Evaluación de Riesgos Laborales

Estructurada según la Ley 31/1995 (art. 16) y el RD 39/1997

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

Empresa Ejemplo S.L. (ficticia)

Sector de actividad: Almacén / Logística

Centro de trabajo: Calle Ejemplo 1, 28001 Madrid

Plantilla: 6 trabajadores

Fecha de elaboración: 03/11/2026

Fecha de próxima revisión: 03/11/2027

Índice

Resumen ejecutivo

1. Identificación de la empresa y del centro de trabajo
2. Metodología de evaluación de riesgos
3. Unidades de trabajo: actividades y equipos
4. Inventario de los riesgos identificados
5. Planificación de la actividad preventiva priorizada
6. Aprobación, firma y actualización

> **Obligación legal:** La evaluación de riesgos debe actualizarse al menos una vez al año, ante cualquier modificación importante de las condiciones de trabajo y tras cada accidente grave o enfermedad profesional declarada (RD 39/1997, art. 6).

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

Resumen ejecutivo

Vista de conjunto de la evaluación de riesgos de **Empresa Ejemplo S.L. (ficticia)** a fecha de **03/11/2026**. El documento inventaría **11 riesgos** y su planificación preventiva asociada.

Crítico	Importante	Moderado	Bajo
0	3	7	1

Prioridad de actuación: hay 3 riesgo(s) de nivel importante o crítico que requieren medidas en un plazo máximo de 3 meses.

Riesgos prioritarios

#	Riesgo	Nivel
1	Carretillas elevadoras y transpaletas	Importante (12)
2	Manipulación manual de cargas	Importante (12)
3	TME: posturas forzadas y movimientos repetitivos	Importante (12)
4	Caída al mismo nivel	Moderado (6)
5	Caída de altura	Moderado (6)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

1. Identificación de la empresa

Razón social	Empresa Ejemplo S.L. (ficticia)
Forma jurídica	S.L.
Domicilio social	Calle Ejemplo 1, 28001 Madrid
Representante legal	Administrador : Nombre Apellido (ejemplo)
Plantilla total	6 trabajadores
Número de centros de trabajo	1
Sector de actividad	Almacén / Logística

Recursos preventivos

Trabajador(es) designado(s) para primeros auxilios y emergencias	— por designar —
Vigilancia de la salud	Servicio de prevención ajeno (ejemplo)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

2. Metodología de evaluación

La evaluación ha sido realizada por el representante de la empresa siguiendo un enfoque analítico: para cada unidad de trabajo, los peligros se han identificado a partir de las guías técnicas del INSST y se han adaptado a la actividad real del centro de trabajo.

Cada riesgo identificado se valora mediante el cruce de dos parámetros:

Escala de gravedad (consecuencias)

Nivel	Descripción
G1	Leve (molestia)
G2	Moderada (primera cura, baja < 8 días)
G3	Grave (incapacidad parcial permanente)
G4	Muy grave (muerte o IPP > 50 %)

Escala de probabilidad de exposición

Nivel	Descripción
F1	Rara (< 1 vez / año)
F2	Ocasional (mensual)
F3	Frecuente (semanal)
F4	Permanente (diaria)

Matriz de nivel de riesgo

Puntuación = Gravedad × Probabilidad. El color indica la prioridad de actuación:

	F1	F2	F3	F4
G4	**4** Moderado	**8** Moderado	**12** Importante	**16** Crítico
G3	**3** Bajo	**6** Moderado	**9** Importante	**12** Importante
G2	**2** Bajo	**4** Moderado	**6** Moderado	**8** Moderado

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G1	1 Bajo	2 Bajo	3 Bajo	4 Moderado

Bajo Seguimiento simple. **Moderado** Acción a planificar. **Importante** Acción prioritaria. **Crítico** Acción inmediata.

