

FORMACIÓN EN PREVENCIÓN PARA DEPENDIENTE



IMHOTEP PREVENCIÓN, SL
ÁREA DE FORMACIÓN

ÍNDICE

MODULO 1: CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

1. INTRODUCCIÓN.

2. CONCEPTOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN

- ✚ Definiciones
- ✚ Marco normativo básico en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

3. PRINCIPALES RIESGOS DEL PUESTO

- ✚ Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas.
- ✚ Patologías o enfermedades causadas por deficiencias ergonómicas o posturales.
- ✚ Caídas al mismo y diferente nivel
- ✚ Inhalación y/o contacto con productos químicos
- ✚ Cortes con herramientas
- ✚ Golpes contra objetos inmóviles
- ✚ Caída de objetos por desplome
- ✚ Contactos eléctricos
- ✚ Accidentes in itinere / de tránsito
- ✚ Riesgos psicosociales
- ✚ Incendios
- ✚ Primeros auxilios

4. EJERCICIO DE EVALUACIÓN

1. INTRODUCCIÓN:

Las estadísticas anuales demuestran que cada año se producen numerosos accidentes de trabajo en los diferentes sectores de la actividad profesional. Esta tendencia parece indicar que va en aumento, y nadie sabe cómo reducir todas las consecuencias que estos hechos comportan.

Los accidentes de trabajo son algo que ha sucedido desde siempre y que hasta hace muy poco era considerado como inherente al propio trabajo.



La Prevención de Riesgos Laborales no es una n El concepto de Seguridad en el trabajo había nacido ya antes a principios del siglo XIX. La novedad más importante que se ha experimentado en este campo viene determinada por la incorporación del Estado Español en la Comunidad Europea. En este sentido, se publicó la Directiva 89/91/CEE que obligaba a todos los estados miembros a la transposición de ésta a sus respectivos sistemas legislativos. La CE deja total libertad en cuanto a la forma de adaptación siempre y cuando el objetivo de aminorar los índices de siniestralidad sea una realidad.

En el caso de España, esta transposición se hace efectiva mediante la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) 31/95 del 8 de noviembre, que se convierte así en la normativa de referencia básica.

A raíz de esta ley, encontramos un Reglamento referente a los Servicios de Prevención, el 39/97, que desarrolla el contenido de la LPRL. Y de este, nacen unos Reales Decretos que amplían diferentes ámbitos de la prevención.

2. CONCEPTOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN

2.1. Deficiniciones

A continuación se definen unos conceptos básicos que ayudan a entender la Prevención de riesgos laborales:

Salud: Según una definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud se puede definir como “el estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de enfermedad o daño”.

Trabajo: Es una actividad social en el que se combinan diferentes recursos que nos permiten alcanzar unos objetivos y satisfacer unas necesidades.

Riesgo Laboral: Es la posibilidad de que un trabajador sufra un daño como consecuencia de su trabajo.

Accidentes de trabajo (AT): Toda lesión corporal que un trabajador sufre como consecuencia del trabajo que realiza por cuenta ajena. Además, desde el punto de vista técnico, podemos añadir que es un suceso no deseado que se produce de forma súbita e inesperada

Accidentes in itinere: Aquellos que suceden en el trayecto habitual entre el centro de trabajo y el domicilio del trabajador.



Incidentes: Detrás de cada accidente de trabajo que se materializa, podemos encontrar muchos otros incidentes que son indicativos de que algo no funciona correctamente. Un incidente es un accidente potencial, que, **por fruto de la casualidad**, no se ha convertido en AT. Su característica principal es que no se producen lesiones corporales por los trabajadores, pero sí pérdidas económicas por parte de la empresa. Es muy importante investigar, no sólo los accidentes de trabajo que se hayan materializado, sino también los incidentes, ya que son síntomas indicativos de una realidad.

Enfermedades Profesionales: A diferencia del accidente de trabajo las enfermedades profesionales se producen después de un determinado período en que el trabajador ha estado expuesto a agentes contaminantes. Legalmente, se considera como EP aquella “contraída a consecuencia del trabajo, ejecutado por cuenta ajena, en las actividades que se especifican en el cuadro que se apruebe para las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en este cuadro se indican para cada enfermedad profesional” (artículo 116 de la Ley general de la Seguridad Social, R.D. 1/1994).

