



BOLETÍN PRL / SEGOP

Nº 1 / 2026



**SECCIÓN DE PREVENCIÓN
DE LA ARMADA**



CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	5
CENTROS DE FORMACIÓN MILITAR (CDM). ACCIDENTES Y PREVENCIÓN	7
ACCIDENTES 2025 CON MAYOR FRECUENCIA POR “TIPO DE ACCIDENTE”	17
EL FACTOR HUMANO	23
TIPOS DE PROTECCIÓN OCULAR.....	29

Dirección:
CN. Javier García de la Fuente
Jefe de la Sección de Prevención de la Armada

Redacción:
CF (CIA-EOF). Joaquín Montero Vila
SECPAR
AN. (RV). Luis Manuel del Castillo Gutiérrez -
SECPAR
Servicio de Prevención de ALPER en S. Fernando –
ESUBO
Fermín Martínez García
PROLABORAL

Enero de 2026

Las futuras colaboraciones se enviarán por correo electrónico a:

Sección de Prevención de la Armada
secpar@mde.es

Los artículos que no sean específicamente técnicos expresan la opinión de su autores

INTRODUCCIÓN

En este boletín correspondiente al primer semestre de 2026 se tratan varios temas que esperamos llamen la atención del lector, aunque esta vez todos han sido redactados con una idea: ¡tenemos que incrementar la atención cuando desarrollamos las acciones más sencillas y simples!

El conjunto son cuatro sencillos artículos.

Los dos primeros analizan la accidentabilidad en las actividades de la Armada, y presenta las acciones preventivas necesarias para evitar los tipos de accidentes más frecuentes y comunes que, aunque resulte paradójico, se originan por el simple “andar” del personal en el día a día. Dos artículos que comparten una misma causa en la generación de los daños más habituales a las personas, pero que en el caso del ámbito de la enseñanza de formación se añaden las lesiones derivadas de una intensa práctica deportiva.

Nuestro tercer artículo vuelve a tratar (y recordar) las actitudes que favorecen un ambiente propicio para que se produzca los accidentes. Este artículo, desgraciadamente, nada nuevo nos descubre; pues, evitar las distracciones y los excesos de confianza, y cumplir los procedimientos de trabajo son, indudablemente, el primer paso al éxito, a la excelencia y a no resultar perjudicados en nuestro quehacer diario.

El artículo de cierre, gentileza de Don Fermín Martínez García de la empresa Prolaboral, trata la protección ocular. En la época de “las pantallas” (televisores, terminales móviles, gafas de realidad virtual y demás dispositivos), los daños a nuestros ojos suponen una gran pérdida de calidad de vida; ya solo por este puro egoísmo nos debería llevar a ser extremadamente cuidadosos con ellos. Ciertamente, los análisis de accidentabilidad muestran la poca frecuencia de los daños oculares en nuestra actividad, pero también muestran la existencia de accidentes menores e incidencias que manifiestan el uso inadecuado de la protección ocular. El valor tus ojos debería ser motivo suficiente para usar las “gafas protectoras”.

Finalizo agradeciendo todas las colaboraciones.

PÁGINA INTENCIONADAMENTE EN BLANCO

CENTROS DE FORMACIÓN MILITAR (CDM). ACCIDENTES Y PREVENCIÓN



SPRL DEL ALPER EN SAN FERNANDO - ESUBO

INTRODUCCIÓN

Sin entrar en casos excepcionales vamos a intentar conocer los accidentes más repetitivos que se dan en los Centros de Formación Militar (CDM) durante la realización de sus actividades diarias, asociadas a la propia formación (alumnos) o a las tareas de apoyo (dotación). También conoceremos algunas medidas preventivas que puede minimizar la materialización de estos accidentes y por último las causas más habituales que los provocan.

Hay que tener presente, durante la exposición de este artículo, que la realidad puede variar de un centro a otro, en función de las actividades realizadas conforme a las materias impartidas y a los diferentes tipos servicios de apoyo.

Dicho esto, podríamos empezar atreviéndonos a decir que los alumnos de los CDM, a diferencia del personal de apoyo, no tienen accidentes laborales.

Pero, lógicamente, sería mejor preguntar:

- ¿se ha caído algún alumno por una escalera?
- ¿ha sufrido algún alumno un sobreesfuerzo puntual?
- ¿ha tenido algún alumno alguna lesión por la práctica deportiva?
- ¿se ha dado algún alumno un golpe durante sus prácticas?
- ...

Con las respuestas, entre las que encontraremos el no deseado “SI”, podremos afirmar que los alumnos de los CDM no se diferencian en nada del resto de personal, pues están expuestos a varios riesgos, que cuando se materializan desembocan en accidentes.

Antes de continuar, recordemos dos definiciones:

Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social.

Artículo 156. Concepto de accidente de trabajo.

1. Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.

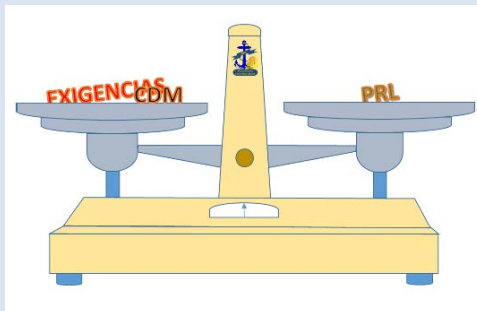
Real Decreto 1051/2020, de 1 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de ordenación de la enseñanza de formación en las Fuerzas Armadas.

Artículo 3. Definiciones.

En el ámbito de este real decreto se entenderá por:

a) Alumno de enseñanza de formación: quienes ingresan en los centros docentes militares conforme a los procesos de selección establecidos y reciben el correspondiente nombramiento.

Es necesario tener presente, también, que la formación impartida en los CDM, tiene una exigencia que los diferencia claramente de cualquier otro centro de formación civil: el adiestramiento físico militar. Esta peculiaridad incide de manera notable en la materialización de los riesgos.



ACCIDENTES MÁS COMUNES, QUE SE REPITEN, EN LOS CENTROS DE FORMACIÓN MILITAR.

Son muchos los tipos de accidentes que se pueden dar en los CDM, pero vamos a destacar solo los más repetitivos, basándonos en la experiencia:

Alumnos:

- **Caídas a distinto nivel:** asociados al tránsito por escaleras y al uso de medios de fortuna (sillas u otro objeto) para ganar altura.
- **Caídas al mismo nivel:** asociados a irregularidades de las superficies y a la falta de atención.
- **Sobreesfuerzos:** asociados a la práctica deportiva.



Personal de apoyo:

- **Caídas al mismo nivel:** asociados a irregularidades de las superficies y a la falta de atención.
- **Sobreesfuerzos:** asociados a la manipulación manual de cargas.
- **Golpes/cortes por objetos o herramientas:** asociados al sector de hostelería, durante la preparación de comidas (apertura de latas, uso de cuchillos, etc.).
- **Caída de objetos desprendidos:** asociados a malas condiciones de almacenamiento.



De entrada, el principal dato que podemos observar es que existen dos tipos de accidentes que se repiten en los dos grupos: caídas al mismo nivel y sobreesfuerzos, aunque en este último tiene una causa totalmente distinta.

Es de destacar, también, que en el grupo del personal de apoyo no destaquen por repetitividad los accidentes por caída a distinto nivel. Lógicamente, el ritmo de trabajo de los dos grupos juega una parte importante en la materialización de este riesgo.

ACCIDENTES EN CENTROS DE FORMACIÓN MILITAR - CAUSAS

Como causas de los accidentes podemos enumerar una lista muy variada, pero como se trata de analizar solo los enumerados en el punto anterior, vamos a resaltar las siguientes:

Actos inseguros.

