



Píldora formativa: Riesgos generales en laboratorio



Índice

Unidad 1. Fundamentos Básicos	4
Unidad 2. Riesgos derivados de condiciones de seguridad.....	5
Unidad 3. Riesgos químicos	8
Unidad 4. Riesgos biológicos	10
Unidad 5. Riesgos físicos	11
Unidad 6. Riesgos ergonómicos y psicosociales	13
Unidad 7. Protección colectiva.....	16
Unidad 8. Protección individual	17
Unidad 9. Instrucciones de trabajo seguro.....	19



Riesgos generales en laboratorio



Con esta formación básica intentaremos promover el interés por la prevención, así como informarnos acerca de los principales riesgos laborales y medidas preventivas en laboratorios.



Unidad 1. Fundamentos Básicos

El **CSIC** es una agencia estatal dedicada a la investigación científica y desarrollo tecnológico, cuyo ámbito de actuación multidisciplinar hacen que se desarrollen gran variedades de actividades en diferentes áreas de conocimiento. Gran parte de estas actividades se realizan en laboratorio con el objetivo de abordar estudios en distintos campos científicos como puede ser el campo de la física, la química, la biología o las humanidades entre otros.

A pesar de las diferencias que se puedan dar entre los distintos tipos de laboratorio, en este curso vamos a identificar una serie de riesgos comunes en todos ellos.

Todos estos riesgos que se van a presentar irán acompañados de las medidas preventivas a adoptar, ya sean de tipo técnico como organizativas con objeto de eliminar y/o reducir riesgos, así como prevenir accidentes laborales o daños a la seguridad y salud del personal trabajador como pueden ser los derivados de caídas, cortes, quemaduras térmicas o químicas, intoxicaciones, incendios e incluso enfermedades profesionales.

A lo largo de esta formación trataremos los riesgos propios del trabajo en laboratorios, así como las medidas preventivas asociadas a esto. Riesgos derivados de las condiciones de seguridad, riesgo químico derivado de uso de sustancias y productos químicos, riesgos ergonómicos asociados a trabajos en laboratorio y una breve introducción a riesgos específicos como el biológico, las radiaciones ionizantes y psicosociales.

Esperamos que estas nociones básicas sobre los riesgos que puedes encontrar en cualquier laboratorio del **CSIC** promuevan tu interés por la seguridad y la salud y favorezcan la práctica de trabajo seguro en tu actividad diaria,



Unidad 2. Riesgos derivados de condiciones de seguridad

Dentro de un laboratorio podemos encontrar gran cantidad de riesgos, siendo los más habituales:

1. Caídas al mismo nivel.
2. Caídas a diferente nivel.
3. Caída de objetos sobre los trabajadores.
4. Cortes, salpicaduras y pinchazos.
5. Riesgo térmico (quemaduras por frío o calor).
6. Riesgo eléctrico.
7. Riesgo de exposición a agentes químicos, biológicos o físicos.

 Para evitar estos riesgos es necesario disponer de instrucciones de trabajo seguro y adoptar **medidas preventivas**.

Algunas normas generales

1. **Elaborar y actualizar instrucciones de trabajo seguro.** Estos documentos preventivos deben contener toda la información sobre los riesgos químicos, físicos, biológicos, ergonómicos, etc....asociados a cada tarea a desarrollar, las medidas preventivas que deben aplicar los trabajadores que las realizan, así como las pautas específicas de actuación en los accidentes/incidentes y situaciones que sean previsibles a priori.
2. **Facilitar a todo el personal de laboratorio las instrucciones de trabajo seguro en laboratorio.** El personal de laboratorio aplicará estas instrucciones de trabajo en su tarea diaria, correspondiendo a la persona responsable del laboratorio la supervisión de cumplimiento de la misma.
3. **Delimitar y señalar** convenientemente zonas del laboratorio, equipos y/o materiales específicos, que indiquen claramente su utilización para determinadas operaciones consideradas de mayor riesgo.
4. Usar **ropa de trabajo y equipos de protección individual** adecuado a las actividades a realizar, asegurándose que se encuentran en perfecto estado.
5. **Lavarse las manos** adecuadamente con agua y jabón antes de salir del laboratorio y siempre que haya contacto con productos químicos o materiales biológicos. Secar las manos con papel desechable. No llevar pulseras, anillos, relojes ni otro tipo de joyas. Llevar siempre el pelo recogido.