2.2. Marco normativo básico en materia de Prevención de Riesgos laborales.

➤ **Directivas comunitarias**



La Directiva básica y fundamental en materia de seguridad y salud en el trabajo es la 89/391/CEE, relativa a la aplicación de “medidas para promover la mejora de la seguridad y salud de los trabajadores en el trabajo”. La adaptación o transposición de esta Directiva, denominada Marco, se materializó en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, de 8 de noviembre, que debe ser entendida en todo momento como una ley de derecho mínimo necesario indisponible; lo cual sólo quiere decir que no puede ser reducida en su aplicación y contenido, pero sí puede ser ampliado y mejorado por vía de la negociación colectiva.

➤ Ley de Prevención de Riesgos Laborales

La LPRL establece los principios generales relativos a la prevención de riesgos laborales, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva. Así, en el artículo 15 se especifican los principios de la acción preventiva:

- ✓ Evitar los riesgos
- ✓ Evaluar los riesgos que no se puedan evitar
- ✓ Combatir los riesgos en su origen
- ✓ Adaptar el trabajo a la persona
- ✓ Tener en cuenta la evolución de la técnica
- ✓ Sustituir lo peligroso por lo que suponga poco o ningún peligro
- ✓ Planificar la prevención

La política en materia de prevención es la de promover la mejora de las condiciones del trabajo encaminada a elevar el nivel de protección de mejora de la seguridad y la salud de los trabajadores dentro del trabajo.

Este objetivo se basa en la coordinación de las diferentes Administraciones Públicas competentes en materia de prevención, así como a través de las normas reglamentarias que el Gobierno publique.

Las tareas principales de las Administraciones Públicas serán:

- Promoción de la prevención
- Asesoramiento técnico
- Vigilancia y control de la normativa de prevención de riesgos laborales
- Sanción de las infracciones tipificadas por la normativa



A. Derechos y obligaciones

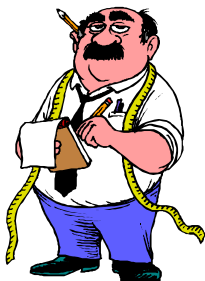
I. Derechos de los trabajadores:

- ❶ Derecho a la protección frente a los riesgos laborales.
- ❷ Información, consulta y participación de los trabajadores. Aparecen nuevas figuras de representación de los trabajadores en materia preventiva como los Delegados de Prevención y los Comités de Seguridad y Salud.
- ❸ Formación.
- ❹ Paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente.



- ⑤ Recibir una vigilancia de su estado de salud.

II. Obligaciones de los trabajadores:



- ① Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de terceras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.
- ② Utilizar adecuadamente las máquinas, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y cualquier otro medio con el que desarrolle su actividad.
- ③ Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas.
- ④ No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- ⑤ Informar inmediatamente a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de prevención, y, en su caso, al servicio de prevención, de cualquier situación que considere que entraña riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.
- ⑥ Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas.
- ⑦ Cooperar con el empresario.

Los incumplimientos de las obligaciones establecidas para los trabajadores, se considerarán incumplimientos laborales a los efectos de lo establecido por el artículo 58.1 ET.

III. Obligaciones del empresario:

- ① Aplicación de los principios de la acción preventiva.
- ② Adoptar las medidas adecuadas en caso de emergencia.
- ③ Garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.
- ④ Elaboración y conservación de la documentación relativa a las obligaciones establecidas.
- ⑤ Coordinación de actividades empresariales.
- ⑥ Protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos.
- ⑦ Protección de la maternidad.
- ⑧ Protección de los menores.
- ⑨ Proporcionar el mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud a los trabajadores con relaciones de trabajo temporales, de duración determinada y en empresas de trabajo temporales.

Como es evidente, se convierten en obligaciones del empresario todos los derechos de los que disfrutaban los trabajadores.

B. Representación de los trabajadores en materia preventiva

El capítulo V de la LPRL regula la consulta y participación de los trabajadores en la seguridad y salud en el trabajo mediante dos figuras de representación que resultan novedosas.

