

 **MANUAL DE RIESGOS FOTOPERIODISTAS**

REALIZADO:
PAU PRATS DARDER
Técnico Superior en PRL
ERGASIA SEGURETAT, S.L.
(Acreditación SP-113-B)
Firma:
FECHA: 20 DE MAYO DE 2025

ÍNDICE

1. ANTECEDENTES.
2. OBJETIVO.
3. METODOLOGÍA.
4. EL FOTOPERIODISMO
 - 4.1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE FOTOPERIODISTA
 - 4.2. RIESGOS ASOCIADOS AL TRABAJO DE FOTOPERIODISTA
5. CONCLUSIONES



1. ANTECEDENTES

El presente informe de Evaluación de Riesgos Laborales se redacta a petición de Ana Jiménez, del SINDICAT DE PERIODISTES DE CATALUNYA, por parte de ERGASIA SEGURETAT, S.L. Servicio de Prevención Ajeno con el objeto de dar a conocer los riesgos laborales que afectan a la profesión.

ERGASIA SEGURETAT, S.L. tiene el número de acreditación SP-113-B de la Generalitat de Catalunya como Servicio de Prevención Ajeno.

Esta Manual de Riesgos Laborales se basa en lo contemplado en la Ley 31/1995 de 8 de noviembre realizando para ello una evaluación de riesgos de la profesión con detalle de las condiciones de trabajo, sus riesgos y las medidas preventivas básicas a aplicar.

2. OBJETIVO

El objetivo de este Manual de Riesgos Laborales es estimar y valorar la magnitud de aquellos riesgos existentes en los trabajadores acogidos por el SINDICAT DE PERIODISTES DE CATALUNYA que realizan el trabajo de fotógrafos para medios de comunicación (fotoperiodistas).

El presente Manual no constituye pues un fin en sí mismo, sino que aporta la información de partida que la empresa debe analizar para definir sus necesidades, establecer la planificación de la actuación preventiva y adoptar las medidas complementarias que estime oportunas para lograr una mayor eficacia en materia de prevención y protección laboral.

3. METODOLOGÍA

Se ha desarrollado este Manual basándose en una Evaluación de Riesgos de acuerdo con la metodología siguiente:

-Se realiza teniendo en cuenta la integración de las tres disciplinas preventivas contempladas en el Reglamento de los Servicios de Prevención (Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial, Ergonomía y Psicología Aplicada):

- RIESGO DE ACCIDENTE (Condiciones de seguridad en el trabajo, incluyendo la evaluación de los equipos)
- RIESGO DE DAÑOS A LA SALUD (Agentes químicos, físicos y biológicos)
- RIESGO DE FATIGA O INSATISFACCIÓN (Factores ergonómicos y psicosociales)

4. EL FOTOPERIODISMO

4.1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE FOTOPERIODISTA

a) Naturaleza del trabajo: el fotoperiodismo es un género del periodismo que utiliza la imagen para explicar noticias. Se fotografían escenas para documentar hechos de actualidad, vida cotidiana, temas de política, cultura i deportes, entre otros. El trabajo diario es realizar la cobertura fotográfica de encargos de información de todo tipo, con los desplazamientos necesarios.

b) Jornada laboral: la jornada laboral es de 7,5 horas al día (puede ser de 24 horas para colaboradores sin contrato), una media de tres temas al día con sus desplazamientos. En fines de semana se puede llegar a 12 horas (hasta 5 temas en un día). Estos horarios se pueden alargar según la naturaleza y la ubicación de los hechos.

c) Guardias: el fotoperiodista en ocasiones debe realizar guardias diurnas y nocturnas que pueden durar horas, normalmente de pie en cualquier lugar público, sosteniendo el peso de las cámaras.

d) Entornos de trabajo: cualquier entorno es posible, desde oficinas y calles hasta zonas en conflicto, pasando por eventos deportivos y políticos. Se puede trabajar en condiciones climáticas adversas y en horarios irregulares.

4.2. RIESGOS ASOCIADOS AL TRABAJO DE FOTOPERIODISTA

RIESGO DE CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Incluye todas las posibles caídas de un trabajador situado en altura desde cualquier posición, tanto zonas elevadas (edificios, andamios, equipos, vehículos, etc.), como profundidades (puentes, excavaciones, socavones, etc.).

Es habitual que los fotoperiodistas se sitúen en posiciones elevadas para obtener mejores tomas. En muchas ocasiones los accesos y las posiciones son peligrosos. Estas situaciones en muchas ocasiones deben improvisarse por desconocer con anterioridad la situación del lugar donde van.

Se considera riesgo en altura cualquier posición por encima de los metros, y menos altura si la caída podría suponer un daño al trabajador (suelo con pinchos, piscina con ácido, etc.)

Ejemplos:



