

20
27

VII PLAN DIRECTOR DE PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES DE LA COMUNIDAD
DE MADRID 2025-2028

**+ PREVENCIÓN =
+ SALUD +SEGURIDAD**

Con la financiación de
la Comunidad de Madrid



www.comunidad.madrid

**SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y
MEDIO AMBIENTE DE UGT-MADRID**

Avda. América, 25 28002 Madrid. Tel: 91 589 09 88
slaboralymedioambiente@madrid.ugt.org
<https://saludlaboralmadridugt.org>



UGT 
Madrid

<https://saludlaboralmadridugt.org>

**LA SALUD MENTAL ES
UNA PARTE ESENCIAL
DEL BIENESTAR
EN EL TRABAJO.**

El estrés prolongado, la ansiedad o el burnout son riesgos psicosociales que pueden afectar seriamente a la salud de las personas trabajadoras.

Día Mundial de la Lucha contra la Depresión - 13 de enero

FEBRERO	L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28

CUIDAR LA
SALUD MENTAL
TAMBIÉN ES **PREVENIR**
RIESGOS LABORALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ENERO
20
27

Algunos tipos de cáncer pueden estar relacionados con la exposición laboral a sustancias peligrosas como amianto, radiaciones o ciertos productos químicos.

**POR ESO, LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES ES
CLAVE PARA PROTEGER LA
SALUD.**



Día Mundial contra el Cáncer - 4 de febrero

	L	M	M	J	V	S	D
MARZO	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

**LA PREVENCIÓN LABORAL
TAMBIÉN PROTEGE
FRENTE AL CÁNCER**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7

20 | FEBRERO | 27

**UN ENTORNO LABORAL
SEGURO DEBE GARANTIZAR
IGUALDAD Y RESPETO PARA
TODAS LAS PERSONAS.**

La discriminación puede afectar al bienestar y a la salud de las personas, especialmente de quienes se encuentran en situaciones más vulnerables.

Día de la Cero Discriminación - 1 de marzo

	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

ABRIL

LA IGUALDAD
TAMBIÉN ES SALUD
EN EL TRABAJO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

MARZO
20
27

**LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN
EL TRABAJO SON ESENCIALES
PARA PROTEGER A LAS
PERSONAS TRABAJADORAS.**

Identificar los riesgos, seguir las medidas preventivas y usar correctamente los equipos de protección ayuda a evitar accidentes y enfermedades profesionales.



Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo - 28 de abril

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

MAYO

LA PREVENCIÓN
PROTEGE TU SALUD
CADA DÍA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

20 | ABRIL |
27

El Día Internacional del Trabajo recuerda la importancia de unas condiciones laborales dignas, seguras y saludables.

**LA SEGURIDAD Y
LA SALUD EN
EL TRABAJO
SON DERECHOS
FUNDAMENTALES
PARA PREVENIR
ACCIDENTES Y
ENFERMEDADES
PROFESIONALES.**



Día Internacional del Trabajo - 1 de mayo

	L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

JUNIO

TRABAJAR CON DERECHOS ES TRABAJAR CON SEGURIDAD Y SALUD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MAYO
20
27



El entorno en el que trabajamos influye directamente en nuestra salud.

FACTORES COMO LA CONTAMINACIÓN, EL CALOR EXTREMO O LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS PUEDEN AFECTAR AL BIENESTAR DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS.

Día Mundial del Medio Ambiente - 5 de junio

	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	4
JULIO	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

**CUIDAR EL ENTORNO
PROTEGE LA SALUD
EN EL TRABAJO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

— **01 JUN** —
20
27

**EL TRABAJO EN AMBIENTES
CON ALTAS TEMPERATURAS
PUEDE PROVOCAR ESTRÉS
TÉRMICO, UNA SITUACIÓN
EN LA QUE EL CUERPO NO
ES CAPAZ DE REGULAR SU
TEMPERATURA.**

Para prevenir estos daños es fundamental la hidratación frecuente, realizar pausas en zonas de sombra o espacios frescos y adaptar los horarios de trabajo en periodos de calor extremo, llegando a paralizar la actividad si es necesario.



