



IRSST

Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES EN JÓVENES
CURSO 2025/2026

ENCUENTROS INESPERADOS

BASADO EN
HECHOS REALES



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, HACIENDA Y EMPLEO

Consejera de Economía, Hacienda y Empleo:
Rocío Albert López-Ibor.

Directora general de Trabajo y gerente del Instituto
Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo:
Silvia Marina Parra Rudilla.

Elaboración:

Dirección:
Silvia Marina Parra Rudilla, directora general de
Trabajo y gerente del Instituto Regional de
Seguridad y Salud en el Trabajo.

Autoría:
Unidad Técnica de Formación y Sensibilización -
IRSST.
Teresa Moreno Carmona.
Jesús Indalecio Sánchez.

Edita:
Instituto Regional de Seguridad y Salud en el
Trabajo.
Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid
Tel.: 900 713 123
irsst.publicaciones@madrid.org
www.comunidad.madrid

Soporte de maquetación en línea PDF:
© Comunidad de Madrid, 2025
1ª Edición: diciembre 2025
Publicación en línea en formato PDF
Realizado en España - Made in Spain



También habéis estado trabajando, ¿verdad?

Bueno, y vosotros, ¿qué tal las Navidades?



Sí, yo estuve en una empresa desde el puente de diciembre



¿En serio?
Qué bien,
¿Dónde has estado trabajando?



Pues he estado en una empresa de mensajería entregando paquetes durante las fiestas pero...



La verdad es que al principio me costó adaptarme, incluso me lesioné al empezar.



¡Anda, no me digas!
¿Estás bien?

¡Jo! Espero
que no fuera
grave, ¿qué
te pasó?



Sí, tranquilos, ya
estoy bien. Además...

Cuando
ocurrió,
enseguida
tomaron
medidas para
que no
volviera a
ocurrir.



Me alegro de que se solucionara,
pero cuéntanos, ¿qué pasó?

Bueno, eso está bien...



Vale, pues
veréis...

Todo empezó antes del puente de diciembre. Tuve la suerte de que me llamaran para una entrevista porque querían aumentar la plantilla durante las fiestas y al ver mi currículum me contrataron.



Hola Laura. Estamos
encantados de contar
contigo, te comento....

Tu trabajo
consistirá en repartir
paquetes junto a Jorge
en la furgoneta. Tu
compañero se encargará
de la conducción y tú
del reparto, aunque no
dudes en pedirle ayuda
si se trata de paquetes
grandes o pesados. Te
incorporarás cuanto
antes y durante la
campaña navideña,
¿te parece?