Andamio



Tarima+escalera



Pala de excavadora



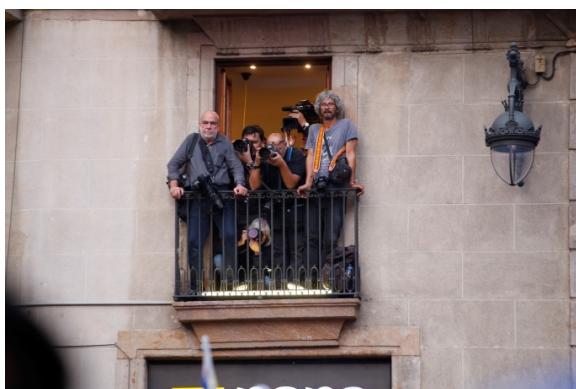
Camión



Contenedores



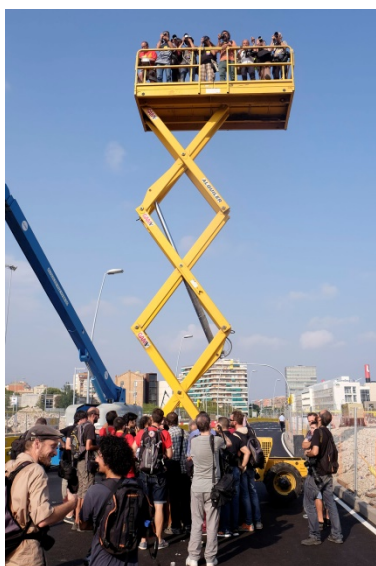
Elementos de la vía



Balcón



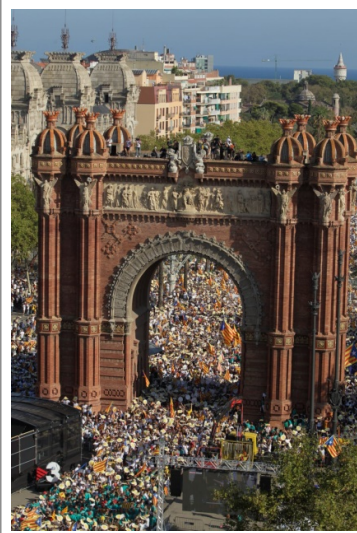
Estatua



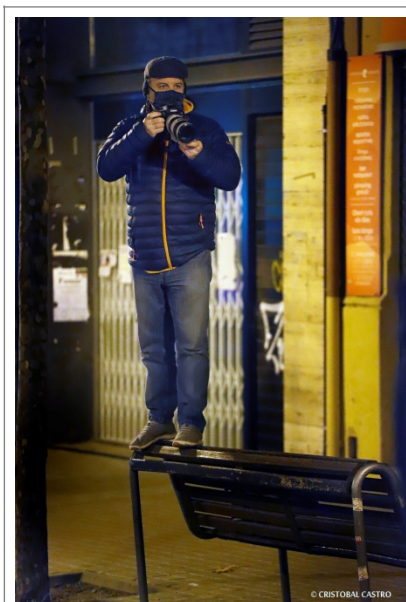
Plataforma elevadora



Escalera



Monumento



Mobiliario urbano

Posibles consecuencias: caídas con posibilidad de lesiones de variable gravedad, según la situación.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD ALTA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

-Buscar zonas elevadas seguras, con acceso igualmente seguro.

-Llevar equipos de protección individual (casco, arnés, botas de seguridad, etc.) cuando la situación lo requiera

IMPORTANTE: según la legislación vigente, está prohibido utilizar medios mecánicos (plataformas elevadoras, andamios, grúas, etc.) sin haber recibido la formación específica correspondiente de utilización y prevención, y sin la utilización de arnés de seguridad.

RIESGO DE GOLPES, ATRAPAMIENTOS Y AGRESIONES

Incluye todos los posibles golpes y agresiones provocados por objetos o personas en situaciones de gran movilidad de objetos y gente.

En este apartado se incluyen los siguientes apartados de la Ley de Prevención:

- Caídas de objetos por desplome (edificios, muros, andamios, árboles, vehículos, máquinas, rocas, aludes, etc.)
- Caídas de objetos por manipulación (equipos fotográficos, herramientas, materiales, etc.)
- Caídas de objetos desprendidos (provenientes de fachadas, mobiliario público, edificios, etc.)
- Golpes contra objetos inmóviles al desplazarse (mobiliario urbano, contenedores, etc.)
- Golpes contra objetos móviles presentes en la zona (vehículos, máquinas, contenedores, etc.)
- Atrapamientos por objetos o máquinas.

Es habitual que los fotoperiodistas estén expuestos a este riesgo ya que realizan su trabajo en situaciones tumultuosas de personas y objetos, tales como manifestaciones y altercados. Pueden incluirse conductas agresivas por parte de los presentes. También pueden sufrir el impacto de golpes por parte de la policía, tanto directos como a distancia, por ejemplo chorros de agua para dispersar manifestantes.

Durante la realización de fotografías deben de estar en la mayoría de situaciones cerca de la zona donde da lugar el hecho, con lo que la posibilidad de poder recibir un golpe es más elevada.

Ejemplos:





Posibles consecuencias: caídas, golpes, traumatismos, etc., con posibilidad de lesiones de variable gravedad, según la situación en la que deban recoger imágenes.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD ALTA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Buscar zonas seguras, con acceso igualmente seguro.
- Llevar equipos de protección individual (casco, chaleco, botas de seguridad, etc.) cuando la situación lo requiera.
- Disponer de información relevante con suficiente antelación para poder adoptar las medidas necesarias.

RIESGO DE SOBRESFUERZOS

Las condiciones laborales del fotoperiodista pueden implicar esfuerzos musculares por encima de las posibilidades naturales de la persona.

Principalmente, los equipos que transportan son muy pesados, hasta 20 kg. Los pesos promedio habituales del equipo fotográfico son de 7 kg, pudiendo alcanzar un máximo de 15 kg y, en ocasiones, hasta 30 kg. Luego pueden necesitar accesorios como sillas, escaleras, etc. si prevén que lo pueden necesitar.