➤ **Delegado de Prevención:** Representante de los trabajadores en materia de Prevención de Riesgos Laborales. Entre sus funciones están:

- . Colaborar con la dirección de la empresa en la mejora de la acción preventiva.
- . Promover y fomentar la cooperación de los trabajadores en la ejecución de la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
- . Ser consultados sobre la planificación y la organización preventiva.
- . Ejercer una acción de vigilancia y control del cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.
- . Formar parte, en su caso, del Comité de Seguridad y Salud.
- . Acompañar a los Técnicos en la evaluación de los riesgos laborales y a los Inspectores de Trabajo en sus visitas de verificación.
- . Tener acceso a la información y la documentación necesarias para el cumplimiento de sus funciones.
- . Realizar visitas a los lugares de trabajo para ejercer una labor de vigilancia y control del estado de las condiciones de trabajo.



El empresario tiene la obligación de proporcionar a los Delegados de Prevención los medios y la formación en materia preventiva que resulten necesarios para el ejercicio de sus funciones.

➤ **Comité de Seguridad y Salud:** Es un órgano paritario de participación en la empresa, lo que supone la composición de, por un lado, Delegados de Prevención y por otra, el empresario y/o sus representantes en igual número. Es de obligada composición en empresas o centros de trabajo de 50 o más trabajadores. Las competencias del Comité son:

- ✧ Participar en la elaboración, puesta en práctica y evaluación de los planes de riesgos en la empresa.
- ✧ Promover iniciativas sobre métodos y procedimientos para la efectiva prevención de los riesgos, proponiendo a la empresa la mejora de las condiciones o la corrección de las deficiencias existentes.

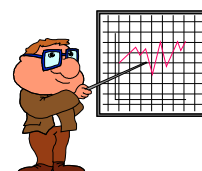


- ✦ Conocer directamente la situación relativa a la prevención de riesgos en el centro de trabajo, realizando a tal efecto las visitas que estime oportunas.
- ✦ Conocer cuantos documentos e informes relativos a las condiciones de trabajo sean necesarios para el cumplimiento de sus funciones, así como los procedentes de la actividad del servicio de prevención, en su caso.
- ✦ Conocer y analizar los daños producidos en la salud o en la integridad física de los trabajadores, al objeto de valorar sus causas y proponer las medidas preventivas oportunas.
- ✦ Conocer e informar de la memoria y programación anual de los servicios de prevención.

➤ R.D.39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención

De la LPRL se deriva el Reglamento de los Servicios de Prevención, en el cual se exponen tres puntos importantes para el desarrollo de la actividad preventiva. Estos puntos son:

- ⇒ La evaluación de riesgos y su planificación preventiva
- ⇒ La organización de recursos para las actividades preventivas con la descripción de los Servicios de Prevención propios y/o ajenos.
- ⇒ La descripción de las funciones y niveles de cualificación para el desarrollo de las actividades preventivas.



El objetivo fundamental del reglamento es conseguir que las empresas integren unas garantías mínimas de eficacia en cuanto a sus recursos tanto humanos como materiales.

Del Reglamento de los Servicios de Prevención se desprenden estas cuatro especialidades, que son las que a continuación se relacionan:

- ⚙ Seguridad en el trabajo: Cuyo objetivo es eliminar o disminuir el riesgo de que se produzcan accidentes de trabajo.
- ⚙ Higiene industrial: Previene la aparición de enfermedades profesionales, estudiando, valorando y modificando el medio ambiente físico, químico o biológico del trabajo.
- ⚙ Ergonomía y psicología aplicada: Es el conjunto de técnicas cuyo objetivo es la adecuación del trabajo a la persona. Por otro lado, la psicología aplicada estudia los factores de naturaleza psicosocial

y organizativa existentes en el trabajo, que pueden repercutir en la salud del trabajador.

- ⚙ Medicina del Trabajo: Tiene como objetivos la promoción de la salud (o prevención de la pérdida de la salud) la curación de las enfermedades y la rehabilitación.

3. PRINCIPALES RIESGOS PARA EL DEPENDIENTE/A DE COMERCIO

3.1 Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas

La manipulación manual de cargas es responsable, en muchos casos, de la aparición de fatiga física, o bien de lesiones que pueden producirse de una forma inmediata o por la acumulación de pequeños traumatismos aparentemente sin importancia.