6. **Nunca pipetear productos con la boca.** Utilizar medios adecuados para este fin, por ejemplo sistemas de aspiración manual o automática.
7. **Recoger inmediatamente los vertidos** de líquidos, productos químicos o de muestras biológicas utilizando los medios apropiados para cada uno de ellos.
8. **No beber, fumar ni comer en el laboratorio.**
9. No utilizar **recipientes o neveras** del laboratorio para guardar bebidas o alimentos ni poner productos químicos en recipientes de alimentos (botella de agua, etc.)

Orden y limpieza

- Mantener el orden y la limpieza en el **laboratorio y en el puesto de trabajo.**
- **No sobrecargar** estanterías ni armarios. Colocar los objetos más pesados y voluminosos siempre en la base o parte inferior. Asegurarse de que las estanterías están fijadas correctamente a la pared.
- No dejar cables, cajas ni otros objetos en lugares de paso ni **obstaculizando el acceso a salidas o a medios de protección** (duchas de emergencia, extintores, etc.).

Utilización correcta de equipos y aparatos

1. Disponer del **manual de instrucciones** del fabricante en castellano y seguir sus recomendaciones tanto en el uso como en el mantenimiento periódico de éstos.
2. Todos los aparatos y equipos de laboratorio cumplirán con los requisitos establecidos en el **Real Decreto 1215/1997**. Antes de utilizar un equipo de trabajo, se comprobará que sus protecciones y condiciones de uso son las adecuadas y que su conexión o puesta en marcha no representa un peligro para terceros.
3. Si se manipulan aparatos eléctricos, deberá realizarse tal y como indica en el **manual del fabricante**, a fin de evitar contactos eléctricos directos e indirectos.
4. Todos los aparatos y equipos del laboratorio deben estar homologados, contar con el **marcado CE** y, cuando proceda, se realizará su mantenimiento/ revisión, dejando registro documental del mismo.
5. **Los equipos de trabajo dejarán de utilizarse si se producen deterioros, averías u otras circunstancias** que comprometan la seguridad de su funcionamiento, señalizando adecuadamente que están “fuera de uso”.



Manipulación de material de vidrio

El uso de este tipo de material en los trabajos de laboratorio entraña riesgos como cortes o heridas, explosiones, implosiones o quemaduras, que se evitarán con la ejecución de **medidas preventivas** adecuadas frente a estos riesgos, como son:

- Desechar todo el material que presente algún defecto y/o haya recibido golpes.
- Los recipientes de vidrio se deberán introducir en los baños termostáticos de forma lenta y segura.
- Utilizar los equipos de protección individual adecuados a las actividades a realizar; guantes de protección y protección facial.



Unidad 3. Riesgos químicos

Cuando se trabaja en laboratorio, el uso inadecuado y el contacto con agentes químicos puede derivar en diferentes efectos para la salud, a través de las diferentes vías de entrada (digestiva, dérmica, inhalatoria, etc.) de los contaminantes químicos.

i Para más información recomendamos ver la píldora específica correspondiente a “Riesgo químico”. No obstante, haremos mención de la importancia de consultar las fichas de datos de seguridad, elaborar y disponer las instrucciones de trabajo seguro.

Ficha de datos de seguridad

Antes de utilizar un nuevo producto químico se debe leer con detenimiento la ficha de datos de seguridad (FDS). La debe proporcionar el fabricante en castellano. Estas fichas incluyen información muy importante sobre cada producto químico: identificación de la sustancia y sus peligros, primeros auxilios y actuación en caso de emergencia (incendio, vertido, etc.), manipulación y almacenamiento, control de exposición y protecciones personales, estabilidad y reactividad, información toxicológica y ecológica e información sobre su eliminación y transporte.

Etiquetado

Cualquier agente químico debe de estar etiquetado adecuadamente (nombre, pictogramas, frases H y P, fabricante...). Las frases H y P nos serán de gran utilidad, siendo indicaciones de peligro (frases H) y consejos de prudencia (frases P) que deberemos seguir en nuestro trabajo.