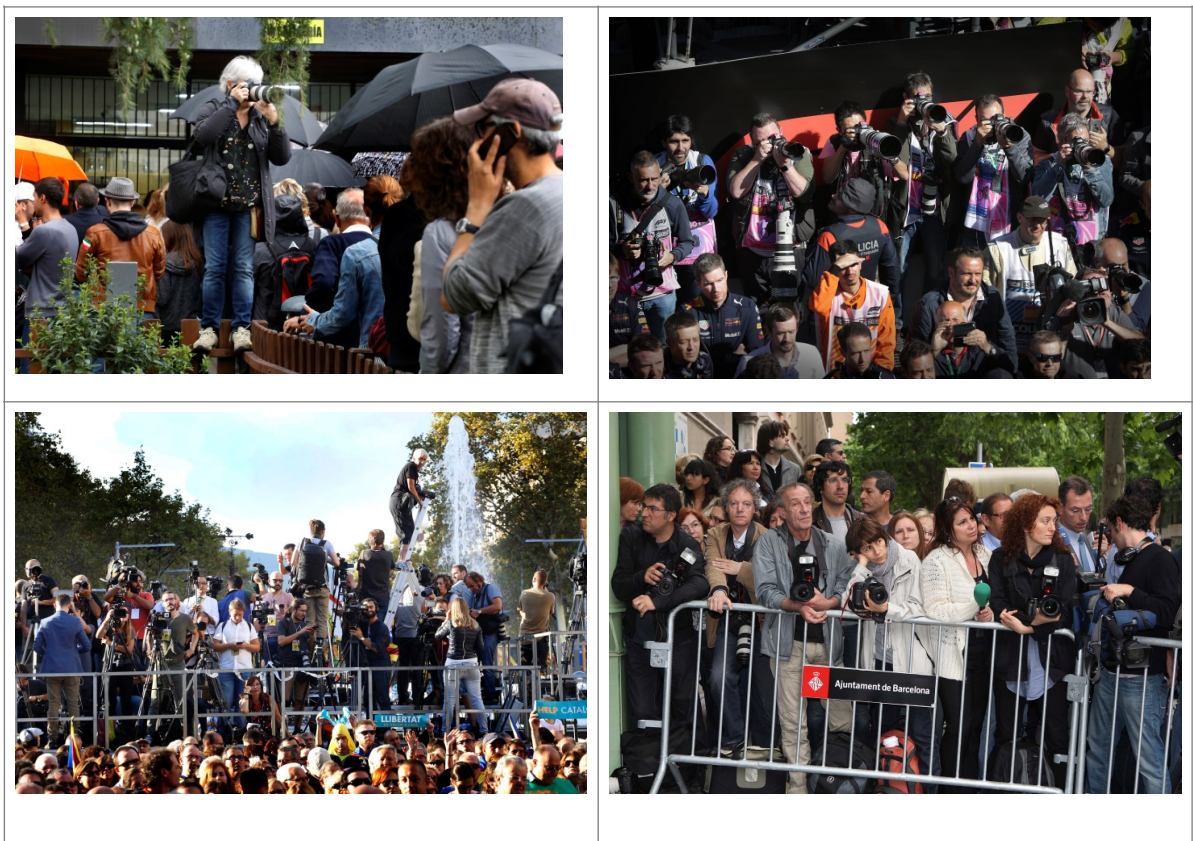
En ocasiones, se les habilitan zonas de espacio muy reducido donde tienen que permanecer de pie muchas horas sosteniendo el equipo. En este caso se pueden sumar dos posturas forzadas, la de sostener el equipo de modo continuado y una postura corporal forzada para estar en el lugar adecuado (ver siguiente punto, Riesgo de posturas forzadas).

Por otro lado, pueden darse situaciones en las que tengan que mover o transportar objetos que estorban, debido a las condiciones impredecibles del entorno de trabajo.

Respecto a la Manipulación Manual de Cargas (MMC), de acuerdo con el RD 487/1997, se entiende que es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento. El peso máximo que admite el RD es de 25 kilos por persona en general, con excepciones dependiendo del estado físico de la persona.

Ejemplos:





Posibles consecuencias: lesiones musculoesqueléticas que pueden provocar dolores ocasionales o continuos a lo largo del tiempo. Pueden llegar a ser incapacitantes si el dolor es intenso, y requerir tratamientos médicos continuados. Especialmente graves son los sobreesfuerzos que afectan a la columna vertebral y pueden provocar una hernia discal.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD ALTA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Fomentar la formación en técnicas seguras de manipulación de cargas.
- En la medida de lo posible, transportar los equipos en maletas con ruedas.
- Utilizar soportes y trípodes que reduzcan la sobrecarga sobre la persona.
- Evitar situaciones de sobreesfuerzo.

RIESGO DE POSTURAS FORZADAS

Las condiciones laborales del fotoperiodista pueden implicar esfuerzos musculares excesivos por la necesidad de realizar posiciones forzadas.

Se entiende por “postura de trabajo” la posición relativa de los segmentos corporales y no, meramente, si se trabaja de pie o sentado. Las posturas de trabajo son uno de los factores asociados a los trastornos musculoesqueléticos, cuya aparición depende de varios aspectos: de lo forzada que sea la postura, del tiempo que se mantenga de modo continuado, de la frecuencia con que ello se haga, o de la duración de la exposición a posturas similares a lo largo de la jornada.

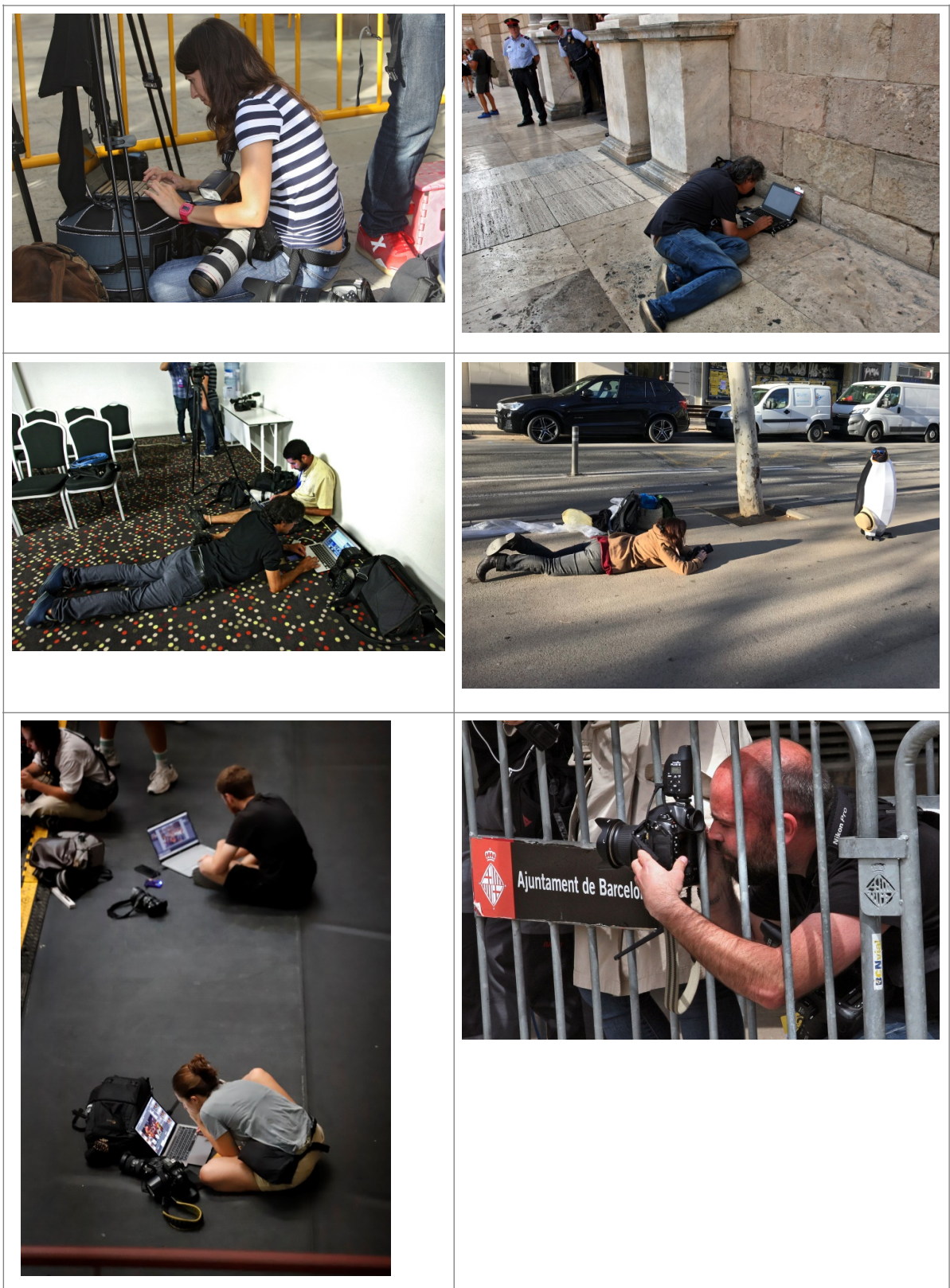
En general, se entiende por una postura forzada en el trabajo a una posición del cuerpo que no es natural o cómoda, y que puede generar tensión muscular, dolor o lesiones. Estas posturas pueden ser debidas a trabajos que requieren agacharse, flexionar la espalda, girar o mantener una postura fija por mucho tiempo.

