojos están bien hidratados, por lo que frecuentemente y a su vez, usa lágrimas artificiales.  
Evita fumar y el consumo de alcohol.  
Prueba los ojos de los niños de los niños en casa como un hábito, usando gotas de sal o un ojo que no sea necesario desinfectar al día.  
Evita el contacto con el ojo de los ojos de los niños que se giren con los ojos.  
Cuida los ojos de los niños. Si los niños tienen cualquier tipo de cambio, como los ojos y los ojos, asegúrate de que los niños estén bien protegidos para garantizar su salud con un médico o optometrista.  
No te fijas tanto en el celular. Antes de comenzar de un trabajo, asegúrate de que los ojos estén bien hidratados.  
Creemos en la prevención | Cuidamos de las personas.

**¿A PARTIR DE LOS 50... ¿ME OYES?**  
¿Por qué dejamos de oír bien?  
Por los cambios que ocurren en el oído interno o medio del oído.  
Por la exposición prolongada o repetida a ruidos intensos.  
Por las infecciones víricas o bacterianas del oído.  
Por los cambios en la presión arterial alta o los diabetes, más comunes en las personas mayores.  
Los síntomas suelen incluir un 70% más de probabilidad de sufrir una pérdida auditiva.  
Algunos medicamentos y sustancias (drogas) también pueden afectar el oído.  
¿Qué podemos hacer?  
Vigila tus oídos que afectan tu calidad de vida, tu salud, tu productividad, tu comunicación, tu bienestar... o tu independencia.  
Reduce el riesgo de pérdida auditiva que funciona a través de tiempo.  
Si en el futuro estás expuesto a ruidos intensos, únete a programas de prevención.  
Los oídos de los niños. Y especialmente de los niños. Es más fácil más de una vez en el día y encontrar el volumen por debajo del 60.  
Siempre los niños después de los ruidos, para evitar la pérdida de audición.  
No introduces objetos en el oído (bastoncillos de algodón), puedes dañar o generar infecciones con el canal auditivo.  
Añade o revisa los pediatras o médicos que se especializan en oídos, nariz y garganta (otorrinolaringólogos) o audiólogos.  
Creemos en la prevención | Cuidamos de las personas.

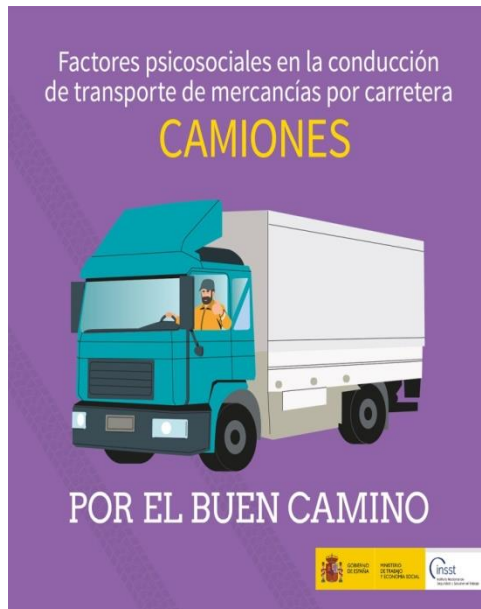


<https://prevencion.mc-mutual.com/>





## Folleto, carteles y videos



<https://www.insst.es/folleto/>



## Videos



<https://www.youtube.com/@DGTes>



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

## Gestión de la PRL en actividades de transporte y reparto a domicilio

Miércoles, 14 de junio de 2023

*Seguimos a tu lado*