Pictogramas de peligro



PELIGRO

Palabras de advertencia

Identificador de producto (nº de CAS y denominación IUPAC o comercial).

Cantidad nominal de la sustancia o mezcla.

Nombre del proveedor:
Dirección:
Teléfono:

H310 - Mortal en contacto con la piel.
H315 - Provoca irritación cutánea.
H373 - Puede provocar daños en los órganos tras exposiciones prolongadas o repetidas.
H410 - Muy tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.

P301 + P330 + P331 - EN CASO DE INGESTIÓN: Enjuagarse la boca. NO provocar el vómito
P310 - Llamar inmediatamente a un CENTRO DE INFORMACION TOXICOLOGICA o a un médico.

P210 Mantener alejado del calor, de superficies calientes, de chispas, de llamas abiertas y de cualquier otra fuente de ignición. No fumar

PS01 Eliminar el recipiente a través de un gestor autorizado.

Información complementaria.

← Identificación de peligro

← Consejos de prudencia prevención

← Consejos de prudencia respuesta

← Consejos de prudencia eliminación

Procedimientos de trabajo seguro

Para trabajar de forma segura en el laboratorio, se deben establecer y seguir instrucciones de trabajo seguro específicas para cada actividad a realizar.



Unidad 4. Riesgos biológicos

Agentes biológicos: microorganismos, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

Se entiende por exposición a un riesgo biológico la **presencia de un agente biológico en el lugar de trabajo que implica el contacto de éste con el personal de laboratorio.**

Es importante conocer que la exposición a agentes biológicos se puede producir en dos situaciones distintas:

- **Exposiciones deliberadas:** derivadas de la actividad laboral, con intención deliberada de utilizar o manipular un agente biológico, que constituye el propósito principal del trabajo. Por ejemplo, el personal en laboratorios de microbiología y cultivos celulares.
- **Exposiciones no deliberadas:** que surgen de la actividad laboral, pero dicha actividad no implica la manipulación ni el trabajo directo o el uso deliberado del agente biológico. Por ejemplo, la del personal de limpieza y/o mantenimiento que acceden a laboratorios de microbiología.

Por lo tanto, no solo el personal que manipule directamente los agentes biológicos van a estar expuestos a ellos. Esto se tendrá en cuenta en las evaluaciones de riesgo y en las medidas a adoptar para minimizar este tipo de riesgos.

i Para más información sobre exposición a agentes biológicos y medidas de prevención frente a ellos, recomendamos ver la píldora específica correspondiente a “Riesgo biológico”.



Unidad 5. Riesgos físicos

Radiaciones no ionizante

En el contexto habitual de actividades de laboratorio, las más frecuentes pueden ser: radiofrecuencias, RMN (resonancia magnética nuclear), ultravioleta, infrarrojos, microondas, láser.

Ambientes térmicos

En el caso de que en algunos laboratorios las condiciones termohigrométricas pudieran ser extremas (cámaras frías, de cultivo, etc.). Para evitar situaciones de estrés térmico y sobrecarga térmica se deberán aplicar las medidas preventivas oportunas; medición temperatura ambiente, utilización de ropa de trabajo adecuada, etc.

Ruido

En los laboratorios, hay algunos equipos de trabajo que generan ruido; equipos generadores de ultrasonidos, compresores, centrífugas, etc. Normalmente, los niveles de ruido en los laboratorios no sobrepasan el límite de 80 dB(A) de exposición diaria que establece la legislación.

Real Decreto 286/2006 sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.

¿Qué posibles efectos tendría para la salud?

Los efectos sobre la salud del trabajador pueden ser muy diversos, desde trastornos auditivos, pérdida de audición o hipoacusia hasta trastornos cardiovasculares, nerviosos o estrés.

Medidas preventivas

El primer paso para reducir el ruido es adquirir máquinas/equipos con un nivel de ruido bajo y, en caso de no ser posible, se tomarán otras medidas, como son:

- Organizar el espacio de trabajo, tratando de reubicar los aparatos más ruidosos en locales o zonas poco frecuentadas. Estudiar las posibles soluciones de apantallamiento ofrecidas por su fabricante a tenor de la evolución técnica.
- Es obligatorio el uso de protección auditiva cuando se está expuesto a niveles de ruido diarios superiores a 85dB (A).