En el trabajo de fotoperiodista se pueden distinguir dos momentos diferenciados de posturas forzadas:

En primer lugar, en el momento de realizar la foto, para obtener la mejor perspectiva puede ser necesario forzar la postura. Esto puede incluir agacharse, tumbarse, extender los brazos o el cuerpo, o permanecer en posiciones estáticas e incómodas. Posteriormente, al escoger, retocar y enviar la foto al medio de comunicación, las condiciones también pueden ser inadecuadas y obligar al fotoperiodista a forzar la postura, especialmente si se trabaja con equipos portátiles en lugares improvisados. Además las condiciones climatológicas pueden aumentar la incomodidad y las lesiones, tanto si hay frío excesivo como calor excesivo.

Ejemplos:





Posibles consecuencias: lesiones musculoesqueléticas que pueden provocar dolores ocasionales o continuos a lo largo del tiempo. Pueden llegar a ser incapacitantes si el dolor

es intenso, y requerir tratamientos médicos continuados. Especialmente graves son las posturas forzadas que afectan a la columna vertebral y pueden provocar una hernia discal.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD ALTA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- En la medida de lo posible, intentar buscar posturas cómodas al hacer la foto.
- Para trabajar con el portátil, intentar buscar zonas con mesas y sillas, por ejemplo bares o cafeterías con WIFI.
- Hacer uso de ropa cómoda que permita adoptar las posturas de manera más adecuada y siempre acorde a la estación del tiempo.
- Utilizar soportes y trípodes que favorezcan una postura cómoda y evitar manipular los objetos pesados como objetivos o útiles de cámara que pueden ser muy pesados.
- Fomentar la conciencia postural y la realización de estiramientos o micro-pausas durante las jornadas prolongadas.

Factores **PSICOSOCIALES**

Los factores psicosociales en el fotoperiodismo son un conjunto de condiciones laborales que si no son gestionados adecuadamente pueden convertirse en un riesgo psicosocial afectando a la salud mental y el bienestar de los profesionales, debido a las demandas del trabajo y el entorno en el que se desempeñan. La naturaleza del fotoperiodismo, que a menudo implica situaciones extremas y una alta exigencia, contribuye significativamente a estos riesgos.

Se identifican los siguientes factores de riesgo psicosocial:

Exigencias del trabajo (Carga Mental y Ritmo):

- **Carga mental:** Se refiere al esfuerzo cognitivo y emocional requerido para planificar, organizar y gestionar tareas laborales. Implica la responsabilidad de pensar en cada detalle, recordar compromisos, y asegurarse de que todo funcione correctamente, lo que puede generar estrés y agotamiento mental.
 - **Ritmo y jornada laboral:** La jornada laboral del fotoperiodista es a menudo irregular, con hasta 7.5 horas diarias (o 24 para colaboradores sin contrato) y puede extenderse a 12 horas en fines de semana. Esto incluye guardias diurnas y nocturnas, prolongadas y a menudo de pie. La necesidad de desplazarse rápidamente y en ocasiones de manera urgente para cubrir eventos también incrementa esta exigencia.
 - **Tensión psicológica:** Existe una constante presión por obtener la mejor fotografía posible y el temor a que el material sea rechazado.
 - **Dificultad de acceso a la información para el control del discurso visual:** Los fotoperiodistas enfrentan una creciente dificultad para acceder a las informaciones y a los lugares donde suceden las noticias. Esto se debe a una tendencia cada vez mayor a la obstrucción del acceso a la información y al intento de controlar el discurso visual, lo que obliga a los profesionales a emplear una gran cantidad de energía y esfuerzo para poder realizar su trabajo. Esto añade una capa de frustración y desgaste mental considerable.
- **Exigencias emocionales:**
 - **Exposición a eventos traumáticos:** La visión de lo sucedido en zonas catastróficas (muertos, heridos, destrozos materiales) puede repercutir negativamente en la salud mental. Los fotoperiodistas están expuestos a acontecimientos amenazantes u horribles, los cuales suelen ser prolongados o repetitivos y resulta muy complejo o totalmente imposible escapar de ello. Esto puede llevar a volver a experimentar el evento en forma de recuerdos intrusivos, flashbacks o pesadillas, y a evitar pensamientos o situaciones que lo recuerden.
 - **Violencia física y agresiones:** Los fotoperiodistas están expuestos a golpes y agresiones en situaciones tumultuosas como manifestaciones. Pueden incluirse conductas agresivas por parte de los presentes para evitar que realicen su trabajo. También pueden sufrir el impacto de golpes por parte de la policía o de los manifestantes tanto directos como a distancia, por ejemplo chorros de agua para dispersar manifestantes o lanzamiento de objetos.