Estos actos son fruto del exceso de confianza, experiencia y familiaridad, acentuado con el erróneo pensamiento de que no me va a pasar y la escasa valoración del riesgo.

Son la causa de muchos accidentes y para evitarlos, es decir para controlar el riesgo, es necesario ceñirse a los procedimientos de seguridad en el trabajo o, simplemente, a las normas, que sean de aplicación en los centros, y alejarse de falsas sensaciones de seguridad.

Con ello controlaremos factores de riesgo como:

- No respetar el uso de los EPI recomendados, conociendo su obligación de uso (guante de malla para corte).
- Uso de equipos con desgaste o defectuosos, por costumbre (cuchillos afilados).
- Almacenamientos excesivos con la consiguiente sobrecarga de las unidades de almacenaje (no almacenar por encima de la altura de los hombros).
- Escasa o excesiva iluminación, que provoca deslumbramientos directos e indirectos y falta de visibilidad de las áreas de trabajo (no es lo mismo una escalera con buenas o malas condiciones de iluminación).

Un ejemplo de estos actos, que se da a menudo, es saltar por las escaleras. Por todos es conocido que no se debe correr ni saltar por una escalera, pero a veces, sobre todo en el grupo de alumnos, para ganar tiempo se decide correr y saltar, para conseguir ese preciado tiempo, despreciando el riesgo que supone este acto inseguro.

Otro ejemplo, más claro y muy de moda, es desplazarse consultando el móvil si prestar atención a por donde se transita.



Actos peligrosos.

A diferencia de los anteriores, que se basan en una errónea cultura o en costumbres, estos son provocados por los trabajadores con un factor de intencionalidad, que los lleva a saltarse los procedimientos y normas por distintos motivos.

Ya hemos nombrado antes la exigencia que diferencia estos centros de otros civiles, y claro el alumno es consciente de esto, y como no podría ser de otra forma, y para lograr sus objetivos de preparación física decide no respetar los tiempos de descanso que permitan recuperar el cuerpo para afrontar otro nuevo día exigente. Este exceso de deporte provoca una sobrecarga muscular que finalmente acaba en accidente deportivo.

En el otro grupo, el de apoyo, nos encontramos accidentes por golpes/cortes con objetos o herramientas provocados por puentear seguridades o eliminar resguardos de protección de manera intencionada, y estando totalmente prohibido. Un ejemplo de este caso son las máquinas para cortar fiambre, a las que en muchos casos se les quita el resguardo protector, porque parece que estorba para realizar el corte.

Un ejemplo más de estos actos son los deficientes almacenamientos, de los que todos somos conscientes que están mal o muy mal, pero que ignoramos esta condición y seguimos utilizando porque no tengo otro o porque quiero tener todo aquí.



CONSECUENCIAS MÁS COMUNES DE LOS ACCIDENTES QUE SE DAN EN LOS CDM.

Afortunadamente, y de acuerdo con los accidentes más habituales, no tenemos que lamentar, habitualmente, consecuencias más allá de las que se enumeran a continuación:

Accidentes sin daños

Son los denominados incidentes o accidentes sin daños, a los que por norma general se les presta poca atención o ninguna, pero que sin lugar a duda son importantísimos porque cualquier cambio en la situación de desarrollo del accidente podría haber ocasionado lesiones.

Tengamos presente que los incidentes son los mejores indicadores de unas malas condiciones de trabajo.

Leves

No suelen tener consecuencias graves para el personal. Ejemplos de este tipo de accidentes son los resbalones al salir de la ducha o esa lata de despensa que se nos cae y golpea en el pie.

Graves

Estas consecuencias hacen referencia a fracturas, esguinces u otros que llevan aparejada una situación de incapacidad laboral con una duración más o menos larga.

Como consecuencia de las caídas al mismo nivel, a distinto nivel, mala práctica deportiva, una manipulación manual de cargas incorrecta, etc. nos encontraremos con lesiones articulares y musculares (espalda, rodilla, cuello, hombro, ...) y fracturas de huesos.

¿CÓMO EVITAR LOS ACCIDENTES LABORALES?

Para controlar los riesgos y evitar la materialización de los accidentes, se deben conseguir espacios de trabajo seguros, por lo tanto, y asociado a cada tipo de accidente repetitivo vamos a enumerar algunas, y solo algunas, medidas preventivas que podrían evitarlos o minimizar sus consecuencias:

- **Caídas a distinto nivel:**

- Mantener orden y limpieza en la zona de trabajo.
- Asegurar la estabilidad de las escaleras de mano, asentando sobre superficies plana, usando los mecanismos que impiden su deslizamiento.
- Cuando sea necesario, la estabilidad de la escalera se asegurará por un compañero durante su uso.
- Para el acceso a lugares elevados, los largueros de la escalera deben sobrepasar en un metro la cota de desembarco o el punto de apoyo superior.
- Las escaleras se colocarán apartadas de elementos móviles que puedan derribarlas. Nunca se colocarán en el área de barrido de las puertas a menos que éstas se bloqueen y señalicen convenientemente.
- No subirse nunca sobre cajas o medios de fortuna.



- **Caídas al mismo nivel:**

- Mantener siempre en buen estado el firme de las áreas de trabajo.
- No dejar equipos de trabajo (herramientas) fuera de su lugar de almacenamiento cuando no se estén utilizando.
- Inspeccionar siempre, de forma previa, la zona donde se va a trabajar.
- Limpiar de forma inmediata cualquier derrame de líquidos.
- Prestar siempre atención durante la realización de las tareas y durante los desplazamientos.



- **Sobreesfuerzos (área deportes):**

- Mantener una adecuada forma física continuada, alejándonos de esfuerzos puntuales.
- Efectuar calentamientos de grupos musculares previos a la práctica deportiva.
- Ser conscientes de los límites de cada persona y no sobrepasarlos.
- Consultar siempre al médico y al personal de deportes, pues son quienes mejor pueden orientar a la dotación o alumno.

- **Sobreesfuerzos (área personal apoyo):**

- Recibir formación en MMC.
- Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte.
- Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, recurrir al fraccionamiento o rediseño de la misma.
- Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable.
- Siempre que sea posible, utilizar ayudas mecánicas adecuadas para el transporte de cargas.

- **Golpes/cortes por objetos o herramientas:**

- No alterar los resguardos de las máquinas.
- Utilizar siempre los equipos de protección recomendados (Ej.: Guante de malla metálica).
- Mantener bien afilados los útiles de corte (Ej.: Cuchillos).
- Evitar equipos y mobiliario con elementos o partes que puedan producir cortes.
- Guardar las herramientas, en el puesto de trabajo, en lugares destinados a este fin.
- Limpiar de virutas los materiales y de la ropa de trabajo antes de manipularlos con las manos.
- Verificar del buen estado del equipo antes de su uso.
- Utilizar los equipos de trabajo siguiendo las instrucciones facilitadas por el fabricante y usar los equipos de protección individual establecidos en los manuales de los equipos.

- Mantener las herramientas punzantes o cortantes con la punta o el filo
 - Respetar el uso para el que están diseñados los útiles de las maquinas o las herramientas (Ej. un cuchillo es para cortar y no sirve como destornillador).
- **Caída de objetos desprendidos:**
 - Mantener arriostradas y trincadas a los paramentos verticales todas las estanterías.
 - Usar criterios lógicos de almacenamiento como pesos pesados abajo, etc.
 - Evitar el acopio innecesario de productos.
 - No sobrecargar las baldas de las estanterías, respetando su carga máxima.
 - No subirse nunca a una estantería.
 - Proteger sus esquinas, para evitar choques que puedan desestabilizar su carga o la propia estantería.