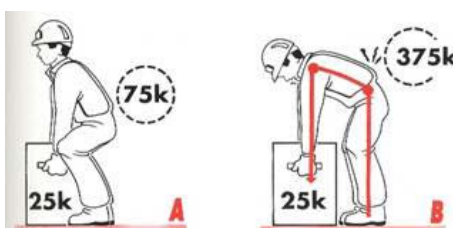
La OIT afirma que la manipulación manual de cargas es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales, con un 20-25% del total de los producidos.

Cuando hablamos de carga nos referimos a cualquier objeto susceptible de ser movido. Se incluye, por ejemplo, la manipulación de personas. Como criterio general se consideran cargas, en sentido estricto, aquellas cuyo peso exceda de 3 Kg.

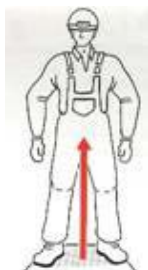
En general, el peso máximo que se recomienda levantar es 25 Kg. No obstante, si los trabajadores expuestos son mujeres, jóvenes o personas mayores, o si se quiere proteger a la mayoría, no se deberían manejar cargas superiores a 15 Kg.

A la hora de manejar cargas manualmente, es importante seguir una serie de consejos para proteger la espalda:

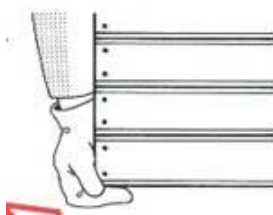
- ✚ **Mantenerse erguido:** Llevar los hombros hacia atrás, mantener la cabeza levantada con el cuello recto y contraer los músculos abdominales.
- ✚ **Aproximarse la carga:** El centro de gravedad de nuestro cuerpo tiene que estar lo más próximo posible al de la carga para evitar que las vértebras lumbares se sobrecarguen.



- ✚ **Buscar el equilibrio:** depende fundamentalmente de la posición de los pies, que deben estar enmarcando la carga, ligeramente separados y ligeramente adelantados uno del otro.



- ✚ **Asegurar la carga con las manos:** Coger el peso con la palma de la mano y la base de los dedos, para aumentar la superficie de agarre y reducir la fatiga.



- ✚ **Fijar la columna vertebral:** Manteniendo la columna recta y alineada; metiendo ligeramente los riñones y bajando la cabeza, para repartir el peso sobre toda la superficie de los discos intervertebrales.



- ✚ **Aprovechar la fuerza de las piernas:** Flexionar las piernas, doblando las rodillas, sin llegar a sentarnos en los talones. Debemos realizar el esfuerzo con las piernas, ya que son los músculos más fuertes que tenemos.



- ✚ **Trabajar con los brazos estirados:** La carga se situará pegada al cuerpo y la sujetamos con los brazos extendidos, para evitar sobrecargar los bíceps.



3.2 Posturas forzadas.

En el ámbito laboral se definen las "posturas forzadas" como aquellas posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejen de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición (forzada) que genera hiperextensiones, hiperflexiones, y/o hiperrotaciones osteoarticulares con la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.

Existen numerosas actividades en las que el trabajador puede adoptar posturas forzadas, siendo comunes en trabajos en bipedestación o posición de sentado prolongadas. En ambos casos el mantenimiento continuado de una postura estática puede producir lesiones y/o fatiga física. En el caso de los trabajos de hostelería es habitual el mantenimiento prolongado de la postura de "de pie".

- ✚ **Cuidados al estar de pie:** Siempre que sea posible se alternará la postura sentado y de pie, para reducir la fatiga que produce el mantenimiento de una postura prolongada. Cuando nos vemos obligados a permanecer de pie durante largos períodos de tiempo, conviene apoyar un pie en una banqueta, o similar, alternando las dos piernas, para mantener la espalda más descansada.

3.3 Patologías o enfermedades causadas por deficiencias ergonómicas o posturales.

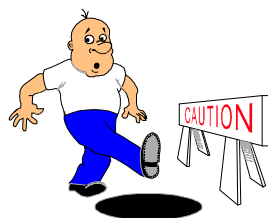
En el ámbito laboral se definen las "posturas forzadas" como aquellas posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones

anatómicas dejen de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición (forzada) que genera hiperextensiones, hiperflexiones, y/o hiperrotaciones osteoarticulares con la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.