- **Agresividad y Hostilidad:** Además de la violencia física directa, los fotoperiodistas experimentan una creciente agresividad y hostilidad de forma verbal por parte de la ciudadanía y, en general, son percibidos como "molestos" en el ejercicio de su labor. Esta hostilidad constante y la sensación de ser un obstáculo para otros, junto con los intentos de controlar la narrativa visual, generan un desgaste emocional significativo.
- **Conflicto con la propia vocación:** Al ser una profesión vocacional y apasionante, los fotoperiodistas a menudo aceptan los inconvenientes y riesgos inherentes a ella, lo que puede llevar a una sobreimplicación y minimización de los problemas asociados.
- **Inseguridad en el trabajo:**
 - **Precariedad laboral:** La precariedad es inherente a este trabajo, especialmente para autónomos (60% de los encuestados). Las dificultades financieras pueden dificultar llevar un estilo de vida saludable y llevar a renunciar a cuidados de salud.
 - **Incertidumbre sobre el futuro profesional:** Estas incertidumbres se traducen en sentimientos de preocupación y angustia que son en sí mismos patógenos.
 - **Riesgos no asegurados:** Existen riesgos propios de la profesión que no siempre están asegurados.
 - **Robo y asalto:** El valor de los equipos de trabajo expone a los fotoperiodistas al riesgo de robo o asalto.
- **Conflicto de valores:**
 - **La flexibilidad y la autonomía** que se perciben como aspectos positivos de este estatus tienen una contrapartida: el riesgo. A menudo se asume una actitud de "Yo lo elegí, no tengo nada que decir".
 - **Conflicto Trabajo-Familia:** Existe una dificultad para desconectar y gestionar el tiempo (conflicto de tiempo), y el estrés y la fatiga en uno de los roles (laboral o familiar) influye sobre el otro (conflicto de tensión entre roles). Además, una conducta específica es incompatible con la esperada en el otro rol (conflicto de conductas). Esto dificulta mantener un equilibrio funcional saludable entre las demandas laborales y las familiares, produciendo estrés y relacionándose negativamente con el rendimiento laboral y la salud.
- **Autonomía:**
 - Si bien se percibe como un aspecto positivo, la autonomía puede ir de la mano con la autoexigencia y la falta de límites claros en la jornada y las responsabilidades, lo que contribuye a la sobrecarga.

5.2. Consecuencias para la Salud:

La exposición prolongada o intensa a estos factores de riesgo psicosocial puede manifestarse en diversas consecuencias para la salud del fotoperiodista:

- **Fatiga física y mental:** Llevando a un estado de agotamiento.
- **Estrés y ansiedad:** Generados por la alta demanda, la tensión, la precariedad y la incertidumbre.
- **Síndrome de Burnout o Síndrome del Quemado (Z73.0 / QD85 según CIE-10/ CIE-11):** Caracterizado por el agotamiento profesional, especialmente en trabajos vocacionales y exigentes.
- **Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) (según CIE-11):** Causado por la exposición a eventos traumáticos recurrentes, manifestándose en reminiscencias del evento, evitación de recuerdos o situaciones asociadas, y percepciones persistentes de amenaza.
- **Depresión y desánimo:** Como resultado de la carga continua y la falta de equilibrio.
- **Problemas de concentración y trastornos del sueño:** Asociados al estrés crónico.
- **Impacto negativo en la conciliación vida laboral-familiar:** El conflicto tiempo-trabajo-familia genera estrés y se relaciona negativamente con el rendimiento laboral y la salud.

5.3. Medidas Preventivas:

Para abordar y mitigar los riesgos psicosociales en el fotoperiodismo, se proponen las siguientes medidas preventivas:

- **Adecuación de horarios y fomento del descanso:** Establecer límites claros en la jornada laboral y promover descansos regulares, incluso durante las tareas.
- **Gestión de la carga de trabajo:** Implementar mecanismos para evaluar y ajustar la carga de trabajo, evitando la sobreexigencia y permitiendo al fotoperiodista gestionar mejor su tiempo.
- **Apoyo psicológico profesional:** Facilitar y promover el acceso a ayuda psicológica para manejar el estrés, la ansiedad, el impacto de eventos traumáticos y prevenir el burnout. Es crucial reconocer que la salud mental y física se pone a prueba para soportar el trabajo, y las dificultades financieras no deben impedir el acceso a cuidados.
- **Formación y preparación para situaciones de riesgo:** Proporcionar capacitación específica para afrontar situaciones de violencia, riesgo biológico o exposición a eventos traumáticos, incluyendo estrategias de afrontamiento y de autocuidado. También incluir formación en estrategias para manejar situaciones de hostilidad, obstrucción o intentos de controlar la narrativa visual.
- **Mejora de la seguridad laboral y contractual:** Abordar la precariedad laboral mediante contratos estables y seguros, y asegurar la cobertura de riesgos propios de la profesión que actualmente no están asegurados.
- **Sensibilización sobre la ergonomía y autocuidado:** Fomentar el uso de equipos con diseños ergonómicos (pesos y formas) y promover posturas cómodas durante la toma y

edición de fotografías. Además, concienciar sobre la importancia de mantener un buen estado físico y mental.

- **Fortalecimiento del apoyo social y entre compañeros:** Promover redes de apoyo entre fotoperiodistas, reconociendo el valor de la camaradería como un factor protector.
- **Información y planificación anticipada:** Proporcionar información relevante con suficiente antelación sobre los eventos a cubrir, permitiendo una mejor planificación y adopción de medidas preventivas, especialmente en entornos de riesgo.
- **Promoción de la conciliación:** Implementar políticas que faciliten el equilibrio entre la vida familiar, laboral y personal, abordando los conflictos de tiempo, tensión entre roles y conductas incompatibles.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD ALTA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

RIESGO DE FALTA DE ACCESO A SERVICIOS HIGIÉNICOS

Las condiciones laborales del fotoperiodista a menudo implican la imposibilidad de acceder a baños, lavabos y duchas durante periodos prolongados. Esta situación es común debido a la naturaleza itinerante y a menudo impredecible del trabajo, que requiere permanecer en lugares públicos o en eventos durante muchas horas.