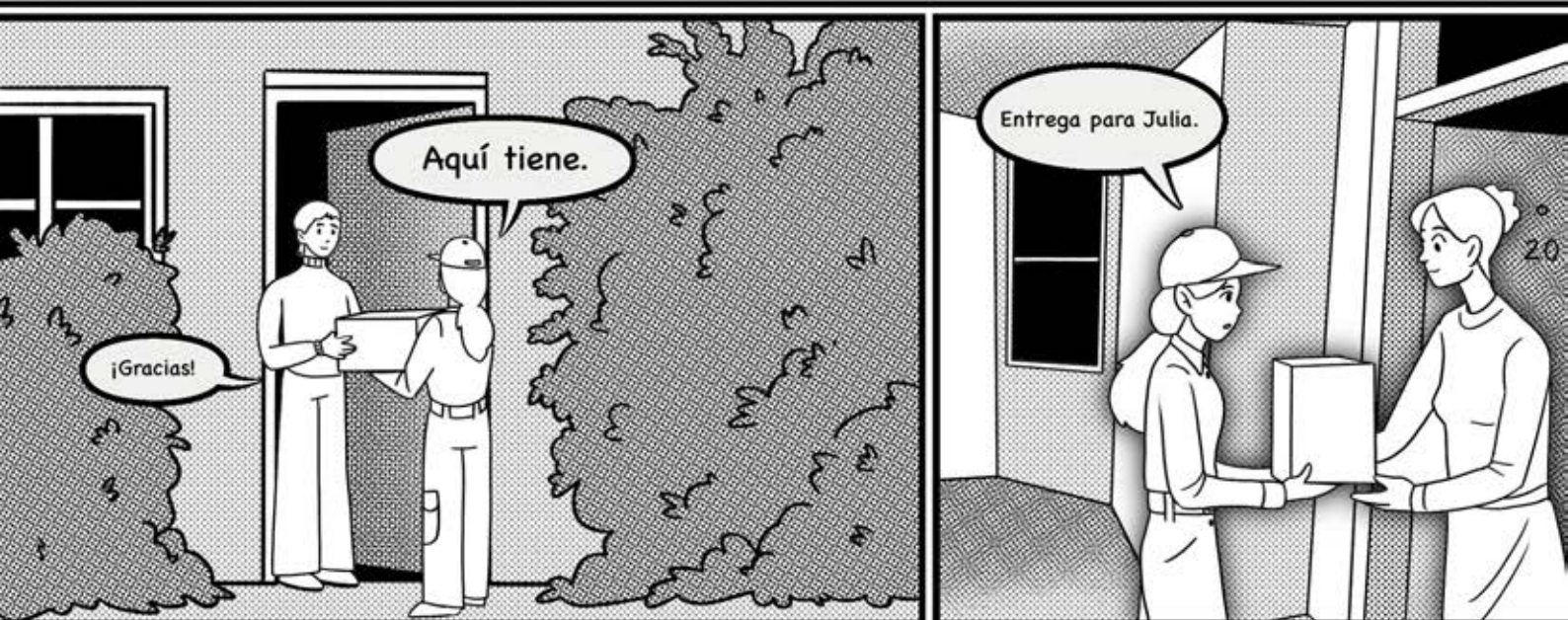
Así que, me incorporé para el puente de diciembre con ilusión por mi primer día. Allí conocí a mi compañero Jorge, un chico muy simpático que llevaba tres años trabajando allí. Él me recibió enseguida y me explicó algo mejor mis tareas.



Salimos temprano, pero con el tráfico de la hora punta y la cantidad de paquetes a repartir, Jorge empezó a conducir muy rápido y brusco. Iba pitando por las calles y dando volantazos que hacían rodar y golpearse los paquetes en la parte de atrás.



Aun así, repartimos casi todos los paquetes sin mucho problema...



O mejor dicho, al principio no hubo problemas...





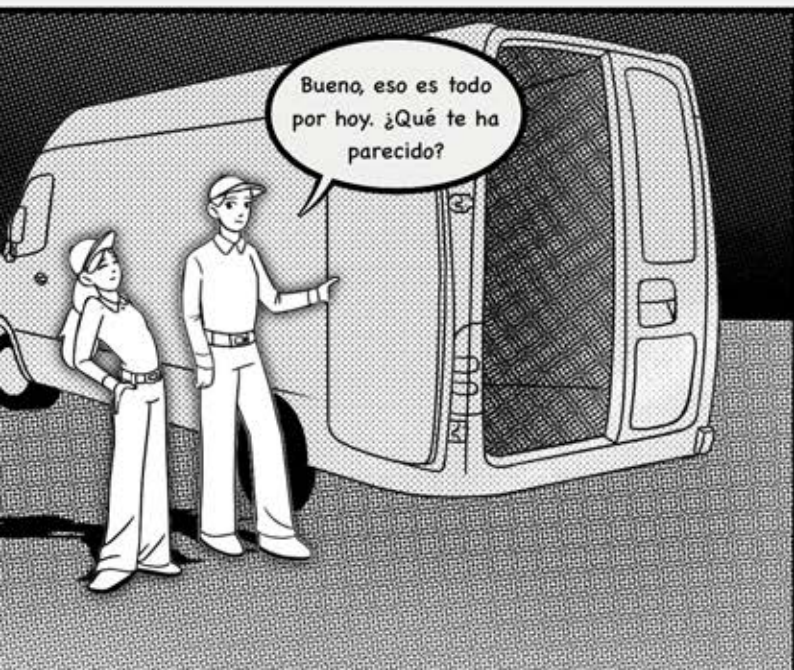
Tuvimos que llevar un paquete súper pesado hasta una casa entre los dos. Jorge parecía estar acostumbrado, pero a mí me costó muchísimo y notaba cómo se me estaba cargando la espalda y se me resbalaba entre manos...