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

3. Unidades de trabajo

Una «unidad de trabajo» agrupa a los trabajadores expuestos a condiciones de trabajo homogéneas (mismas actividades, mismos riesgos). En este centro de trabajo, las unidades de trabajo identificadas son:

Actividades realizadas

- Recepción y descarga de mercancía
- Ubicación en estanterías y altillos
- Preparación de pedidos (picking)
- Embalaje y expedición
- Inventario y control de stock
- Trabajo en cámaras frigoríficas

Equipos y máquinas utilizados

- Carretilla elevadora
- Transpaleta eléctrica / apiladora
- Estanterías de carga paletizada
- Muelle de carga y rampa niveladora
- Cinta transportadora
- Flejadora / enfardadora
- Cúter y herramientas de corte
- Terminal de radiofrecuencia / escáner

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G4 × F3 = 12
Importante

4. Inventario de los riesgos identificados

Cada riesgo que figura a continuación ha sido identificado para el centro de trabajo, valorado según el método descrito en el capítulo 2 y asociado a las medidas preventivas implantadas o planificadas.

G4 × F3 = 12
Importante

Carretillas elevadoras y transpaletas

Familia: Riesgos técnicos

Circulación de carretillas elevadoras, apiladoras y transpaletas eléctricas en pasillos de almacén, muelles de carga y zonas compartidas con peatones.

Situaciones peligrosas identificadas

- Atropello de peatones en cruces de pasillos o al dar marcha atrás
- Vuelco lateral de la carretilla al girar con la carga elevada o en rampas
- Caída de la carga desde las horquillas o desde la estantería
- Conducción por personal sin formación ni autorización del empresario
- Atrapamientos entre la carretilla y estanterías o muelles

Daños posibles

Aplastamientos, fracturas, traumatismos graves o mortales por vuelco o atropello, contusiones por caída de cargas.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Autorizar por escrito solo a conductores formados (RD 1215/1997, anexo II)
- Separar y señalizar las vías de peatones y de carretillas; espejos en cruces sin visibilidad
- Usar siempre el cinturón o el sistema de retención del conductor
- Circular con la carga baja y respetar la capacidad nominal de la placa de carga
- Revisión diaria antes del uso y mantenimiento según el fabricante, con registro
- Estanterías ancladas, con capacidad indicada y protecciones en los puntales

Fuentes: INSST (NTP 713 y NTP 214) ; RD 1215/1997 (equipos de trabajo) ; RD 485/1997 (señalización)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

Manipulación manual de cargas

Familia: Carga física de trabajo

Transporte, levantamiento, tracción, empuje de cargas pesadas o voluminosas que solicitan la columna y las articulaciones.

Situaciones peligrosas identificadas

- Cargas superiores a 25 kg (hombres) / 15 kg (mujeres) — valor de referencia
- Gestos repetidos de levantamiento/depósito
- Posturas forzadas (torsión, brazos en alto)
- Ausencia de ayudas a la manipulación
- Transporte a larga distancia

Daños posibles

TME de la espalda (lumbalgias, hernias discales), hombros, rodillas. 1ª causa de enfermedades profesionales.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Facilitar ayudas mecánicas (carretilla, transpaleta, carretilla de mano, plano inclinado)
- Formación en prevención de riesgos por la actividad física — recomendada para todos
- Limitar las cargas unitarias (acondicionar en embalajes más pequeños)
- Organizar los puestos para limitar los desplazamientos y las alturas de agarre
- Evaluación mediante el método NIOSH para los puestos expuestos

Fuentes: INSST ; RD 487/1997 (manipulación manual de cargas)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

TME: posturas forzadas y movimientos repetitivos

Familia: Carga física de trabajo

Solicitaciones musculoesqueléticas repetidas (muñecas, codos, hombros, cuello) ligadas a gestos o posturas forzadas.

G2 × F3 = 6
Moderado

Situaciones peligrosas identificadas

- Movimientos repetitivos (caja, montaje, corte)
- Posturas estáticas prolongadas (de pie, brazos en alto, de rodillas)
- Cadencia elevada impuesta
- Precisión exigida con contracciones sostenidas
- Herramientas mal adaptadas (vibraciones, agarre difícil)

Daños posibles

Tendinitis (epicondilitis, manguito de los rotadores), síndrome del túnel carpiano, cervicalgias, lumbalgias.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Acondicionar los puestos de forma ergonómica (altura, distancia, alternancia de pie/sentado)
- Rotación de tareas para variar las solicitaciones
- Pausas regulares (5 min cada hora en los puestos de cadencia elevada)
- Herramientas adaptadas y de calidad (mangos ergonómicos, ligeros)
- Sensibilización sobre el calentamiento y los estiramientos al inicio del turno

Fuentes: INSST ; Guía técnica del RD 487/1997 (trastornos musculoesqueléticos)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G2 × F3 = 6
Moderado

Caída al mismo nivel

Familia: Riesgos de caída

Resbalón, traspié, tropiezo sobre suelo mojado, obstruido, en mal estado o con desniveles.