Posibles consecuencias: La retención forzada de la orina o la dificultad para mantener una higiene adecuada pueden acarrear diversas consecuencias para la salud física y mental:

- Problemas urológicos: Mayor riesgo de infecciones del tracto urinario (ITU), cistitis, e incluso problemas más serios de vejiga a largo plazo debido a la retención frecuente de orina.
- Problemas gastrointestinales: Dificultad para mantener hábitos intestinales regulares, lo que puede contribuir a problemas como estreñimiento o malestar digestivo.
- Problemas de higiene personal: Especialmente en condiciones climáticas adversas o tras un esfuerzo físico considerable, la falta de acceso a duchas o lavabos puede afectar la higiene, la comodidad y el bienestar general del profesional.
- Estrés, ansiedad y malestar psicológico: La preocupación constante por no poder acceder a un servicio, el malestar físico y la sensación de pérdida de control pueden contribuir al estrés, la ansiedad, el desánimo y afectar la concentración en el trabajo.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD ALTA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

-Planificación anticipada: Siempre que sea posible, intentar coordinar con antelación la posibilidad de acceso a baños y duchas en los lugares de cobertura.

-Adecuación de horarios y pausas: Promover horarios que permitan pausas regulares para el acceso a servicios higiénicos, dentro de la flexibilidad que el trabajo permita.

-Concienciación y equipamiento básico: Fomentar la concienciación sobre la importancia de la hidratación y la gestión de líquidos, y considerar la provisión de equipos básicos de higiene portátil si las condiciones lo requieren y son viables.

RIESGO POR AFECTACIÓN DE FENÓMENOS METEOROLÓGICOS

Incluye todos los riesgos derivados de fenómenos meteorológicos adversos a la seguridad del trabajador: tormentas, rayos, vientos, terremotos, incendios, etc.

Al trabajar en exteriores, el fotoperiodista está expuesto a la climatología, tanto si es el motivo de su trabajo (hace fotos precisamente de los fenómenos meteorológicos) como si el fenómeno es sobrevenido mientras trabaja en otro ámbito.

Ejemplos:



Posibles consecuencias: caídas, electrocuciones por rayos, y cualquier otra consecuencia física.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD ALTA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Actuar con precaución extrema.
- Seguir las instrucciones dadas por Protección Civil.

RIESGO POR EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

Este riesgo se refiere a los posibles consecuencias por trabajar en condiciones extremas de calor (más de 35 °C) o frío (temperaturas por debajo de 0 °C).

Puede darse el riesgo en exteriores (climatología extrema) pero también en zonas interiores, por ejemplo fábricas donde hay hornos de alta temperatura (calor) o congeladores industriales (frío). La situación de frío también puede dar lugar a presencia de hielo en las superficies, pudiendo provocar caídas (ver apartado anterior) o incluso congelación si se produce dentro de agua helada.

Ejemplos:



Posibles consecuencias: en caso de calor extremo, calambres, sarpullidos, deshidratación y hasta golpe de calor, que puede provocar la muerte si el trabajador no es atendido con rapidez.

En caso de frío extremo, hipotermia (descenso de la temperatura corporal), congelación (daño en tejidos, incluso de miembros enteros), y el agravamiento de enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD BAJA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Usar vestimenta adecuada en caso de frío extremo.
- Refrescarse cada cierto tiempo en caso de calor extremo.
- Seguir las instrucciones propias de la empresa en caso de la situación se dé en una empresa.
- Seguir las instrucciones dadas por Protección Civil.

RIESGO DE CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL / PISADAS SOBRE OBJETOS

Incluye todas las posibles caídas de un trabajador desde su misma altura, producidas por tropiezos, resbalones o golpes contra otros objetos.

Igualmente, las situaciones que podrían provocar cortes y heridas en los pies por pisadas sobre objetos punzantes o cortantes.

Es habitual que los fotoperiodistas por su trabajo tengan que desplazarse rápidamente a paso rápido o corriendo, favoreciendo la posibilidad de caídas y pisadas sobre objetos.

También es posible que trabajen en zonas con movimientos de objetos ajenos que puedan provocar un tropiezo o una caída.

Posibles consecuencias: caídas, golpes, traumatismos, etc., con posibilidad de lesiones de variable gravedad, según la situación.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD ALTA, POSIBLE GRAVEDAD BAJA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

-Intentar andar y correr con prudencia por las vías de tránsito, con especial cuidado en zonas con abundancia de objetos en el suelo.

-Utilizar calzado de seguridad.

RIESGO DE PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS

Este riesgo incluye la posibilidad de recibir el cuerpo del fotoperiodista el impacto de partículas o muy pequeños fragmentos en zonas especialmente sensibles como los ojos o la piel.

Se puede dar en casos excepcionales cuando cerca del fotoperiodista exista una fuente de generación de partículas o fragmentos.

Posibles consecuencias: lesiones en ojos y piel.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD BAJA, POSIBLE GRAVEDAD MEDIA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

-En caso de ser un riesgo previsible e inevitable durante la realización de un trabajo, colocarse las gafas adecuadas de protección para los ojos. Igualmente ropa adecuada para proteger la piel.

-En caso de ser un riesgo sobrevenido, abandonar la zona.

RIESGO DE CONTACTOS ELÉCTRICOS / TÉRMICOS

Se incluyen los riesgos producidos por contacto físico con una fuente eléctrica o térmica con posibilidad de nivel de daño elevado.

Se puede dar en casos excepcionales cuando el fotoperiodista contacta accidentalmente con fuentes de media/alta tensión o con algún equipo sobrecalentado por encima del umbral de quemadura de la piel.

Posibles consecuencias: electrocución, quemaduras, lesiones en la piel.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD BAJA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

-En caso de ser un riesgo previsible e inevitable durante la realización de un trabajo, tomar las medidas adecuadas de distancia. Si el contacto es inevitable, llevar guantes de protección adecuada.

-En caso de ser un riesgo sobrevenido, abandonar la zona.

RIESGO DE CONTACTO CON SUSTANCIAS TÓXICAS, NOCIVAS, CÁUSTICAS, CORROSIVAS Y CANCERÍGENAS

Posibilidad de que el fotoperiodista contacte físicamente con sustancias potencialmente peligrosas para la salud por boca, piel o nariz.