Además, Jorge me explicó que tenía que usar guantes. Me dijo que no tenía de mi talla en ese momento, pero que debía pedírselos al jefe para la próxima.



Al terminar la jornada, me dolía mucho la espalda; tanto que, al llegar a casa y tumbarme, no pude volver a levantarme para la cena...



Ese día me lo pasé descansando en cama. Esperaba que el dolor se pasara tras la noche, pero al despertar estaba aún peor, así que mis padres me llevaron al médico donde me dieron una baja laboral de unos días.



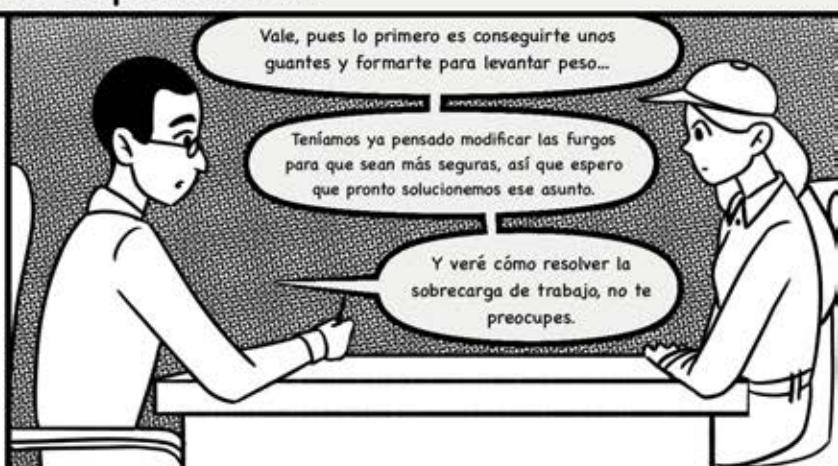
Afortunadamente, el lumbago se me fue pasando poco a poco y pude volver a moverme con normalidad en unos días, aunque tardé algo más en reincorporarme. De nuevo, la empresa se preocupó desde el comienzo de mi ausencia.



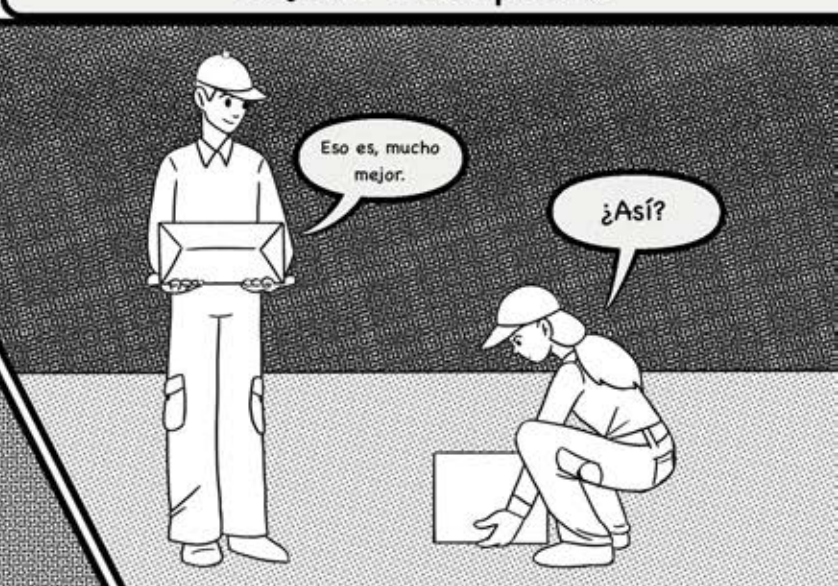
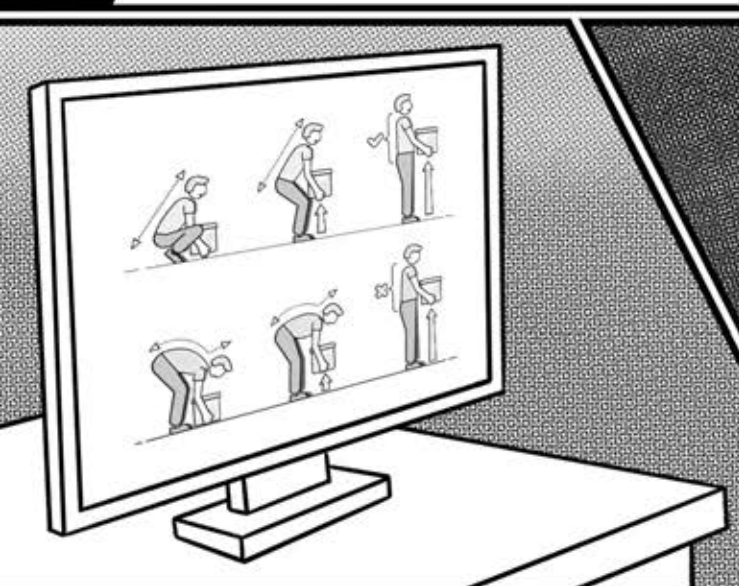
Cuando volví al trabajo, antes de ponernos con los repartos, tuve una reunión con el jefe y estuvo escuchando mi experiencia para poner medidas y que no se repitiera.



