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: Limpieza / Mantenimiento de edificios

Centro de trabajo: Calle Ejemplo 1, 28001 Madrid

Plantilla: 6 trabajadores

Fecha de elaboración: 02/11/2026

Fecha de próxima revisión: 02/11/2027

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 **02/11/2026**. El documento inventaría **11 riesgos** y su planificación preventiva asociada.

Crítico	Importante	Moderado	Bajo
0	4	6	1

> **Prioridad de actuación:** hay 4 riesgo(s) de nivel importante o crítico que requieren medidas en un plazo máximo de 3 meses.

Riesgos prioritarios

#	Riesgo	Nivel
1	Productos de limpieza y mezclas peligrosas	Importante (12)
2	TME: posturas forzadas y movimientos repetitivos	Importante (12)
3	Manipulación manual de cargas	Importante (9)
4	Trabajo aislado	Importante (9)
5	Caída al mismo nivel	Moderado (8)

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	Limpieza / Mantenimiento de edificios

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

- Limpieza de oficinas y locales
- Limpieza de comunidades y portales
- Limpieza en centros sanitarios o residencias
- Limpieza de cristales y fachadas
- Limpieza industrial y de naves
- Limpieza de fin de obra
- Recogida y traslado de residuos

Equipos y máquinas utilizados

- Productos de limpieza (lejía, amoniaco, desengrasantes)
- Fregadora / barredora
- Aspiradora industrial
- Escalera de mano o de tijera
- Pértiga telescópica para cristales
- Carro de limpieza y cubos
- Hidrolimpiadora a presión

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G3 × F4 = 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.

G3 × F4 = 12
Importante

Productos de limpieza y mezclas peligrosas

Familia: Riesgos químicos y biológicos

Uso diario de lejía, amoniaco, salfumán, desengrasantes y limpiahornos, a menudo trasvasados a envases sin etiqueta y utilizados en baños o cocinas sin ventilación.

Situaciones peligrosas identificadas

- Mezclar lejía con amoniaco: se desprende cloramina, un gas irritante para las vías respiratorias
- Mezclar lejía con salfumán o antical (ácido): se desprende cloro gas
- Limpiar el baño con la puerta cerrada y sin ventilación
- Trasvasar productos a botellas de agua o refresco sin etiqueta
- Limpiahornos y desatascadores (corrosivos) sin guantes ni protección ocular
- Pulverizadores: el producto se inhala en forma de aerosol fino

Daños posibles

Irritación de ojos y vías respiratorias, tos, edema pulmonar en exposiciones agudas, dermatitis de contacto en manos, quemaduras químicas, asma de origen laboral.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Regla no negociable: nunca mezclar dos productos de limpieza entre sí
- Mantener cada producto en su envase original con la etiqueta CLP legible (pictogramas de peligro)
- Ventilar durante y después de la limpieza: ventana abierta, nunca el baño cerrado
- Guantes de nitrilo y, con corrosivos (limpiahornos, desatascador), gafas de protección
- Sustituir lo peligroso por lo inocuo cuando sea posible: para la limpieza corriente, detergente neutro
- Conservar la ficha de datos de seguridad o, en su defecto, la etiqueta del producto

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G3 × F4 = 12
Importante

Fuentes: INSST ; RD 374/2001 (agentes químicos) ; Reglamento (CE) 1272/2008 (CLP)

G3 × F4 = 12
Importante

TME: posturas forzadas y movimientos repetitivos

Familia: Carga física de trabajo

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

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

G3 × F3 = 9
Importante

Manipulación manual de cargas

Familia: Carga física de trabajo

G3 × F3 = 9
Importante

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.

Transporte, levantamiento, tracción, empuje de cargas pesadas o voluminosas que

G3 × F3 = 9
Importante

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

G3 × F3 = 9
Importante

Trabajo aislado

Familia: Riesgos asociados a la organización

Trabajador solo, fuera del alcance de la vista o de la voz de otras personas, lo que agrava las consecuencias de un accidente o malestar.

Situaciones peligrosas identificadas

- Noche, fin de semana, festivos
- Centros alejados (obra, almacén)
- Mantenimiento sin presencia de terceros
- Intervención en domicilios de particulares

G2 × F4 = 8
Moderado

Daños posibles

Agravamiento de las consecuencias de cualquier otro riesgo (malestar, agresión, accidente) por ausencia de auxilio inmediato.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Dispositivo de alarma para trabajadores aislados con detector de caída / pérdida de verticalidad
- Procedimiento de "registro de control" (check-in periódico por teléfono)
- Limitar las situaciones de trabajo aislado para las tareas de riesgo
- Formación en primeros auxilios del trabajador aislado

Fuentes: INSST ; Ley 31/1995 (LPRL)

G2 × F4 = 8
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

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G4 × F2 = 8
Moderado

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

G4 × F2 = 8
Moderado

Riesgo vial (in itinere y en misión)

Familia: Riesgos asociados a los desplazamientos

Accidentes de tráfico durante los desplazamientos profesionales (en misión) o entre el domicilio y el trabajo (in itinere).