Se puede dar en casos excepcionales cuando el fotoperiodista contacta accidentalmente con sustancias que pueden provocar daños importantes en el cuerpo por ser tóxicas, nocivas, cáusticas, corrosivas o cancerígenas.

Esto puede suceder en entornos industriales (tanto en situación de emergencia como en trabajo habitual), en exteriores por contaminantes externos o en situaciones de tumulto público, donde los manifestantes y la policía pueden en algún momento lanzar sustancias sobre el fotoperiodista.

Ejemplos:



Posibles consecuencias: lesiones en piel y tejidos, intoxicaciones, enfermedades infecciosas, cáncer.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD MEDIA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- En caso de ser un riesgo previsible e inevitable durante la realización de un trabajo, tomar las medidas adecuadas de distancia y protección (mascarilla, gafas, guantes, ropa y zapatos adecuados para el riesgo).
- En caso de ser un riesgo sobrevenido, abandonar la zona.
- Seguir las instrucciones dadas por Protección Civil.
- En el caso de sustancias cancerígenas las consecuencias no son inmediatas, en caso de conocimiento posterior debe tomar las medidas que indiquen los servicios médicos.

RIESGO DE EXPOSICIÓN A RUIDO

Posibilidad de que el fotoperiodista tenga que trabajar en un ambiente excesivamente ruidoso, por ejemplo un taller mecánico, una zona de compresores, una pista de aeropuerto, etc.

A falta de mediciones precisas, se puede tomar como indicador del ruido excesivo cuando, estando situado a un metro de distancia, no se puede hablar en un tono normal con el interlocutor.

Posibles consecuencias: en general, la repetición de la exposición al ruido puede provocar pérdida de audición, problemas de concentración, estrés, trastornos del sueño, y problemas cardiovasculares. También puede afectar negativamente la salud mental, causando ansiedad, depresión y agitación.

En el caso de un fotoperiodista, además, puede darse el caso de un fuerte impacto auditivo (explosión inesperada) que produzca sordera instantánea o acúfenos (pitidos en los oídos).

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD BAJA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

-En caso de ser un riesgo previsible e inevitable durante la realización de un trabajo, tomar las medidas adecuadas de distancia y protección auditiva (auriculares o tapones que se introducen en el conducto auditivo).

-En caso de ser un riesgo sobrevenido, abandonar la zona, aunque se recomienda llevar siempre encima unos tapones de espuma para casos inesperados de ruido elevado.

-Si es el caso, seguir las instrucciones dadas por Protección Civil.

RIESGO DE INCENDIOS, EXPLOSIONES Y RADIACIONES

Fenómenos externos que pueden afectar gravemente a la salud del fotoperiodista. Los incendios y explosiones son detectables a simple vista, las posibles radiaciones deben ser tratadas después al conocerse la posibilidad.

Puede ser por el propio fenómeno a fotografiar o por circunstancias imprevistas producidas en el lugar de trabajo.

Los incendios pueden provocar, por un lado, intoxicaciones por el humo (ver apartado anterior riesgo de contacto con sustancias nocivas) y, por otro lado, quemaduras, cuyas consecuencias dependen de su gravedad: pueden incluir dolor, hinchazón, formación de ampollas, cicatrices, cambios en la pigmentación de la piel y, en casos graves, incluso pérdida de función del tejido afectado. También pueden ser propensas a infecciones y, en quemaduras extensas, pueden causar complicaciones sistémicas como shock hipovolémico.

Las explosiones tienen una amplia gama de consecuencias en una persona, cualquier tipo de lesión desde lesiones leves hasta graves y mortales. La onda expansiva puede causar lesiones por presión, proyectiles a alta velocidad y fragmentos. Como efecto secundario también puede producir la generación de gases tóxicos y derrumbe de estructuras (ver apartados anteriores).

De radiaciones hay dos tipos, ionizantes y no ionizantes:

Ionizantes (partículas alfa y beta, rayos X y rayos gama): siempre muy dañinas para la salud, pueden causar efectos agudos como náuseas, vómitos, eritemas, caída del cabello, síndrome agudo por radiación, quemaduras y muerte. Incluso en dosis bajas, pueden aumentar el riesgo de cáncer y defectos en la formación de un feto.

No ionizantes (luz ultravioleta, infrarrojos, microondas y radiofrecuencias): las consecuencias a su exposición pueden variar desde efectos agudos, como quemaduras, hasta efectos crónicos o a largo plazo, como el envejecimiento prematuro de la piel o el aumento del riesgo de cáncer de piel.

Ejemplos:





CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD BAJA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- En caso de ser un riesgo previsible e inevitable durante la realización de un trabajo, tomar las medidas adecuadas de distancia y protección personal (traje ignífugo, casco, calzado de seguridad, guantes, gafas de seguridad, protección a radiaciones).
- En caso de ser un riesgo sobrevenido, abandonar la zona.
- Seguir las instrucciones dadas por Protección Civil.
- Con radiaciones, las consecuencias no son inmediatas, en caso de conocimiento posterior de su exposición se deben tomar las medidas que indiquen los servicios médicos.

RIESGO DE ACCIDENTES EN MEDIOS DE TRANSPORTE

Se incluyen en este riesgo tanto los accidentes “in-itinere” (del domicilio personal al trabajo) como los accidentes “in-mision” (dentro del horario laboral).

Dado el alto número de desplazamientos de los fotoperiodistas, se trata de un riesgo importante y diario. El trabajador puede desplazarse en cualquier medio de transporte para llegar al lugar de los hechos (coche, autobús, tren, tranvía, a pie, patinete, moto, bicicleta, barco, avión, etc.).

En ocasiones estos desplazamientos se realizan de manera urgente y a gran velocidad para poder llegar a tiempo para realizar la fotografía del evento. No se realizan siempre los avisos con antelación suficiente para una adecuada preparación.

Ejemplos:



Posibles consecuencias: accidentes con consecuencias de variable gravedad, según la situación.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD MEDIA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Cumplir todas las obligaciones de tráfico, respetando las señales y cumpliendo la normativa vigente.
- En caso de ser un riesgo sobrevenido, abandonar el medio de transporte.

RIESGO BIOLÓGICO

Incluye este riesgo cualquier contacto del trabajador con seres vivos, desde microscópicos (virus, bacterias) hasta mamíferos, pasando por cualquier tipo de animal o vegetal.