Situaciones peligrosas identificadas

- Suelos resbaladizos (agua, grasa, productos)
- Suelos obstruidos (cajas, cables, palés)
- Pavimentos deteriorados, desniveles
- Iluminación insuficiente
- Calzado inadecuado

Daños posibles

Esguinces, fracturas, contusiones, bajas laborales prolongadas. 2ª causa de accidentes

de trabajo en España.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Mantener los suelos limpios y secos (procedimiento de limpieza con balizamiento)
- Ordenar las zonas de circulación, eliminar los obstáculos (orden y limpieza 5S)
- Reparar rápidamente los deterioros del suelo
- Facilitar calzado antideslizante (EPI categoría I o II)
- Mejorar la iluminación de las zonas de riesgo

Fuentes: INSST ; RD 486/1997 (lugares de trabajo)

G3 × F2 = 6
Moderado

Caída de altura

Familia: Riesgos de caída

Caída desde un punto más elevado que el suelo: cubierta, andamio, escalera de tijera, escalera de mano, plataforma, foso, hueco, etc.

Situaciones peligrosas identificadas

- Trabajos en cubierta sin protección colectiva
- Uso de escaleras de mano, escaleras de tijera, taburetes
- Andamios mal montados o sin barandillas
- Huecos, fosos, aberturas de forjado sin proteger
- Acceso a zonas de almacenamiento en altura

Daños posibles

Fracturas, traumatismos craneales, parálisis, fallecimiento. 1ª causa de accidentes mortales en el trabajo.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Priorizar las protecciones colectivas (barandillas, redes) antes que las individuales (arnés)
- Prohibir el uso de escaleras de tijera para trabajos prolongados; utilizar una plataforma elevadora
- Revisión anual obligatoria de los andamios y de los EPI anticaídas
- Formación del personal en el montaje/desmontaje y en el uso del arnés
- Procedimiento de balizamiento y señalización de las zonas de trabajo en altura

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G3 × F2 = 6
Moderado

Fuentes: INSST ; RD 1627/1997 (obras de construcción) ; RD 2177/2004 (trabajos en altura)

G3 × F2 = 6
Moderado

Máquinas y herramientas

Familia: Riesgos técnicos

Cortes, aplastamiento, atrapamiento, seccionamiento por contacto con las partes móviles de máquinas, herramientas cortantes o rotativas.

Situaciones peligrosas identificadas

- Máquinas sin resguardos o con resguardos anulados
- Mantenimiento/desbloqueo sin consignación
- Herramientas cortantes (cuchillos, sierras, cizallas)
- Piezas en rotación (husillos, correas, engranajes)
- Formación insuficiente de los operarios

Daños posibles

Cortes, amputaciones, aplastamientos, fracturas, heridas graves. Riesgo de accidentes de trabajo graves.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Carcasa / resguardo de protección en todas las partes móviles accesibles
- Procedimiento de consignación (bloqueo y etiquetado) antes de cualquier intervención de mantenimiento
- Formación en el uso de cada máquina + manual de instrucciones visible en el puesto
- Revisión anual de las máquinas
- EPI obligatorios: guantes anticorte, gafas, calzado de seguridad

Fuentes: INSST ; RD 1215/1997 (equipos de trabajo)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G2 × F3 = 6
Moderado

Ambiente térmico (calor o frío)

Familia: Agentes físicos

G2 × F3 = 6
Moderado

Ambiente térmico (calor o frío)

Familia: Agentes físicos

Exposición a temperaturas extremas que afectan al rendimiento y a la salud: calor (cocina, soldadura, exterior en verano) o frío (cámaras frigoríficas, exterior en invierno).

G2 × F3 = 6
Moderado

Exposición a temperaturas extremas que afectan al rendimiento y a la salud: calor (cocina, soldadura, exterior en verano) o frío (cámaras frigoríficas, exterior en invierno).