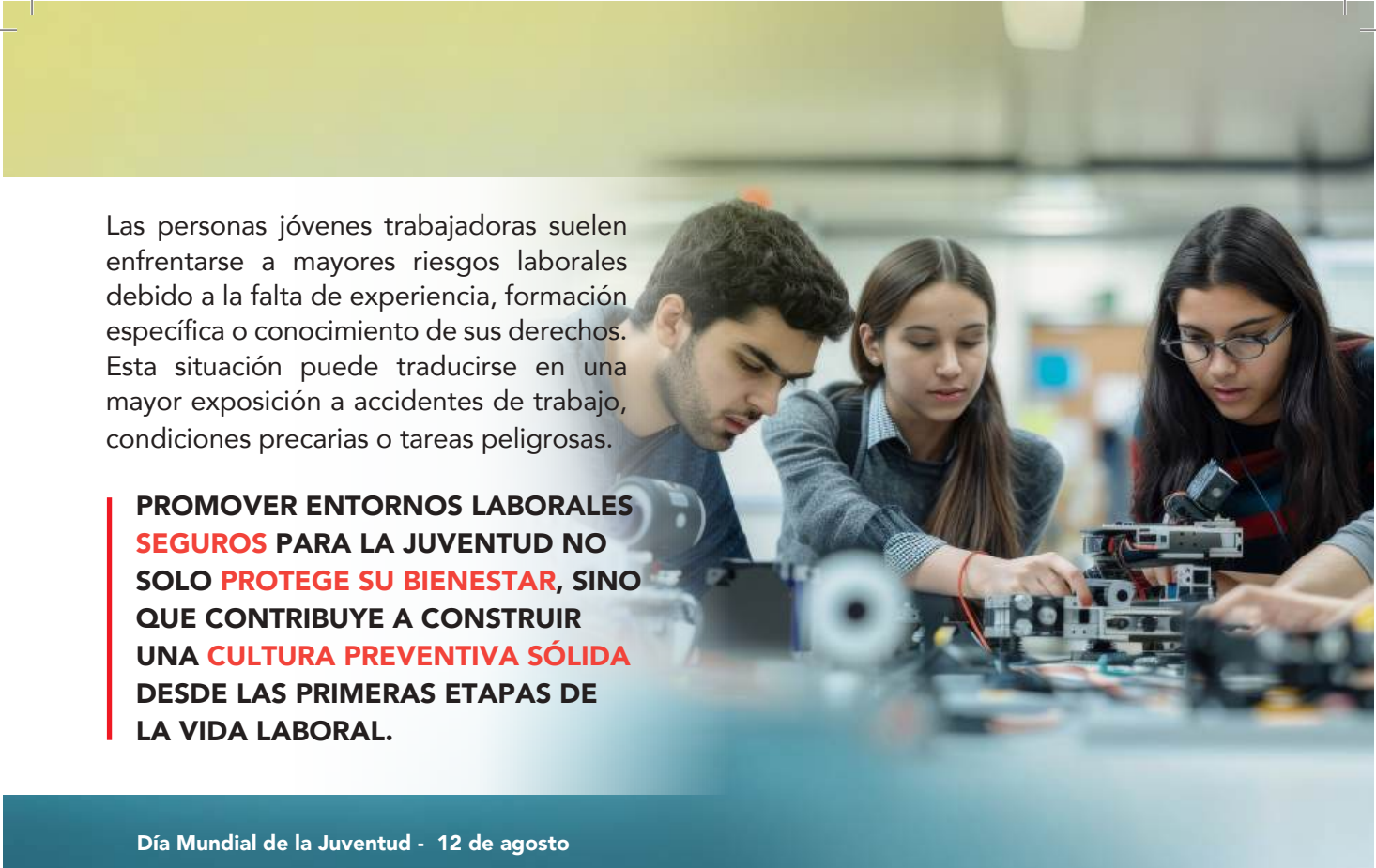
Luchar contra el cambio climático también es prevención - 25 de julio

	L	M	M	J	V	S	D
							1
AGOSTO	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

**MÁS CALOR,
MÁS RIESGOS
LABORALES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

— JULIO —
20
27

A photograph of three young people, two women and one man, working together on a small robot in a workshop or classroom setting. They are focused on their task, with the man on the left and two women on the right. The robot is a small, wheeled device with various electronic components and sensors. The background is slightly blurred, showing shelves and other equipment in the room.