- Acudir al Servicio de Prevención, en caso de necesitar asesoramiento.

Vibraciones

En el laboratorio, se puede producir una vibración que se transmita al sistema mano-brazo. Por ejemplo, en la utilización de equipos como las sondas de equipos de sonicación o agitadores Vortex. La vibración cuerpo entero no se ha identificado en el uso de equipos de laboratorio.

Efectos para la salud

- Trastornos vasculares: el más conocido es el llamado fenómeno de Raynaud (o dedo blanco inducido por vibraciones). Se percibe como una pérdida de sensibilidad y destreza en los dedos, que puede incrementar los riesgos de accidente. En los casos más graves puede producir incluso ulceración y gangrena.
- Trastornos neurológicos: sensación de hormigueo y entumecimiento en los dedos y en la mano. Las vibraciones mano-brazo son un factor que puede incrementar el riesgo de aparición del síndrome del túnel carpiano (trastorno debido a la compresión del nervio mediano en su paso por las muñecas).
- Trastornos osteoarticulares y musculares.
- Otros trastornos: pérdida auditiva.

Medidas preventivas

Hacer un uso adecuado del equipo atendiendo a las instrucciones y recomendaciones del fabricante y mantenimiento preventivo y/o periódico de los equipos.

- Organizar el trabajo para reducir el nivel de exposición a vibraciones: alternancia de tareas, rotación de tareas, establecer pausas, etc.
- El uso de EPI: los guantes pueden absorber las vibraciones y disminuir la transmisión de la intensidad de las mismas. A la hora de seleccionar un guante, debemos considerar la adaptación de este a la mano de la persona usuaria y consultar al Servicio de Prevención.
- Formar e informar al personal sobre los riesgos y las medidas preventivas relacionados con el puesto de trabajo y con el uso de determinados equipos.
- Garantizar la elaboración, información al personal y la implantación de las instrucciones de trabajo asociadas a cada tarea a desarrollar.



Unidad 6. Riesgos ergonómicos y psicosociales

Cuando las condiciones del puesto no son las adecuadas, pueden derivar en riesgos como la fatiga física, visual y mental.

El uso frecuente de ordenadores y equipos con pantalla de visualización de datos (PVD) puede entrañar riesgos si se superan las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con PVD.

En el laboratorio, se suelen realizar algunos movimientos repetitivos que también pueden suponer riesgos para la salud; movimientos repetitivos durante el pipeteo o la manipulación manual de cargas o la adopción de posturas forzadas.



i Para más información sobre los riesgos y las medidas preventivas asociados al uso de pantallas de visualización de datos, recomendamos consultar la píldora específica de Pantallas de Visualización de Datos "PVD".

Riesgos ergonómicos

Manipulación de cargas (MMC)

Es frecuente cuando se manipulan cajas y paquetes que llegan al laboratorio, cuando se colocan en lugares de almacenamiento tales como estanterías, almacenes, etc.



Algunas **medidas preventivas** generales para evitar o reducir el riesgo asociado a la MMC serían las siguientes:

- Uso de equipos mecánicos para el manejo de cargas.
- Si no es posible evitar la manipulación manual de la carga, el peso de la carga debe minimizarse y no superar los 25 kg. La carga deberá tener unas dimensiones apropiadas y disponer de asas con las dimensiones adecuadas para poder introducir cómodamente las manos.
- Evitar el levantamiento de cargas a nivel del suelo o por encima de los hombros, por ejemplo, mediante el uso de elementos auxiliares. Durante la manipulación, se deben evitar los giros y las torsiones del tronco.
- Las tareas de MMC deben organizarse de forma que se alternen con otras tareas más ligeras.
- Se deben conocer y aplicar las técnicas de manipulación adecuadas en cada caso para realizar las tareas adoptando posturas correctas y optimizando el esfuerzo.