CONCLUSIONES

Una vez que se han identificado los accidentes más comunes, y se ha llegado a la conclusión de que los alumnos de los CDM, al igual que el personal de apoyo, tienen accidentes laborales, y por tanto, se hace necesario que el centro, a través de su plan ordinario de prevención de riesgos laborales y seguridad operativa, integre la prevención, en todas sus actividades y a todos los niveles jerárquicos, incluyendo trabajadores y alumnos, para conseguir eliminar o minimizar las causas que llevan a la materialización de los riesgos.

El Jefe del centro y los mandos intermedios liderarán la integración y supervisión de la prevención, y los alumnos/dotación serán quienes, con el seguimiento de procedimientos, normas establecidas y aportando todas las posibles mejoras a través de su cadena de mando reglamentaria, conseguirán que sus **lugares de trabajo sean cada día más seguros.**

REFERENCIAS.

Imagen portada: Colección imágenes de archivo de la Escuela de Suboficiales de la Armada.

Imágenes ilustrativas: Fuente propia.

Material divulgativo y audiovisual INSST: Carteles.

PÁGINA INTENCIONADAMENTE EN BLANCO

ACCIDENTES 2025 CON MAYOR FRECUENCIA POR “TIPO DE ACCIDENTE”

**CAÍDAS AL MISMO NIVEL, DISTINTO NIVEL,
RESBALONES/TROPIEZOS**

AN. (RV). Luis Manuel del Castillo Gutiérrez - SECPAR

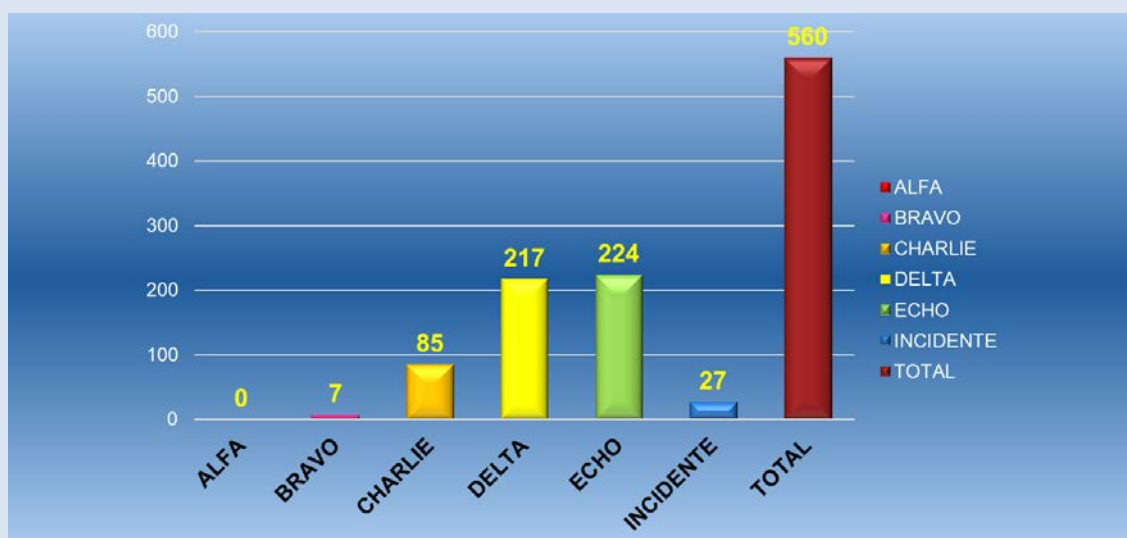
INTRODUCCIÓN

Sin duda alguna, entre muchas de las funciones que asume la SECPAR en la División de Logística del Estado Mayor de la Armada, destacamos la estadística y el análisis de accidentes e incidentes que se producen cada año. No solo informamos de la cantidad de ellos, que es una importante referencia numérica, y que nos indica la comparación entre un año y otro, para saber en qué situación nos encontramos, sino que también sacamos conclusiones de los análisis realizados para tomar las acciones oportunas que eviten accidentes no deseados.

Cada año puede ser diferente, en función de muchos factores que pueden alterar los datos estadísticos; más navegaciones, mayor preparación de la fuerza, movilidad, exceso de confianza etc., pero sí deducimos que, los incrementos o decrementos considerables de accidentes e incidentes entre un año u otro, nos informan de que en algo fallamos o, por el contrario, lo estamos haciendo bien.

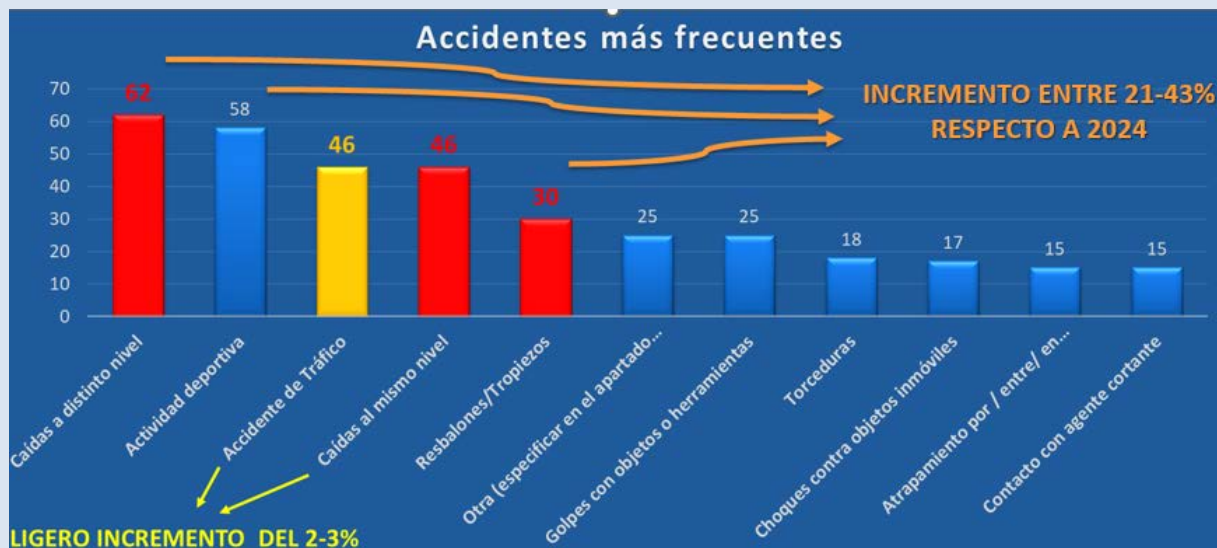
Con los datos estadísticos, los analistas de la SECPAR analizamos la información procedente de todas las autoridades que informan a través de los diferentes sistemas de comunicación, de todo lo ocurrido en materia de PRL/SEGOP, allí donde haya personal de la Armada.

Como herramienta de análisis, se utiliza la aplicación SEGOP, que nos da detalles concretos para poder sacar conclusiones y tomar acción al respecto. Cuanto más clara, y al mismo tiempo detallada sea la información, mejor análisis se puede concluir. Por ello, hacemos mucho hincapié, en que se afine mucho con la redacción de lo que se quiere plasmar, para finalmente, tener una buena interpretación de lo ocurrido.