Le conté lo ocurrido y tomó nota y me escuchó con atención mientras le contaba mi experiencia...

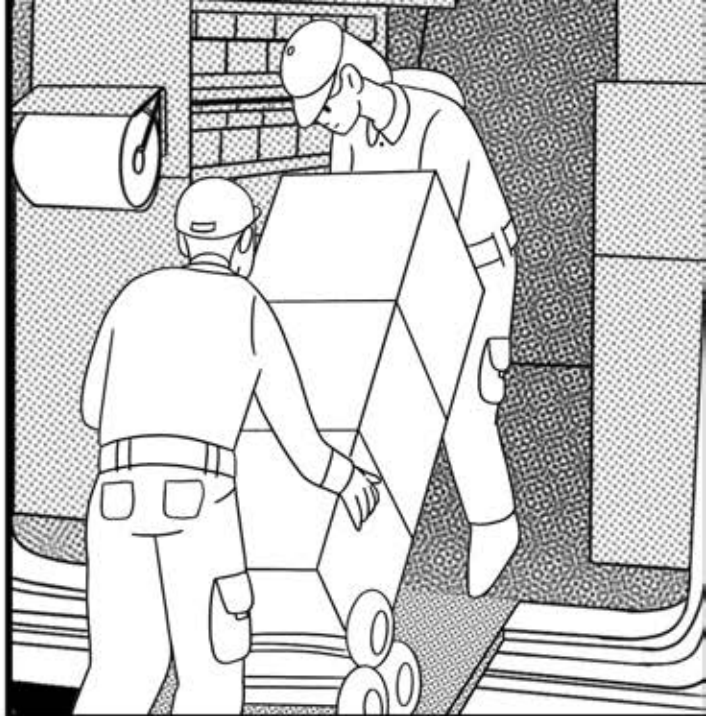


También me explicó las medidas que tomarían y me agradeció que le contara mis impresiones para poder mejorar la empresa.



Ese mismo día fui a clases de formación para levantar las cajas sin hacerme daño en la espalda y allí mismo me dieron guantes de mi talla para manos de chica. Además...





Y así volvimos al trabajo. Jorge se preocupó mucho por ayudarme con los paquetes pesados y no volví a tener problemas ni ningún otro accidente...



¡Y eso ha sido todo! Acabé mi contrato tras las fiestas y me dijeron que volverían a llamarme para otras campañas.



El trabajo no está mal, aunque reconozco ¡que es duro los primeros días!



¡Jo, Laura! Menuda aventura. Me alegro de que todo se solucionara tan bien y rápido.



Sí, ¡Ojalá vuelvan a contar conmigo pronto ahora que sé de qué va!