Posturas estáticas y movimientos repetitivos

Veamos las siguientes **medidas preventivas**:

- Realizar pausas o micro pausas cortas y frecuentes cada 15-20 minutos. Durante estas pausas, realizar ejercicios de estiramiento para disminuir la carga estática de los hombros y de las extremidades superiores.
- Alternar las tareas de trabajo que utilizan diferentes movimientos y/o partes del cuerpo.
- Facilitar la alternancia entre el uso de las manos derecha e izquierda.
- Variar los agarres al realizar tareas motoras finas; por ejemplo, hacer la pinza con el dedo pulgar y el primer dedo o con el pulgar y el segundo dedo.
- Mantener una postura correcta a lo largo de la jornada con los hombros y el cuello en una posición neutra, la cabeza erguida, los brazos y los codos cerca de los lados, las muñecas en posición neutra (es decir, ni flexionadas ni extendidas), la espalda recta y vertical.
- Para trabajos sentados o de pie, la superficie de trabajo y la silla deben ajustarse de manera que ese trabajo se pueda realizar en las siguientes alturas apropiadas:
 - Trabajo de precisión: por encima de la altura del codo.
 - Trabajo ligero: justo por debajo de la altura del codo.



- Trabajo pesado: por debajo de la altura del codo.
- Automatizar, siempre que sea posible, los procesos que impliquen fuerza excesiva y movimientos repetitivos.
- Seleccionar herramientas que eliminen o reduzcan la fuerza excesiva de agarre y permitan mantener posiciones neutras.

Riesgos psicosociales

En Psicología Aplicada se habla de **factores psicosociales** (tiempo de trabajo, carga de trabajo, participación, supervisión, etc.) presentes en los lugares de trabajo. Es decir, que de manera general están presentes en toda condición de trabajo, pudiendo afectar a la seguridad y salud del personal de laboratorio, en este caso, si no están adecuadamente diseñadas. Debido a la naturaleza investigadora, los más importantes pueden ser: sobrecarga de trabajo, prolongación del tiempo de trabajo, exceso o ausencia de supervisión, etc.

Cuando en un lugar de trabajo existen **factores psicosociales** con probabilidad de afectar negativamente a la salud y el bienestar del personal, son **factores psicosociales de riesgo**.

Si a consecuencia de la exposición a factores psicosociales de riesgo se genera una alta probabilidad de dañar a la salud de las personas expuestas, hablaremos entonces de la probabilidad de exposición a un riesgo psicosocial. El origen del riesgo psicosocial es multicausal, es decir, no se debe únicamente a la presencia de un único factor de riesgo, sino de varios, incluso pueden coadyuvar factores no psicosociales como condiciones ambientales, higiénicas, condiciones de vulnerabilidad personal y/o situación familiar o social.

Un riesgo psicosocial laboral es el hecho, acontecimiento, situación o estado que es consecuencia de la organización del trabajo, tiene una alta probabilidad de afectar a la salud del trabajador y cuyas consecuencias suelen ser importantes.

① En este caso, por ejemplo, la alta carga de trabajo se convierte en un factor de riesgo psicosocial, si tiene una alta probabilidad de tener consecuencias importantes para la salud del personal, pudiendo desencadenar -junto con más factores y variables a estudiar- tensión y estrés laboral.



Unidad 7. Protección colectiva

Se considera como tal a **todos aquellos elementos de seguridad** cuyo objetivo es la protección simultánea de varios trabajadores/as expuestos/as a un determinado riesgo.

Hay que adoptar **medidas que antepongan la protección colectiva a la individual**. En el laboratorio nos encontramos con una serie de equipos de protección colectiva, como son:

- **Vitrinas de gases:** previenen la exposición del personal frente a contaminantes químicos.
- **Duchas de seguridad** y lavaojos: su uso está indicado en el caso de que se produzcan proyecciones, derrames o salpicaduras de productos químicos sobre las personas, con riesgo de contaminación o quemadura química.
- **Kits recoge vertidos y materiales absorbentes:** para la recogida de posibles vertidos de productos químicos.
- **Equipos de seguridad contra incendios:** alarmas, rociadores, extintores, detectores, etc. Dado que existen distintos tipos de fuego, el laboratorio dispondrá el extintor más acorde al mismo. Debe decidirse en cada caso el agente extintor adecuado.



Unidad 8. Protección individual

El RD 773/1997 define los equipos de protección individual (EPI) como **“cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos, que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a este fin”**.