Durante el trabajo es posible que el periodista entre en contacto con riesgos biológicos, el caso más evidente son las zonas hospitalarias (entorno conocido) pero también en ambientes no obvios como empresas o laboratorios donde se trabaja con este riesgo.

En exteriores también son posibles los ataques de animales, tanto domésticos como salvajes, que pueden provocar lesiones como mordeduras y arañazos.

Posibles consecuencias: lesiones en piel y tejidos, intoxicaciones, enfermedades infecciosas, cáncer.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD BAJA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

-En caso de ser un riesgo previsible e inevitable durante la realización de un trabajo, tomar las medidas adecuadas de distancia y protección (mascarilla, gafas, guantes, ropa y zapatos adecuados para el riesgo).

-En caso de ser un riesgo sobrevenido, abandonar la zona.

RIESGO DE ROBO Y ASALTO

Al llevar los fotoperiodistas unos equipos de trabajo valiosos, existe el riesgo de robo y hasta de asalto o atraco para obtener dicho material.

Posibles consecuencias: pérdidas materiales, en caso de robo con violencia posibles heridas de variable gravedad, según la situación.

CALIFICACIÓN DEL RIESGO: PROBABILIDAD MEDIA, POSIBLE GRAVEDAD ALTA

MEDIDAS PREVENTIVAS:

-Tener los equipos siempre a la vista y con fundas y soportes seguros.

-En caso de robo con violencia, no forzar la situación si existe riesgo evidente para la integridad física.

CONCLUSIONES

El presente Manual de Riesgos Laborales ha puesto de manifiesto la singularidad y complejidad de la profesión del fotoperiodista, un colectivo que, por la propia naturaleza de su trabajo, se encuentra expuesto a un espectro de riesgos laborales significativamente más amplio y severo que el de otros profesionales del periodismo o de trabajos en exteriores. Los hallazgos de esta evaluación revelan que los fotoperiodistas afrontan riesgos críticos en diversas áreas, destacando especialmente:

- **Riesgos Musculoesqueléticos y Ergonómicos:** La manipulación de equipos fotográficos de hasta 20 kg (con pesos habituales de 7 kg y máximos de 15-30 kg), sumada a la adopción de posturas forzadas y mantenidas durante horas para obtener la toma perfecta o para la edición, genera una alta probabilidad de desarrollar lesiones incapacitantes en la columna vertebral, hombros, muñecas y extremidades, incluyendo hernias discales. Estos riesgos se ven agravados por la carga física dinámica y estática, y el impacto del diseño de los equipos.
- **Riesgos Psicosociales:** La profesión es intrínsecamente exigente a nivel cognitivo y emocional, generando estrés, fatiga mental y un elevado riesgo de síndrome de burnout o desgaste profesional. La exposición frecuente a escenas traumáticas (muertos, heridos, conflictos, catástrofes) eleva el riesgo de Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT). A esto se suma una creciente y preocupante tendencia a la obstrucción del acceso a la información y una mayor hostilidad por parte de la ciudadanía y envidias privadas y publicas generando un notable desgaste de energía y una constante sensación de ser percibidos como una molestia, lo que afecta directamente a la capacidad de realizar el trabajo. Asimismo, la violencia física (agresiones de terceros o por parte de la policía), la inseguridad y precariedad laboral, la falta de conciliación entre la vida personal y profesional, y el miedo al rechazo del material fotográfico, son factores que impactan severamente la salud mental.

- **Riesgos de Seguridad:** Los fotoperiodistas están constantemente expuestos a golpes, caídas a distinto y mismo nivel, atrapamientos, y accidentes en medios de transporte (in-itinere e in-mision) debido a la urgencia y velocidad requerida para llegar a los eventos. Además, trabajan en entornos impredecibles, sujetos a fenómenos meteorológicos adversos, temperaturas extremas, y la posibilidad de incendios, explosiones, contacto con sustancias tóxicas, ruido excesivo, y riesgos biológicos. El riesgo de robo y asalto de sus valiosos equipos es también una preocupación constante.

El hecho de que muchos fotoperiodistas sean autónomos agrava esta situación, ya que a menudo asumen la responsabilidad total de su seguridad y salud sin el respaldo de una estructura empresarial sólida.

Por tanto, las empresas y las entidades empleadoras no solo deben cumplir estrictamente con lo contemplado en la Ley 31/1995 de 8 de noviembre en su evaluación de riesgos, sino que también deben ir más allá, implementando planes de prevención específicos y adaptados a la realidad "a pie de calle" del fotoperiodista. La planificación de la actuación preventiva debe ser un proceso continuo que aborde:

1. **Formación y Equipamiento Específico:** Provisión de equipos de protección individual (cascos, chalecos, botas de seguridad, guantes, mascarillas, protección auditiva) adecuados para cada situación de riesgo, junto con formación especializada en su uso y en técnicas seguras de manipulación de cargas, gestión postural y estrategias para manejar situaciones de hostilidad y obstrucción en el acceso a la información.
2. **Soporte Psicosocial Integral:** Promoción de una cultura que fomente la búsqueda de ayuda profesional para manejar el estrés, la ansiedad, el burnout y el TEPT.
3. **Condiciones Laborales Dignas:** Revisión de las condiciones contractuales para los fotoperiodistas, especialmente los autónomos, para garantizar la cobertura de riesgos no asegurados y promover la estabilidad laboral y la conciliación familiar y personal.
4. **Planificación y Coordinación:** Fomento de la comunicación y la anticipación para que los fotoperiodistas dispongan de información relevante y suficiente antelación para adoptar las medidas preventivas necesarias antes de cubrir un evento de riesgo.
5. **Promoción de la Conciliación:** Desarrollo de políticas que faciliten el equilibrio entre las demandas laborales y familiares, reconociendo el impacto negativo del conflicto trabajo-familia en la salud y el rendimiento.

Es fundamental que los convenios de los trabajadores también reflejen y contemplen la excepcionalidad y las consecuencias laborales de los riesgos inherentes a esta exigente profesión.

REALIZADO:
PAU PRATS DARDER
Técnico Superior en PRL
ERGASIA SEGURETAT, S.L.
(Acreditación SP-113-B)
Firma:
FECHA: 20 DE MAYO DE 2025