Accidentes en la Armada - 2025

El año 2025 concluye con un incremento de accidentes respecto al 2024, 560 accidentes frente a 523, lo que supone un incremento del 7,1%, de todos los accidentes e incidentes ocurridos. Hemos considerado exponer los que, sin tener un carácter operativo, suponen el mayor número y, en consecuencia, implican un número muy alto de bajas para la Armada, con un elevado coste económico. Estos accidentes son los provocados por **Caídas al mismo nivel, Distinto nivel, y Resbalones y tropiezos.**



Accidentes más frecuentes - 2025

En nuestro análisis, reflejamos que las caídas a distinto nivel, y al mismo nivel, así como los resbalones y tropiezos destacan como el **“PRIMER TIPO” de accidente en la Armada**, sumando un total de **140 accidentes**, y que refleja el **25 %** del total de todos los accidentes de la Armada. Este dato, sin duda bastante considerable y a tener en cuenta, es la referencia que debe ser objeto de estudio, y hacernos las preguntas de: ¿por qué nuestro personal se cae?, o ¿por qué nuestro personal se resbala o tropieza?

El estudio indica que el “factor humano” es la principal causa de los accidentes, pero no es la única causa.

Por ello exponemos en primer lugar, las causas que corresponden al “factor humano” y, en segundo lugar, las causas que corresponden a “otras deficiencias” que hemos encontrado en las UCOs. Sobre esta causa, debemos hacer una reflexión para que los jefes de unidad las tengan en cuenta e informen y subsanen las deficiencias con el fin de evitar que nuestro personal sufra cualquier riesgo que le provoque un daño.

a) Causas que corresponden al “factor humano”:

- Exceso de confianza. (QUE EN DEFINITIVA IMPLICA UN ERROR HUMANO)
- Error humano.
- Métodos de trabajo inadecuado.
- Incumplimiento de normas o instrucciones de seguridad
- Procedimientos no aplicados.
- Distracción.
- Falta de atención.
- Fallos combinados. Error de procedimiento/Defecto de material.
- Movimiento inadecuado o descoordinación del cuerpo.
- No utilizar los adecuados puntos de apoyo.
- No sujetarse adecuadamente a los sistemas de bajada y subida.

b) Causas que corresponden a “otras deficiencias”:

- Suelo resbaladizo.
- Condensaciones diversas en suelo.

- Zonas húmedas.
- Escalas mojadas.
- Fatiga de material.
- Pinturas antideslizantes que no cubren superficies.
- Firme en mal estado.
- Escalones en mal estado.
- Humedad por pérdida de agua en tuberías.
- Pavimento deficiente.
- Desgaste de material.
- Charcos de agua por pérdidas de agua en tuberías de cobre.
- Balsas de agua acumuladas.
- Presencia de fluidos hidráulicos.
- Mala estiba de escala de acceso a buques.
- Rampas resbaladizas.
- Condiciones ambientales de baja visibilidad.

Todas estas causas por las que se producen los accidentes, nos obligan a que, en todos los ámbitos de la Armada, seamos conscientes que hay que evitarlas.

FORMA DE EVITAR LOS ACCIDENTES

Volvemos a diferenciar para cada una de las causas expresadas anteriormente.

a) Factor humano:

- Incidir en la importancia de la formación a través de las charlas PRL/SEGOP a todo el personal, y en la importancia de mantener la atención en cualquier tarea rutinaria, incluido el franqueamiento de pasos, puertas, accesos, escalones, etc.
- Extremar las precauciones de seguridad en las tareas que son operaciones habituales o inhabituales, sea ordinaria o esporádica.
- Organizar el trabajo con previsión, para evitar la mayoría de accidentes de este tipo, incidiendo en que la seguridad en el trabajo debe ser nuestra prioridad.
- Utilizar los equipos de trabajo de la forma más adecuada a los trabajos que se realizan.
- Realizar los trabajos con la debida atención requerida en función de los riesgos, eliminando cualquier interferencia que pueda afectar a la seguridad del trabajador, así como de otros.
- Tomar las decisiones adecuadas respecto a la hora de realizar algún movimiento o postura que tenga que realizar antes de un trabajo para evitar lesiones.
- Cumplir y hacer cumplir las medidas de seguridad básicas.
- Enfatizar las causas y consecuencias de este tipo de accidentes en las jornadas de seguridad operativa para concienciar al personal.
- Dar máxima difusión del accidente al personal para que extremen las precauciones de seguridad en este tipo de actividad tan rutinarias y aparentemente inocuas.
- En el caso que corresponda, realizar un reconocimiento previo de la zona donde se va a actuar o transitar, para comprobar su seguridad.

- Tener las ideas claras en lo que se va a hacer y estar dispuesto a rendir al máximo dentro de sus posibilidades.
- Incidir en la concienciación, a todo el personal, de la importancia de mantener la máxima atención y precaución en la ejecución de tareas rutinarias.

b) Otras deficiencias:

- Atender a lo indicado en el art.3 del R.D. 487/1997, de 14 de abril, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos para la salud.
- Instalar algún sistema antideslizante en los peldaños de las escaleras o escalas.
- Evitar en la medida de lo posible que el piso cercano a escalas o escaleras esté húmedo o mojado, recordando al personal la importancia de emplear tres puntos de apoyo, especialmente cuando se empleen las escalas.
- Recordar la necesidad de comunicar al personal de destino o a quien lleve la PRL/SEGOP cualquier situación de riesgo puntual o espacio con material temporalmente almacenado, para coordinar su despeje o señalización.
- Incluir recordatorios breves en las charlas de seguridad sobre la importancia del orden y limpieza y del uso seguro de los compartimentos interiores, en especial aquellos con tránsito frecuente.
- Fomentar la comunicación inmediata de incidentes y accidentes, con el fin de detectar posibles riesgos antes de que produzcan lesiones.
- Verificar en las inspecciones de seguridad periódicas que los espacios interiores se mantienen con condiciones adecuadas de tránsito, y especialmente en zonas de almacenamiento temporal.
- Reforzar las tareas de control y limpieza del suelo de las cocinas, especialmente aquellas zonas con elevado tránsito de personal.
- Recordar al personal la obligatoriedad de extremar la precaución cuando se efectúen trabajos en ambiente con humedad.
- Mejorar la iluminación en aquellas zonas susceptibles de caídas o resbalones, especialmente durante maniobras nocturnas, o lugares que se necesite trabajar de noche.
- Mantener las superficies con el antideslizante adecuado.
- Realizar las reparaciones a la mayor brevedad posible, para solventar el factor principal del riesgo. Implementando las lecciones aprendidas.
- Balizar siempre las zonas o equipos desmontados de manera puntual o de manera definitiva.
- Mantener siempre al personal del destino informados de cualquier modificación en los equipos o escalas.

Aunque podríamos incluir más formas de evitar los accidentes, se han recogido las principales RECOMENDACIONES, que han descrito los Equipos PRL/SEGOP, a través de sus investigadores.

En las causas provocadas por “otras deficiencias”, en materia de prevención, buscamos la responsabilidad de todos, y no solo del jefe de unidad, porque “la prevención al nivel que nos corresponde a cada uno, es cosa de todos”.

3. Accidentabilidad. Análisis.

Caídas al mismo nivel, distinto nivel, resbalones/tropezos.

