



FORMACIÓN de **seguridad laboral**

REVISTA DECANA DE LA PROTECCIÓN Y SALUD EN EL TRABAJO

publicación bimestral

www.seguridad-laboral.es

Nº 205 - ENERO - FEBRERO 2026

ASATEX[®]

www.asatex.eu



CoverFlash[®] Plus
Tipo 4B/5B/6B

CoverFlash[®]
Tipo 5B/6B

CoverStar[®] Jet
Tipo 3B/4B/5B/6B

**VEN A SICUR Y DESCUBRE
NUESTRAS NOVEDADES**



**Pabellón 6
Stand D01**



La importancia de adaptar el puesto de trabajo **para personas especialmente sensibles**



» **José Molina Cabildo**
Doctor en Medicina UCLM



» **María López Matallana**
Coordinadora del libro para
Confesq



» **Rocío Aparicio**
Coordinadora del libro para
Confesq

El *Libro Verde sobre Adaptación del Puesto de Trabajo para Personas con Sensibilidad Química Múltiple (SQM) y Electrohipersensibilidad (EHS)* nace con el propósito de ofrecer un marco riguroso y multidisciplinar que permita a empresas y administraciones identificar riesgos ambientales e implementar adaptaciones eficaces en los puestos de trabajo.

Se trata del primer documento que integra de forma coherente evidencia biomédica disponible, enfoque de derechos humanos, análisis jurídico-laboral y unas guías técnicas orientadas a la prevención y a los ajustes razonables en entornos profesionales. El proyecto, financiado por Fundación ONCE, incorpora casos de éxito que demuestran cómo la combinación de una adecuada evaluación de riesgos, medidas de accesibilidad ambiental y estrategias de adaptación permite que muchas personas afectadas mantengan su actividad laboral en condiciones de seguridad y bienestar.

Este artículo se centra en la Prevención de Riesgos Laborales aplicada a estas patologías, caracterizadas por reacciones adversas ante exposiciones ambientales –químicas o electromagnéticas– en niveles normalmente tolerados por la población general, lo que las convierte en un desafío para los sistemas de prevención y vigilancia en entornos laborales.

Sensibilidad química múltiple

La SQM se define como un síndrome complejo con síntomas diversos desencadenados por agentes químicos habituales.

En el ámbito laboral, quienes la padecen deben ser considerados trabajadores especialmente sensibles según el artículo 25 de la LPRL. Eso implica reforzar los principios preventivos, reducir al máximo las exposiciones y adaptar los puestos de trabajo cuando sea necesario, pese a la dificultad que supone la omnipresencia de productos químicos en los lugares de trabajo. La normativa

vigente –como la Directiva 98/24/CE y el RD374/2001– establece las bases para la protección frente a agentes químicos, organizando la prevención en niveles primario y secundario, además de medidas generales como la minimización de sustancias desencadenantes, la sustitución de productos, el control de perfumes y materiales volátiles, la ventilación adecuada y el uso de EPIs cuando proceda.

La vigilancia de la salud debe ser exhaustiva y personalizada, con anamnesis específica, historia clínico-laboral detallada, identificación de desencadenantes, uso de cuestionarios como QEESI o SANOA y seguimiento periódico. Aunque no existen biomarcadores específicos, deben descartarse otras patologías y valorarse el impacto funcional. En materia de aptitud, el médico del trabajo puede emitir informes de apto con restricciones o no apto según la posibilidad de adaptación, pudiéndose requerir reubicación o incluso valorar ILP cuando no sea posible.



La SQM se define como un síndrome con síntomas diversos desencadenados por agentes químicos habituales

Electrohipersensibilidad

Se caracteriza por síntomas asociados a la exposición a campos electromagnéticos (CEM). Aunque no existe consenso científico pleno sobre su etiología, se reconoce su impacto incapacitante en ciertas personas, que también deben considerarse trabajadores especialmente sensibles. La normativa vigente –en particular el RD299/2016– se basa en límites asociados a efectos térmicos y parámetros físicos objetivos, criterios que no resultan suficientes para proteger adecuadamente a las personas electro-sensibles, cuya sintomatología puede aparecer con niveles muy inferiores a los umbrales legales. Por ello, la prevención requiere una aproximación ampliada que incluya medidas de prevención primaria como el rediseño de espacios de trabajo, la reducción de emisores, el uso de cableado frente a conexiones inalám-

bricas, la elección de equipos con menor emisión, la señalización adecuada, la creación de zonas de baja exposición y el teletrabajo cuando sea viable.

La prevención secundaria debe orientarse a la identificación precoz de síntomas, al análisis de patrones de exposición y a la intervención rápida ante posibles agravantes. En el plano adaptativo, pueden ser necesarias la reorganización de tareas, la reubicación en espacios de baja exposición, la limitación de dispositivos cercanos y otros ajustes razonables según la respuesta clínica del trabajador. La vigilancia de la salud debe ser continua, multidisciplinaria y específica, ampliando el alcance del RD299/2016 mediante la actualización de la historia clínica y la valoración funcional. Los criterios de aptitud laboral siguen un modelo similar al planteado para la SQM.

Conclusiones

1. SQM y EHS requieren un enfoque organizativo global que involucre a toda la estructura empresarial. La eficacia de las medidas preventivas dependerá de la cultura de seguridad, la comprensión y el respeto del colectivo laboral hacia la persona afectada.
2. Existe una gran limitación de la legislación vigente.
3. La SQM como la EHS son enfermedades emergentes relacionadas con cambios ambientales, y su adecuada gestión exige estrecha colaboración entre técnicos de prevención, médicos del trabajo y empresas.
4. La detección precoz, la evitación de la exposición, la adaptación de puestos y el reconocimiento del trabajador especialmente sensible son pilares esenciales para mejorar la calidad de vida y mantener la capacidad laboral de las personas afectadas.

Libro digital:

https://confesq.org/wp-content/uploads/2025/12/Libro-Verde-Adaptacion-del-puesto-de-trabajo-para-personas-con-Sensibilidad-Quimica-Multiple-y-o-Electrohipersensibilidad_Version-Digital_Baja_2025_Actualizado.pdf

Autores del artículo.

José Molina Cabildo es doctor en Medicina UCLM, especialista en Medicina de Familia y del Trabajo. Coordinador del Servicio de PRL del HGUCR. Máster en Gestión y Administración de Servicios Sanitarios. Máster Internacional de Seguridad e Higiene Laboral. Profesor asociado de la Facultad de Medicina (UCLM). Representative to the Specialist Section of Occupational Medicine of the European Union of Medical Specialist.

María López Matallana y Rocío Aparicio han coordinado este libro para CONFESQ (Coalición Nacional de Entidades de Fibromialgia, Síndrome de fatiga crónica, SQM y EHS).