Es importante diferenciar lo que es un **EPI** de lo que no es y asegurarse de que cumplen con la normativa. Para ello, deberemos fijarnos en que:

- Cumplen con la norma UNE que le corresponda.
- Llevan el marcado CE.
- Van acompañados de instrucciones de uso (en el idioma del país donde se van a comercializar).
- Se debe guardar registro documental de la entrega de los EPI al personal.
- El personal debe usarlo y mantenerlo adecuadamente.



Los **EPI más utilizados** en el laboratorio son:

1. **Guantes de protección:** su objetivo es impedir el contacto y la penetración del agente químico y/o biológico a través de la piel, así como para evitar quemaduras por contacto térmico (frío o calor). En algunos casos puede cubrir parte del antebrazo y el brazo.
2. **Gafas y pantallas de protección:** su objetivo es proteger la cara (pantallas) y los ojos (gafas) de posibles salpicaduras o proyección de partículas. Se debe evitar el uso de lentes de contacto, por lo que si la persona usuaria lo necesitara, se deberán: graduar las gafas de protección, usar “cubre gafas”, etc.
3. **Protección respiratoria:** su objetivo es actuar como barrera para impedir que el contaminante penetre en el organismo mediante las vías respiratorias. Puede ser de dos tipos:



- **Los equipos filtrantes** (dependientes del medioambiente) retienen los contaminantes del aire antes de ser respirado. Existen tres tipos de filtros: los que protegen frente a partículas, los filtros frente a gases y vapores, los filtros frente a partículas, gases y vapores.
 - **Los equipos aislantes** (independientes del medioambiente) se caracterizan porque proporcionan protección tanto para atmósferas contaminadas como para atmósferas deficientes en oxígeno. En estos equipos, el aire que respira la persona usuaria no es la misma que la presente en el ambiente de trabajo. Se clasifican en autónomos y semiautónomos.
4. **Protección auditiva:** su función es atenuar el ruido al que el personal se encuentra expuesto, es decir, reducir el nivel de ruido por debajo del nivel de acción establecido en Real Decreto 286/2006. Se debe llevar protección acústica cuando el nivel de ruido sea superior a 85 decibelios. Tipos: tapones y orejeras.
 5. **Calzado de protección:** para el trabajo en laboratorio, es recomendable llevar calzado que cubra y proteja completamente los pies. No se deben llevar sandalias, zuecos, tacones altos o zapatos que dejen el pie al descubierto.

i Ropa de trabajo: recuerda que la ropa de trabajo no es propiamente un equipo de protección individual. La más utilizada es la bata de laboratorio. Debe llevarse siempre abrochada, cubrir hasta debajo de la rodilla y preferiblemente tener puños elásticos.



Unidad 9. Instrucciones de trabajo seguro

Elaborar y actualizar instrucciones de trabajo seguro.

Se trata de documentos en los que se debe reflejar cada técnica o tarea a desarrollar en el laboratorio y la manera de efectuarla, indicando los riesgos y las medidas oportunas que se deben aplicar para su eliminación o reducción (uso de una técnica específica de trabajo, equipo de protección individual a usar, etc.).

Se indicarán a su vez, las **pautas específicas de actuación en caso de una eventual situación de emergencia, incidente o accidente de trabajo.**

Algunos ejemplos:

Ejemplo 1

Uso de un microondas para calentar una solución en un recipiente.

Si en el laboratorio se va a usar un microondas para calentar una solución en un recipiente, la instrucción de trabajo deberá indicar cómo hacerlo en condiciones de seguridad (el tiempo, intensidad, potencia del microondas, etc.) y la necesidad de utilizar guantes de protección térmica cuando se manipule el recipiente -una vez finalizada la operación- para evitar el riesgo de quemaduras por contacto térmico.

Ejemplo 2

Manipulación de tubos con nitrógeno líquido.

Si en el laboratorio se va a manipular tubos con nitrógeno líquido, la instrucción de trabajo deberá indicar cómo hacerlo en condiciones de seguridad, así como la necesidad de usar guantes de protección térmica adecuados y una pantalla facial, para evitar el riesgo de quemaduras por frío o proyección de partículas por explosión del tubo.



Has llegado al final de esta formación básica en Riesgos generales en laboratorio

Pon en práctica todo lo que has aprendido y estarás contribuyendo a generar un entorno de trabajo más seguro y saludable

¡Ahora es tu turno!