Situaciones peligrosas identificadas

- Cocina profesional (> 28 °C)
- Cámara frigorífica / de congelación (< 0 °C)
- Trabajo en exterior en verano (ola de calor) / invierno
- Humedad elevada
- Sin zona de descanso climatizada

Daños posibles

Golpe de calor, deshidratación, mareo, hipotermia, congelaciones, disminución de la vigilancia (accidentes).

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Plan frente al calor: agua fresca disponible (3 L/día/persona), pausas en zona climatizada
- Ventilación, climatización, nebulizadores en cocina
- Ropa adaptada: alta visibilidad transpirable en verano, parka térmica para el frío
- Adaptación de los horarios durante las olas de calor
- Aireación de las cámaras frigoríficas; duración de exposición limitada

Fuentes: INSST ; RD 486/1997 (condiciones ambientales de los lugares de trabajo)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G2 × F3 = 6
Moderado

Riesgos psicosociales (estrés, acoso)

Familia: Riesgos psicosociales

Estrés crónico, conflictos, acoso moral o sexual, violencia interna o externa, desgaste profesional (burn-out).

Situaciones peligrosas identificadas

- Sobrecarga de trabajo, plazos inalcanzables
- Falta de autonomía, control excesivo
- Conflictos no regulados, gestión tóxica
- Inseguridad en el empleo
- Confrontación con el sufrimiento ajeno (sociosanitario)

G4 × F1 = 4
Moderado

Daños posibles

Burn-out, depresión, ansiedad, adicciones, trastornos cardiovasculares, suicidio.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Implantar un dispositivo de escucha y de notificación (referente de acoso recomendado para todas las empresas)
- Protocolo / acuerdo de calidad de vida en el trabajo
- Evaluación de las cargas de trabajo por puesto, ajuste periódico
- Formación de los mandos en la prevención de los riesgos psicosociales
- Difusión de los datos de contacto del servicio de prevención + teléfono de atención (024 prevención del suicidio)
- Encuesta anónima periódica (cuestionario CoPsoQ o método Karasek)

Fuentes: INSST ; Ley 31/1995 (LPRL) art. 4.7.d, 15.1.g y 16 ; RD 39/1997 (RSP) art. 3 y 5 ; NTP 702 (proceso de evaluación de los factores psicosociales)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G4 × F1 = 4
Moderado

Incendio / explosión

Familia: Riesgos técnicos

Riesgo de incendio o de explosión ligado al almacenamiento de productos inflamables, fuentes de ignición, atmósferas explosivas (ATEX).

Situaciones peligrosas identificadas

- Almacenamiento de aceites, disolventes, gas
- Freidoras (autoinflamación de los aceites)
- Trabajos en caliente (soldadura)
- Instalaciones eléctricas defectuosas
- Salidas de emergencia obstruidas

Daños posibles

Quemaduras graves, asfixia, fallecimiento, pérdida total de la explotación.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Extintores adaptados (agua, CO2, espuma) revisados anualmente + plan de evacuación visible
- Salidas de emergencia despejadas, señalizadas, equipadas con alumbrado de seguridad

G2 × F2 = 4
Moderado

- Formación en el manejo de extintores + EPI (simulacro de evacuación anual obligatorio)
- Permiso de trabajo en caliente para los trabajos por puntos calientes
- Documento de protección contra explosiones para las zonas ATEX
- Detección de incendios + alarma sonora

Fuentes: INSST ; RD 2267/2004 (seguridad contra incendios) ; RD 681/2003 (atmósferas explosivas ATEX)

G2 × F2 = 4
Moderado

Exposición al ruido

Familia: Agentes físicos

Exposición prolongada a niveles sonoros elevados que pueden provocar una sordera profesional.

Situaciones peligrosas identificadas

- Máquinas ruidosas (compresores, sierras, motores)
- Espacios abiertos, salas de restaurante
- Ruido de impacto (martillo neumático, disparos)
- Auriculares a volumen elevado

Daños posibles

Sordera profesional (irreversible), acúfenos, estrés, trastornos del sueño, accidentes por falta de audición.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Medir la exposición (sonómetro): los umbrales de 80, 85 y 87 dB(A) activan obligaciones
- Reducción del ruido en origen (encapsulado, silenciadores, máquinas menos ruidosas)
- Cabinas insonorizadas, paneles acústicos
- Facilitar EPI auditivos (tapones, orejeras) a partir de 80 dB(A)
- Vigilancia médica audiométrica periódica

Fuentes: INSST ; RD 286/2006 (ruido)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G1 × F2 = 2

Iluminación inadecuada

Familia: Agentes físicos

Nivel de iluminación insuficiente o deslumbrante, fuente de fatiga visual, de errores y de accidentes.