Las personas jóvenes trabajadoras suelen enfrentarse a mayores riesgos laborales debido a la falta de experiencia, formación específica o conocimiento de sus derechos. Esta situación puede traducirse en una mayor exposición a accidentes de trabajo, condiciones precarias o tareas peligrosas.

**PROMOVER ENTORNOS LABORALES
SEGUROS PARA LA JUVENTUD NO
SOLO PROTEGE SU BIENESTAR, SINO
QUE CONTRIBUYE A CONSTRUIR
UNA CULTURA PREVENTIVA SÓLIDA
DESDE LAS PRIMERAS ETAPAS DE
LA VIDA LABORAL.**

Día Mundial de la Juventud - 12 de agosto

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JÓVENES EN EL TRABAJO:
PREVENIR DESDE
EL PRIMER DÍA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

20 | AGOSTO | 27



La brecha salarial no solo refleja una desigualdad económica, también tiene un impacto directo en la salud de las personas trabajadoras

CONDICIONES LABORALES MÁS PRECARIAS, MENOR RECONOCIMIENTO Y MAYOR CARGA DE TRABAJO AFECTAN ESPECIALMENTE A LAS MUJERES, GENERANDO MÁS ESTRÉS, FATIGA Y RIESGOS PSICOSOCIALES.

Día Internacional de la Igualdad Salarial - 18 de septiembre

OCTUBRE	L	M	M	J	V	S	D
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

LA IGUALDAD
TAMBIÉN ES SALUD
EN EL TRABAJO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

SEPTIEMBRE
20
27

LA SALUD MENTAL ES UNA PARTE ESENCIAL DE LA SALUD LABORAL.

Factores como la carga excesiva de trabajo, la presión por los plazos, la falta de control sobre las tareas o un mal clima laboral pueden generar estrés, ansiedad o síndrome de agotamiento profesional (burnout).



Día Mundial de la Salud Mental - 10 de octubre

NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

EL TRABAJO COMO ENTORNO SEGURO PARA LA MENTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

20 | OCTUBRE |
27



La explotación laboral y las situaciones de abuso suponen una grave vulneración de derechos que impacta directamente en la salud de las personas trabajadoras.

JORNADAS EXCESIVAS, AUSENCIA DE DESCANSO, CONDICIONES INSEGURAS O PRESIÓN CONSTANTE PUEDEN PROVOCAR FATIGA EXTREMA, ESTRÉS CRÓNICO Y PROBLEMAS FÍSICOS Y MENTALES.

Día Mundial para Prevenir la Explotación - 18 de noviembre

DICIEMBRE	L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

CUANDO EL TRABAJO CRUZA LA LÍNEA: LA **EXPLOTACIÓN** TAMBIÉN **ENFERMA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

— | **NOVIEMBRE** | —
20
27

LA SALUD LABORAL TAMBIÉN IMPLICA **GARANTIZAR ENTORNOS DE TRABAJO ACCESIBLES Y ADAPTADOS.**

Las personas con discapacidad pueden enfrentarse a barreras físicas y organizativas en su entorno laboral que afectan a su bienestar. La prevención debe integrar la diversidad, promoviendo condiciones de trabajo seguras, inclusivas y ajustadas a cada persona.

Día Internacional de las Personas con Discapacidad - 3 de diciembre

ENERO 2028

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

LA INCLUSIÓN COMO PILAR DE LA CULTURA PREVENTIVA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

20 | DICIEMBRE
27

Calendario

2028

ENE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEB

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

MAR

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABR

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAY

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUN

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUL

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGO

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEP

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCT

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOV

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DIC

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						