El total de accidentes de la Armada en 2025 han sido 560. Las caídas en general y resbalones o tropezos suponen el 25% de los accidentes de la Armada. El total de accidentes de caídas a distinto nivel, al mismo nivel, y resbalones o tropezos, han sido 140 accidentes; en su mayoría

producidos por error humano o exceso de confianza, pero se constatan “otras deficiencias” que se recogen en los siguientes cuadros:

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL (64)
Suelo resbaladizo. Escalera monumental CGA
Condensación suelo
Zona húmeda. No presta atención
Fallo de material antideslizante
Zona humedad
Escala mojada
Fatiga de material
Pintura antideslizante no cubre superficie
Firme en mal estado
Escalones en mal estado



15,62%

CAÍDAS AL MISMO NIVEL (46)
Humedad por pérdida de agua en tuberías
Pavimento deficiente
Desgaste de material
Charco de agua por pérdida de agua en tubería de cobre
Balsa de agua acumulada de perrera
Zona húmeda. No presta atención
Presencia de fluido hidráulico
Mala estiba de acceso de escala a buque
Suelo deficiente o inadecuado
Rampa resbaladiza



21,73%

RESBALONES/TROPEZOS (30)
Pasillo húmedo y escala sin antideslizante
Escala mojada
Humedad y suciedad en suelo de cocina
Escalera mojada
Falta de mantenimiento en suelo
Suelo mojado durante ejercicio
Falta de iluminación en zona
Ambiente húmedo y resbaladizo por lluvia
Condiciones ambientales baja visibilidad
Falta de visibilidad
Falta de imprimación antideslizante, suelo mojado



36,66%

Porcentajes significativos de caídas por “otras deficiencias” - 2025

Los porcentajes que nos indica la imagen hacen referencia a las caídas a distinto nivel, mismo nivel y resbalones y tropezos, provocados por otras causas que hemos denominado “otras deficiencias”. Y en su interpretación decimos que; de los 64 accidentes totales de caídas por distinto nivel, el 15,62% corresponden a otras deficiencias, siendo 10 en total, con respecto a las caídas al mismo nivel, de los 46 accidentes totales, el 21,73% corresponden a otras deficiencias con 10 accidentes en total, y finalmente, de los 30 accidentes totales en la Armada que corresponden a caídas por resbalones y tropezos, el 36,66% son provocados por otras deficiencias, con un total de 11 accidentes.

Comparativamente y respecto al año 2024, observamos un notable aumento, con impacto negativo en la tendencia alcanzada en el año anterior.



Tipos de accidente 2024 - 2025

EL FACTOR HUMANO

COSTUMBRES QUE DEBEMOS EVITAR

CF (CIA-EOF). Joaquín Montero Vila - SECPAR

INTRODUCCIÓN

Cada vez que me preguntan cuál es el trabajo de un técnico de prevención de riesgos laborales, siempre respondo que “**usar el sentido común**”. Es cierto que en algunas áreas se requiere la aplicación de normativa específica que implica la realización, incluso, de cálculos complejos, como puede ser valorar un nivel de ruido, una exposición a un contaminante determinado o el nivel de iluminación de un puesto de trabajo. Pero la realidad es que, en la mayoría de los casos, con la simple aplicación del sentido común, tendríamos hecha la mayor parte del trabajo de prevención.

Los accidentes de trabajo ocurren. Eso es un hecho. Pero el trabajo de los Servicios de Prevención es luchar contra ellos con la meta de eliminarlos completamente o al menos reducirlos a su mínima expresión, tanto en cantidad como en severidad. Dentro de este concepto tenemos como una causa muy frecuente de accidentes al factor humano. Y es de esa causa de accidentes de la que vamos a tratar en este artículo.

¿CÓMO PARTICIPA EL FACTOR HUMANO EN UN ACCIDENTE?

El factor humano es, sin duda, la mayor causa de accidentes y además la más impredecible. De los 560 accidentes registrados en el año 2025 en el ámbito de la Armada, el factor humano está presente en 300, es decir en más de la mitad de ellos. El problema del factor humano es que, aunque alguien realice 99 veces de cada 100 una tarea de forma correcta, nadie garantiza que la centésima vez se haga bien.

En el artículo anterior se detallan todas las causas catalogadas como factor humano en los accidentes registrados. De esas causas vamos a destacar algunas que, más allá de equivocaciones, fallos combinados de procedimiento y material o circunstancias del entorno, sí que podrían haberse evitado aumentando el nivel de atención en el trabajo o aplicando un procedimiento adecuado. Las más importantes son el exceso de confianza, el incumplimiento de normas o instrucciones de seguridad y las distracciones.

EXCESO DE CONFIANZA.

Nada es bueno o malo sin más en esta vida. Siempre hay que contemplar todos los aspectos de una actividad. La experiencia es buena, pero puede volverse en nuestra contra.



¿Por qué se genera el exceso de confianza?

Cuando la persona comienza a realizar una tarea nueva y que por lo tanto no domina, suele ir con cuidado, prestando atención al detalle, con lo que la velocidad de realización y el nivel de alerta son elevados. En esta fase el desconocimiento de la actividad y la fatiga que acarrea el alto nivel de alerta son las principales causas de fallo y accidentes. El trabajador novato se caracteriza por una falta de habilidad para reconocer los peligros existentes.

A medida que la experiencia progresa, la tasa de accidentes disminuye. Pero esta fase tiene

un momento en que deja de reducirse la accidentalidad, y aunque se siga acumulando experiencia, repuntan los accidentes. Se debe a la aparición del exceso de confianza y el abandono de las conductas preventivas. Es el famoso “**yo ya lo sé todo**”.

INCUMPLIMIENTO DE NORMAS.

Las normas de seguridad afectan a nuestro trabajo cotidiano de muchas formas distintas. No siempre son cómodas, y a menudo suponen aumentar el tiempo dedicado a realizar una tarea o el coste que supone. También es posible que aumente la incomodidad o el tiempo dedicado a la misma. No debemos perder de vista, que el precio que podemos pagar por ese incumplimiento siempre será mayor que los inconvenientes generados a la larga, pero también es cierto, que a corto plazo siempre tenemos la tentación de optar por el atajo fácil.



Todos hemos presenciado, o incluso realizado, trabajos en los que se incumplieron los procedimientos de seguridad. Recuerdo que hace muchos años, cuando era alférez de navío y estaba destinado en el entonces llamado Ramo de Electricidad y Electrónica del Arsenal de Cartagena, vi a un trabajador usando un taladro de columna sin llevar la protección de los ojos frente a proyección de viruta. Cuando le llamé la atención por ello, me dijo unas palabras que no

olvidaré: *“no se preocupe, mi oficial, que si me pasa algo esto corre de mi cuenta”*. Afortunadamente, esas actitudes son cada vez menos frecuentes, pero la realidad es que siguen existiendo.

Todos somos conscientes de que usar unas gafas de montura integral en verano, en el entorno de Cartagena, mientras se chorrea la pintura de un buque en el carenero es incómodo, pues el sudor empaña las gafas y produce gran incomodidad. Pero la solución no puede ser quitárselas porque, en el fondo pensamos *“nunca me pasó nada”*. El día que te salpique agua a presión en el ojo y simplemente veas como se afecta tu visión durante un tiempo, incluso sin mayores consecuencias, seguro que piensas que por qué te las quitaste.

Otro tipo de frase que siempre me ha dado pavor como técnico superior de PRL es *“si sólo son cinco minutos o si sólo es un momento”*. Se da en esas actividades que surgen de forma imprevista o que se piensa que son tan breves que para qué vamos a perder el tiempo en ponernos la protección. Lo malo de llevar tanto tiempo en el mundo de la PRL es que siempre podemos encontrar una situación que sirva de ejemplo. En este caso me viene a la mente la realización de una prueba de “largado de plomos” de un submarino S-70. Para los que no lo sepan, los plomos son un conjunto de elementos pesados, realizados en ese material y que suponen cerca de 15 toneladas y que están pensados para ser largados en caso de emergencia por el submarino y así aumentar la flotabilidad del buque. Para aquel ejercicio se redactó un procedimiento muy exhaustivo que contempló hasta varias reuniones de preparación. Se quería liberar un elemento de plomo del submarino aprovechando que estaba varado, para que cayera sobre una cama que lo recogía y que posteriormente lo devolvería a su posición inicial mediante un gato hidráulico. Todo salió tal y como se había preparado, pero cuando se colocó el plomo en su posición en el submarino, se comprobó que el cilindro del gato se había curvado y no podía recogerse. Tras intentar quitar el gato de su posición infructuosamente, y sin tener la seguridad plena de que el lastre estaba correctamente sujeto en su posición, un operario de Navantia con una machota se colocó bajo la pieza y comenzó a darle golpes al gato para poder quitarlo. Afortunadamente, la pieza estaba bien trincada y se quedó en su posición tras quitar el

gato, pero lo que resultó en una solución al problema podría haber terminado en tragedia si no hubiera sido ese el caso.