Situaciones peligrosas identificadas

- Iluminación demasiado escasa (taller, escalera)
- Deslumbramiento (sol, focos mal orientados)
- Contrastes excesivos
- Parpadeo (LED de baja calidad)

Daños posibles

Fatiga visual, dolores de cabeza, caídas, errores de producción.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Respetar los niveles mínimos de iluminación (300 lux para oficina, 500 para precisión)
- Priorizar la luz natural (acristalamientos limpios, sin obstrucción)
- Mantenimiento periódico de las luminarias (sustitución, desempolvado)
- Alumbrado de seguridad funcional

Fuentes: INSST ; RD 486/1997 (iluminación de los lugares de trabajo) ; norma UNE-EN 12464-1

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

5. Planificación de la actividad preventiva priorizada

Las acciones se ordenan por nivel de riesgo decreciente. La prioridad 1 (crítico/importante) debe abordarse en un plazo de 3 meses; la prioridad 2 (moderado) en un plazo de 6 a 12 meses.

Nº	Riesgo	Nivel	Acción prioritaria	Plazo	Responsable
1	Carretillas elevadoras y transpaletas	12	Autorizar por escrito solo a conductores formados (RD 1215/1997, anexo II)	3 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
2	Manipulación manual de cargas	12	Facilitar ayudas mecánicas (carretilla, transpaleta, carretilla de mano, plano inclinado)	3 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
3	TME: posturas forzadas y movimientos repetitivos	12	Acondicionar los puestos de forma ergonómica (altura, distancia, alternancia de pie/sentado)	3 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
4	Caída al mismo nivel	6	Mantener los suelos limpios y secos (procedimiento de limpieza con balizamiento)	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
5	Caída de altura	6	Priorizar las protecciones colectivas (barandillas, redes) antes que las individuales (arnés)	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
6	Máquinas y herramientas	6	Carcasa / resguardo de protección en todas las partes móviles accesibles	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
7	Ambiente térmico (calor o frío)	6	Plan frente al calor: agua fresca disponible (3 L/día/persona), pausas en zona climatizada	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
8	Riesgos psicosociales (estrés, acoso)	6	Implantar un dispositivo de escucha y de notificación (referente de acoso recomendado para todas las empresas)	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)

VISTA PREVIA · NO FIRMABLE

9	Incendio / explosión	4	Extintores adaptados (agua, CO2, espuma) revisados anualmente + plan de evacuación visible	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
10	Exposición al ruido	4	Medir la exposición (sonómetro): los umbrales de 80, 85 y 87 dB(A) activan obligaciones	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
11	Iluminación inadecuada	2	Respetar los niveles mínimos de iluminación (300 lux para oficina, 500 para precisión)	12 meses	Nombre Apellido (ejemplo)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

6. Aprobación y actualización

> Conforme al artículo 6 del RD 39/1997, la evaluación de riesgos se actualiza:
>
> - al menos una vez al año;
> - ante cualquier decisión que modifique las condiciones de trabajo;
> - cuando se obtenga información adicional relevante para la evaluación de un riesgo.

El presente documento se ha elaborado el **03/11/2026**. La próxima actualización se realizará a más tardar el **03/11/2027**.

Difusión y acceso

La evaluación de riesgos está a disposición de los trabajadores, de los delegados de prevención, del servicio de vigilancia de la salud, de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social y de los órganos competentes en materia de prevención de riesgos laborales. Se informa a los trabajadores de las modalidades de consulta en un lugar adecuado y accesible del centro de trabajo.

Firmas

El empresario / representante legal	Delegado de prevención
Nombre: Nombre Apellido (ejemplo) Cargo: Administrador Fecha: 03/11/2026 Firma:	Nombre: ..... Cargo: ..... Fecha: ..... Firma:

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

Documento generado por **evaluacion-riesgos.es** — conforme a la Ley 31/1995 (LPRL) y al RD 39/1997. Corresponde al empresario verificar que los riesgos inventariados se corresponden con la realidad de su centro de trabajo y completarlo con cualquier particularidad de su actividad.