Situaciones peligrosas identificadas

- Conducción intensa o prolongada
- Vehículos mal mantenidos
- Fatiga, estrés, teléfono al volante
- Condiciones meteorológicas adversas
- Carga sin sujetar

Daños posibles

Accidentes con lesiones, fallecimiento. 1ª causa de mortalidad laboral (1 de cada 3 accidentes mortales).

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Plan de prevención del riesgo vial por escrito
- Mantenimiento periódico de los vehículos + libro de a bordo
- Prohibición del teléfono al volante (incluso el manos libres, desaconsejado)
- Organización de las rutas para limitar los kilómetros y la fatiga
- Formación en conducción preventiva (perfeccionamiento)
- Limitar / regular los horarios nocturnos

Fuentes: INSST ; Ley 31/1995 (LPRL) ; normativa de tráfico y seguridad vial

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G3 × F2 = 6
Moderado

Caída de altura

Familia: Riesgos de caída

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.

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

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

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G3 × F2 = 6
Moderado

Agentes biológicos

Familia: Riesgos químicos y biológicos

Exposición a bacterias, virus, hongos o parásitos que pueden provocar infecciones, alergias o toxiinfecciones.

Situaciones peligrosas identificadas

- Contacto con sangre o fluidos biológicos (sociosanitario)
- Manipulación de residuos orgánicos
- Contacto con animales (pelos, deyecciones)
- Trabajo en ambientes húmedos (legionelosis)
- Contaminación alimentaria (APPCC)

G2 × F3 = 6
Moderado

Daños posibles

Hepatitis B/C, VIH, gastroenteritis, legionelosis, alergias, infecciones cutáneas.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Implantar un procedimiento de higiene (lavado de manos, gel hidroalcohólico)
- Vacunaciones recomendadas (hepatitis B para el sector sociosanitario)
- EPI: guantes desechables, bata, mascarilla, gafas según el contexto
- Procedimiento de gestión de los accidentes con exposición a sangre
- Mantenimiento y desinfección periódica de los locales
- Formación APPCC para la restauración

Fuentes: INSST ; RD 664/1997 (agentes biológicos)

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)

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

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

(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)

G4 × F1 = 4
Moderado

Riesgo eléctrico

Familia: Riesgos técnicos

Contacto directo o indirecto con partes desnudas en tensión, arco eléctrico, cortocircuito.

Situaciones peligrosas identificadas

- Instalaciones eléctricas obsoletas o no conformes
- Cables pelados, regletas sobrecargadas
- Intervenciones sin cualificación
- Entorno húmedo (cocina, exterior)
- Maquinaria en contacto con líneas aéreas

Daños posibles

Electrización, electrocución (mortal por encima de 100 mA), quemaduras internas/externas, incendio.

Medidas preventivas implantadas / planificadas

- Revisión periódica obligatoria de las instalaciones eléctricas por un organismo autorizado
- Cualificación eléctrica (trabajador autorizado/cualificado según las tareas) — formación específica
- Consignación sistemática antes de cualquier intervención
- Sustitución de los cables dañados, supresión de las regletas en cascada
- Facilitar EPI para electricistas (guantes aislantes, calzado, alfombrillas)

Fuentes: INSST ; RD 614/2001 (riesgo eléctrico)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

G1 × F2 = 2
Bajo

G1 × F2 = 2

Bajo

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	Productos de limpieza y mezclas peligrosas	12	Regla no negociable: nunca mezclar dos productos de limpieza entre sí	3 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
2	TME: posturas forzadas y movimientos repetitivos	12	Acondicionar los puestos de forma ergonómica (altura, distancia, alternancia de pie/sentado)	3 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
3	Manipulación manual de cargas	9	Facilitar ayudas mecánicas (carretilla, transpaleta, carretilla de mano, plano inclinado)	3 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
4	Trabajo aislado	9	Dispositivo de alarma para trabajadores aislados con detector de caída / pérdida de verticalidad	3 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
5	Caída al mismo nivel	8	Mantener los suelos limpios y secos (procedimiento de limpieza con balizamiento)	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
6	Riesgo vial (in itinere y en misión)	8	Plan de prevención del riesgo vial por escrito	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
7	Caída de altura	6	Priorizar las protecciones colectivas (barandillas, redes) antes que las individuales (arnés)	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)
8	Agentes biológicos	6	Implantar un procedimiento de higiene (lavado de manos, gel hidroalcohólico)	6 meses	Nombre Apellido (ejemplo)

VISTA PREVIA NO FIRMABLE

9	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)
10	Riesgo eléctrico	4	Revisión periódica obligatoria de las instalaciones eléctricas por un organismo autorizado	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 **02/11/2026**. La próxima actualización se realizará a más tardar el **02/11/2027**.

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: 02/11/2026 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.