DISTRACCIONES.

El último punto que quiero tratar en este artículo son las distracciones a la hora de realizar una tarea.



Otra fuente habitual de accidentes achacables al error humano son las distracciones. En este concepto entran multitud de causas, pero en el mundo actual, en el que no podemos vivir sin nuestros teléfonos móviles, una de las principales fuentes de distracción es su uso mientras se realizan otras tareas, cosa que puede tener consecuencias muy peligrosas.

Desde la SECPAR se es muy consciente de este hecho, y desde el año pasado se han dado instrucciones para que, a la hora de investigar accidentes, uno de los factores que se tenga en cuenta es si alguna de las personas involucradas en el mismo estaba usando el teléfono móvil en ese momento o no.

Pero las distracciones no sólo provienen de la existencia de otros elementos que capten nuestra atención, sino que también pueden originarse porque al realizar una tarea monótona o repetitiva, los niveles de atención del trabajador disminuyen.

CONSIDERACIONES FINALES.

Los accidentes achacables al factor humano son los más difíciles de prevenir ya que suelen ser el resultado de una actividad realizada en múltiples ocasiones con anterioridad sin que tuviera resultados negativos sobre nuestra salud, pero que en un momento dado desencadenan el resultado no deseado. Normalmente, la mejor defensa será recurrir al sentido común y no actuar sin pensar, sin prestar atención o buscando atajos.

Por otro lado, son los más baratos de prevenir, puesto que en general suelen poderse evitar sin tener que realizar grandes inversiones en equipamiento o modificaciones del proceso de trabajo, pues pueden ser controlados mediante el establecimiento de procedimientos de trabajo seguro y mediante la formación e información del personal para que desarrolle la actividad de forma segura y prestando la atención necesaria para ello.

Debemos concienciarnos de que, para controlar estas causas, al menos, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Exceso de confianza: es fundamental evitar que el conocimiento de la actividad nos lleve a realizar tareas imprudentes basadas en una falsa seguridad adquirida tras haberla llevado a cabo anteriormente sin producir situaciones de riesgo percibido. Aprovechar la experiencia servirá para facilitar la tarea, pero no debe llevarnos a reducir demasiado el nivel de alerta.
- Incumplimiento de normas: los procedimientos de seguridad suelen ser el mejor método para asegurar que una actividad se lleva a cabo sin producir daños a nuestra salud. Consideraciones como la incomodidad, el aumento de tiempo necesario para completar el trabajo o la sensación de que una actividad breve no va a conllevar riesgos, son ideas que hay que desterrar mediante la formación e información del

personal. No se deben eliminar seguridades de los equipos, obviar el uso de EPIs o realizar tareas de forma improvisada.

- Distracciones: no prestar atención al trabajo que realizamos por el motivo que sea puede tener consecuencias funestas para nosotros. El uso del móvil o la fatiga asociada a la realización de tareas repetitivas son factores que debemos evitar a la hora de trabajar si queremos evitar un accidente. Establecer pausas en la jornada que nos dejen descansar nuestros sentidos ayudará a mantener nuestra atención en la actividad realizada y así ser conscientes de los riesgos que conlleva.

PÁGINA INTENCIONADAMENTE EN BLANCO

TIPOS DE PROTECCIÓN OCULAR

Fermín Martínez | Área de Atención al Cliente

Con autorización concedida por www.prolaboral.com

¿Sabías que la mayoría de las lesiones oculares en el trabajo se pueden prevenir con el equipo adecuado? Nuestros ojos son esenciales, pero a menudo los exponemos a riesgos innecesarios en entornos laborales. Desde partículas voladoras en talleres hasta radiación peligrosa en soldaduras, cada tarea tiene su propio desafío. En este artículo, te guiaremos a través de los tipos de protección ocular diseñados para diferentes actividades. Conocerás cuál es el equipo ideal para mantener tus ojos seguros sin comprometer la comodidad ni la productividad. ¡No dejes que un accidente ponga en peligro tu visión!

¿Qué es la protección ocular y por qué es clave en el trabajo?

La protección ocular abarca el uso de equipos diseñados para resguardar los ojos de posibles riesgos en el lugar de trabajo. Estos riesgos pueden incluir partículas voladoras, salpicaduras químicas, radiación, polvo o incluso luz intensa, dependiendo del entorno laboral. Proteger tus ojos es esencial porque una lesión ocular no solo afecta tu visión, sino que también puede comprometer tu calidad de vida, tu capacidad para trabajar y hasta tu independencia. Además, muchas de estas lesiones son irreversibles, lo que resalta la importancia de elegir un buen equipo de protección ocular.

Riesgos químicos, físicos y mecánicos son los principales enemigos de la seguridad ocular de multitud de trabajadores. Por ello, existen diferentes opciones que te ayudarán a protegerlos en función de cuáles sean tu profesión y tus tareas diarias. Incorporar medidas de protección adecuadas, como gafas de seguridad, visores o máscaras, no solo te protege a ti, también fomenta un entorno de trabajo más seguro y eficiente para todos. Recuerda: tus ojos son insustituibles.

Principales riesgos para la salud visual en el entorno laboral

El entorno laboral puede estar lleno de amenazas para tus ojos, especialmente si trabajas en áreas industriales, químicas o al aire libre. Algunos de los riesgos más comunes incluyen:

- **Partículas voladoras:** Fragmentos de metal, madera o vidrio pueden dañar gravemente tus ojos en talleres o construcciones.
- **Salpicaduras químicas:** Sustancias corrosivas o irritantes pueden causar quemaduras o daños permanentes en el tejido ocular.
- **Radiación:** La luz ultravioleta (UV) y las radiaciones infrarrojas, comunes en soldaduras y trabajos al aire libre, pueden provocar daños graves como cataratas o quemaduras en la córnea.
- **Polvo y escombros:** En sitios de construcción o minería, el polvo puede irritar los ojos o causar infecciones.
- **Exposición a pantallas:** En oficinas, el uso prolongado de dispositivos electrónicos puede llevar al síndrome de fatiga visual, causando molestias y visión borrosa.

Clasificación y tipos de protectores oculares en el trabajo

La elección del equipo de protección ocular depende del tipo de actividad laboral y los riesgos específicos asociados a ella. Por eso, los protectores oculares se clasifican en diferentes categorías, diseñadas para ofrecer la máxima seguridad y comodidad en cada situación.

- **Gafas de seguridad:** Protegen contra impactos de partículas y objetos pequeños. Pueden incluir lentes resistentes a rayaduras y opciones con protección UV.
- **Pantallas faciales:** Ofrecen cobertura completa del rostro, ideales para trabajos con riesgo de salpicaduras químicas o radiación intensa.
- **Gafas contra salpicaduras químicas:** Selladas para evitar que líquidos peligrosos entren en contacto con los ojos.
- **Protección para soldadura:** Máscaras y visores especializados para proteger contra radiación ultravioleta, infrarroja y chispas.
- **Gafas con filtro de luz azul:** Diseñadas para trabajos frente a pantallas digitales, reducen la fatiga ocular y los daños por exposición prolongada.

Gafas de seguridad con montura universal

Las gafas con montura universal son una solución práctica y versátil para la protección ocular en diversos entornos laborales. Su diseño ergonómico se adapta cómodamente a diferentes formas de rostro, proporcionando un ajuste estable incluso durante usos prolongados. Están fabricadas con materiales resistentes, como el policarbonato, que las hacen efectivas contra impactos, arañazos y, en algunos casos, rayos UV. Además, son compatibles con otros equipos de protección personal, como cascos y respiradores, lo que las convierte en una opción integral para la seguridad en el trabajo.

Estas gafas ofrecen distintas opciones de personalización, con lentes que pueden ser transparentes, tintadas o contar con recubrimientos antirreflectantes, según los requerimientos específicos del entorno. Son ideales para proteger contra riesgos comunes como partículas voladoras, escombros y salpicaduras, siendo especialmente útiles en sectores como la construcción, la manufactura, la carpintería y los laboratorios. Gracias a su diseño universal, representan una solución confiable para empresas que necesitan equipar a varios trabajadores con una única herramienta de protección eficiente. Con este tipo de gafas, se garantiza una combinación óptima de seguridad, funcionalidad y comodidad, permitiendo realizar las tareas laborales con confianza y tranquilidad.



Gafas de protección con montura integral

Las gafas con montura integral están diseñadas para proporcionar una defensa completa y eficaz para los ojos, ofreciendo una barrera robusta contra una amplia gama de riesgos externos. Su principal distintivo frente a las gafas de seguridad convencionales radica en su diseño sellado, que bloquea la entrada de partículas, líquidos o vapores peligrosos, asegurando una protección superior en entornos de alto riesgo.

Estas gafas destacan por brindar una cobertura integral, protegiendo no solo la parte frontal de los ojos, sino también los laterales y, en algunos casos, las áreas superior e inferior. Su montura hermética asegura que agentes externos como polvo, químicos o gases irritantes no puedan penetrar, lo que las hace especialmente eficaces en trabajos con exposiciones significativas. Además, muchas de ellas están diseñadas para ser compatibles con lentes graduados, permitiendo que los usuarios con necesidades de corrección visual mantengan una visión clara mientras están protegidos. Los materiales utilizados en su fabricación, como el policarbonato, les confieren resistencia a rayaduras, formación de vaho y radiación UV, aumentando su durabilidad y funcionalidad. Estas gafas son indispensables en actividades que implican el manejo de sustancias químicas corrosivas o irritantes, así como en entornos industriales donde se generan polvo, vapores, gases peligrosos o salpicaduras durante operaciones como lijado, corte o manipulación de materiales. Para quienes trabajan en condiciones que representan riesgos significativos para la salud ocular más allá de impactos físicos, las gafas de montura integral son la elección ideal para garantizar la máxima protección y seguridad.



Pantallas faciales de protección

Las pantallas faciales de protección son equipos indispensables para garantizar la seguridad en entornos laborales que presentan riesgos significativos para el rostro. Su diseño ofrece una barrera física que protege los ojos y la piel del rostro e incluso, en algunos casos, el cuello. Esto las convierte en una herramienta esencial en tareas donde la exposición a peligros es considerable. A diferencia de las gafas de seguridad, las pantallas faciales proporcionan una cobertura extendida, resguardando todo el rostro. Son particularmente útiles frente a salpicaduras de líquidos peligrosos o materiales fundidos, comunes en la industria química, la soldadura o el manejo de sustancias calientes. Además, actúan eficazmente contra partículas voladoras, fragmentos o escombros, lo que las hace ideales en sectores como la construcción, la minería y la fabricación. Algunos modelos también cuentan con filtros especiales que ofrecen protección contra la radiación ultravioleta y las chispas generadas en procesos como la soldadura.

Estas pantallas son altamente recomendables en actividades específicas como la soldadura, donde resguardan contra chispas, radiación UV y calor intenso. También son fundamentales en el manejo de sustancias químicas, impidiendo el contacto de líquidos corrosivos o irritantes con la piel y los ojos. En trabajos de construcción y minería, previenen el impacto de partículas voladoras y el polvo, mientras que en tareas de limpieza o mantenimiento industrial resultan esenciales cuando existe riesgo de exposición a

materiales peligrosos o altas temperaturas. En conjunto, las pantallas faciales representan una solución integral que va más allá de la protección ocular, asegurando que toda la superficie del rostro esté resguardada durante actividades laborales de alto riesgo.



Protectores oculares para soldadura

Los trabajos de soldadura implican riesgos específicos para la vista debido a la intensa luz y la radiación generada durante el proceso. Por ello, los protectores oculares para soldadura, como las máscaras de soldadura, están diseñados para proporcionar una barrera eficaz contra estos peligros, garantizando la seguridad visual del trabajador.

- **Filtros de protección contra radiación:** Los protectores para soldadores incluyen lentes con filtros especiales que bloquean la radiación ultravioleta (UV) e infrarroja (IR), que pueden causar daños graves, como quemaduras en la córnea y ceguera temporal (fotokeratitis).
- **Lentes oscuros y ajustables:** Las máscaras o gafas de soldadura suelen contar con lentes oscuros que protegen contra el resplandor intenso generado por el arco de soldadura. Estos lentes se ajustan a diferentes niveles de oscuridad, dependiendo del tipo de soldadura que se realice.
- **Materiales resistentes:** Los protectores oculares para soldadura están fabricados con materiales resistentes a impactos, como el policarbonato, para proteger los ojos de escombros, chispas y fragmentos voladores, comunes en los procesos de soldadura.
- **Diseño ergonómico y cómodo:** Muchos modelos cuentan con viseras o máscaras completas que cubren también el rostro, proporcionando una protección adicional contra salpicaduras y chispas. Además, estas son ajustables para mayor comodidad, lo que permite usarlas durante períodos largos sin incomodidad.
- **Visores automáticos** (máscaras de soldadura con oscurecimiento automático): Estos visores permiten que el lente cambie automáticamente de color cuando se inicia el arco de soldadura, adaptándose al brillo de la luz sin necesidad de intervención manual. Son altamente valorados por su conveniencia y protección eficiente.

¿Cuándo deberías usar protectores oculares para soldadura?

Estos protectores son indispensables en cualquier tarea de soldadura, como:

- **Soldadura eléctrica:** El arco de soldadura genera niveles peligrosos de radiación UV y calor.
- **Soldadura por gas:** El resplandor de la llama y las chispas requieren una protección adecuada.
- **Corte con soplete o láser:** Los destellos y la radiación también pueden causar daños visuales si no se usan los equipos adecuados.

Otros equipos de protección visual

Además de las gafas y pantallas faciales tradicionales, existen varios equipos de protección visual menos comunes pero altamente efectivos, diseñados para necesidades laborales específicas. Estos equipos brindan una protección especializada frente a riesgos particulares que no siempre se abordan con los protectores oculares convencionales.

- **Gafas con filtros para luz azul.** Diseñadas para proteger los ojos de la fatiga ocular y los daños causados por la exposición prolongada a pantallas digitales. Son ideales para trabajos en oficinas o en cualquier entorno donde se utilicen computadoras, dispositivos móviles o pantallas durante largos períodos, previniendo el síndrome de fatiga visual digital.
- **Gafas de seguridad con ventosas o sellos.** Estas gafas cuentan con un diseño de sellado o ventosas alrededor de los bordes para evitar la entrada de polvo, vapores o partículas finas. Son muy útiles en entornos de trabajo con polvo industrial, como fábricas de cemento, minería o en la limpieza de instalaciones.
- **Lentes de seguridad para el sector agrícola.** En el ámbito agrícola, los ojos están expuestos a riesgos como productos químicos, pesticidas y partículas pequeñas. Estos lentes están diseñados con materiales especiales que protegen de salpicaduras y productos químicos, y ofrecen visibilidad clara para realizar tareas precisas como la poda o la cosecha.
- **Lentes de seguridad fotocromáticos.** Estos lentes tienen la capacidad de oscurecerse o aclararse según la intensidad de la luz. Son útiles en trabajos al aire libre, como en la construcción o en el campo, donde la luz solar puede variar. Ofrecen protección contra la radiación UV y adaptabilidad frente a cambios de luminosidad.
- **Gafas de seguridad con protección lateral.** Este tipo de gafas tienen una estructura que protege no solo los ojos frontales, sino también los laterales. Son ideales en entornos con riesgos multidireccionales, como en la fabricación de maquinaria o el trabajo con herramientas eléctricas, donde las partículas pueden provenir desde varios ángulos.
- **Gafas de seguridad para operaciones con láser.** En sectores donde se emplean láseres, como en la medicina o en ciertas industrias de manufactura, estas gafas cuentan con filtros especializados que protegen los ojos de la radiación láser. Son cruciales para evitar daños oculares irreversibles cuando se trabaja con fuentes de láser de alta intensidad.

Normativas y estándares para la protección ocular

La protección ocular en el lugar de trabajo depende de elegir el equipo adecuado y de asegurarse que cumpla con las normativas y estándares de calidad establecidos por organismos internacionales y locales. Estas normativas garantizan que los equipos de

protección ocular ofrezcan el nivel necesario de seguridad para prevenir lesiones graves y cumplir con los requisitos legales.

- **Norma ISO 12312-1:** Esta norma internacional establece los requisitos de seguridad para los protectores solares y gafas de seguridad utilizadas en actividades al aire libre, como el trabajo con radiación ultravioleta (UV). Asegura que las gafas filtren adecuadamente la luz peligrosa y proporcionen protección contra la radiación intensa. Entre ellas se encuentran las gafas de sol como equipo de protección ocular.
- **Norma EN 166:** Es uno de los estándares más importantes en Europa para la protección ocular en el ámbito industrial. Define los requisitos para gafas y viseras de protección contra riesgos mecánicos, químicos, térmicos y radiológicos. Es crucial asegurarse de que los protectores oculares en tu empresa estén certificados según esta norma para garantizar su eficacia.
- **Norma NFPA 70E:** Aunque más centrada en la protección contra riesgos eléctricos, esta normativa establece especificaciones para la protección ocular en trabajos de soldadura y en actividades con exposición a arcos eléctricos. Asegura que los equipos proporcionen la adecuada protección ante choques eléctricos y calor.

¿Cómo elegir el equipo de protección ocular más adecuado?

Seleccionar el equipo de protección ocular adecuado es esencial para garantizar la seguridad y salud visual en el trabajo. Antes de elegir cualquier protector, es fundamental identificar los riesgos específicos del entorno laboral, como partículas voladoras, sustancias químicas, radiación o luz intensa, ya que cada tipo de peligro requiere una protección específica. Por ejemplo, quienes trabajan con soldadura necesitan máscaras con filtros para radiación UV, mientras que los entornos polvorientos demandan gafas con sellado lateral. La duración del uso y la actividad realizada también son factores clave. Para largas jornadas, es crucial optar por equipos cómodos y ergonómicos. Gafas con ventosas laterales pueden ser ideales en ambientes polvorientos, mientras que pantallas faciales ofrecen mayor cobertura para trabajos de soldadura o manejo de químicos. Asimismo, es imprescindible que los protectores cumplan con normativas de seguridad reconocidas, como las de ISO o ANSI, que certifican la resistencia y eficacia frente a diversas amenazas.

Otro aspecto importante es la claridad visual. Las lentes deben ofrecer visibilidad sin distorsiones, ser resistentes a arañazos y, en algunos casos, contar con recubrimientos antirreflejo o lentes fotocromáticos que se ajusten a diferentes condiciones de luz. La personalización y ajuste del equipo también son esenciales para garantizar comodidad y funcionalidad, especialmente si el trabajador utiliza otros elementos de protección como cascos o respiradores. Además, se deben considerar características adicionales, como recubrimientos resistentes a químicos o protección contra rayos UV, según las condiciones específicas del trabajo. Las gafas con protección lateral son útiles en entornos donde partículas pueden llegar desde diferentes direcciones. Por último, probar diferentes opciones permite encontrar el equilibrio entre seguridad, comodidad y eficacia, adaptándose a las necesidades y preferencias individuales.

Mantenimiento y cuidado de los protectores oculares

El mantenimiento adecuado de tus protectores oculares es esencial para garantizar que sigan ofreciendo la máxima protección a lo largo del tiempo. Un equipo mal cuidado puede

perder eficacia y no protegerte adecuadamente, lo que aumenta el riesgo de lesiones oculares. Aquí te damos algunos consejos prácticos para mantener tus gafas, pantallas faciales y otros protectores en perfecto estado:

Limpieza regular y adecuada. La limpieza es fundamental para garantizar una visibilidad clara y mantener la eficacia del equipo. Usa un paño suave y sin pelusa para limpiar las lentes, evitando los materiales abrasivos que puedan rayarlas. Para eliminar manchas o residuos, utiliza productos de limpieza específicos para lentes o una solución de agua tibia con jabón suave. Evita usar alcohol o productos químicos fuertes, ya que pueden dañar el recubrimiento de las lentes.

Inspección periódica de daños. Antes de cada uso, inspecciona tus protectores oculares para detectar posibles grietas, rayaduras o deformaciones. Las lentes rayadas o con grietas pueden comprometer la protección y la visibilidad, por lo que si encuentras algún daño, reemplaza las lentes o el equipo completo según sea necesario.

Almacenaje adecuado. Cuando no estés utilizando tus protectores oculares, guárdalos en un lugar seguro y seco. Utiliza estuches rígidos o cajas para evitar que las lentes se rayen o se deformen. No dejes las gafas expuestas al calor extremo o a la luz solar directa durante largos períodos, ya que esto puede afectar el material de las lentes y la montura.

Evitar el contacto con productos químicos. Al trabajar con productos químicos, como disolventes o detergentes agresivos, asegúrate de que tus protectores oculares no entren en contacto con estos productos. Los químicos pueden dañar los recubrimientos de las lentes o afectar la integridad del material, lo que reduce su efectividad.

Reemplazo de componentes desgastados. Algunos modelos de protección ocular tienen componentes intercambiables, como las correas, las almohadillas o las lentes. Si notas que alguna parte está desgastada o rota, reemplázala lo antes posible. Esto es especialmente importante para las máscaras de soldadura, donde un mal ajuste o un filtro dañado puede comprometer la seguridad.

Protección contra el empañamiento. Si trabajas en ambientes húmedos o con cambios de temperatura, tus gafas pueden empañarse, reduciendo la visibilidad y aumentando el riesgo de accidentes. Usa lentes con recubrimiento antivaho o aplica un spray especializado para evitar que se empañen. Si tus lentes ya tienen este recubrimiento, asegúrate de limpiarlos adecuadamente y de no dañar el recubrimiento al limpiar.

Cumplimiento de las normativas de reemplazo. Cada tipo de protector ocular tiene una vida útil determinada. Si bien algunas gafas pueden durar años con un buen mantenimiento, otros equipos, como los filtros de soldadura, tienen una vida útil limitada y deben reemplazarse según las recomendaciones del fabricante. Revisa las indicaciones de mantenimiento y reemplazo de los productos para asegurarte de que siempre cuentes con protección de calidad.

DEFENDEMOS ESPAÑA EN Y DESDE LA MAR



ARMADA