Existen numerosas actividades en las que el trabajador puede adoptar posturas forzadas, siendo comunes en trabajos en bipedestación o posición de sentado prolongadas. En ambos casos el mantenimiento continuado de una postura estática puede producir lesiones y/o fatiga física. En el caso de las oficinas es habitual la postura sedentaria.

3.4 Caídas al mismo y diferente nivel

Las estadísticas revelan que las caídas, tanto al mismo como a diferente nivel, ocupan un lugar preponderante entre los accidentes con baja en las empresas y, aunque muchas veces son clasificadas como leves, también pueden ser graves e, incluso, mortales.



Caídas al mismo nivel:

Para prevenirlas es importante establecer un programa de orden y limpieza:

- Eliminar con rapidez manchas, desperdicios y vertidos accidentales de líquidos.
- Dejar siempre ordenado el puesto de trabajo.
- Retirar cables y alargaderas cuando no se utilicen y evitar que atraviesen zonas de paso.
- Utilizar un calzado cómodo, cerrado y con un poco de tacón.

Caídas a diferente nivel:

Normalmente están producidas por presencia de escaleras de mano defectuosas, por un uso incorrecto de las mismas o por subirse a cajas, sillas, etc. Para evitar este tipo de accidentes se recomienda:

- Utilizar escaleras adecuadas, con zapatas antideslizantes y, si son de tijera, un sistema que evite su apertura.
- Colocar la escalera sobre una superficie estable y limpia y de frente al trabajo a realizar.
- Nunca subirse a objetos o lugares inadecuados; sillas, mesas, estanterías, etc.

- Cuando se utilicen escaleras de mano, no llevar objetos en las manos, para poder agarrarse sin dificultad.

3.5 Inhalación o contacto con productos químicos.

Las sustancias químicas (productos de limpieza, etc.) pueden penetrar en el organismo de varias maneras:

- ✚ **A través de las vías respiratorias:** por inhalación.
- ✚ **A través de la piel:** Por absorción cutánea.
- ✚ **A través del aparato digestivo:** por envasar productos de limpieza en botellas de bebida o comer con las manos impregnadas de sustancias nocivas.
- ✚ **A través de heridas:** Por contacto con heridas abiertas.



Durante el uso de productos químicos se recomienda seguir las siguientes medidas preventivas:

- ✚ Utilizar recipientes etiquetados y cerrarlos herméticamente después de su uso.
- ✚ Utilizar guantes de látex o similares.
- ✚ Preparar las mezclas de los productos siempre según las instrucciones del fabricante.
- ✚ Antes de utilizarlos, leer las etiquetas y fichas de seguridad de los productos.
- ✚ Lavarse las manos y cara antes de comer o fumar.

3.6 Cortes con herramientas (tijeras, herramientas de cortes, etc.)

En este caso las principales causas de accidente vienen determinadas por el uso de herramientas defectuosas o inadecuadas para las tareas a realizar, por un uso incorrecto de la herramienta o por un mantenimiento deficiente de la misma.



Las medidas preventivas recomendadas para evitar el riesgo de cortes son:

- ✚ Contar con las herramientas adecuadas para el trabajo a realizar.
- ✚ Guardar las herramientas ordenadas, limpias y en un lugar seguro.

- + Mantener un plan de recambio que permita dar de baja oportunamente herramientas con excesivo desgaste o por fallas insalvables
- + Disponer de espacios adecuados para almacenar las herramientas de corte.
- + Transportar las herramientas de forma segura.
- + Llevar a cabo sistemas de inspección periódica, para asegurar un adecuado mantenimiento de las herramientas.

3.7 Golpes contra objetos inmóviles

Las causas que provocan este tipo de accidentes suelen ser, cajones abiertos, archivadores sobrecargados, puertas de cristal sin señalizar, falta de espacio en zonas de paso, etc. Para minimizar este riesgo se deben seguir las siguientes medidas:

- + No dejar los cajones abiertos o disponer de cajones con sistema de autocierre o tope integrado que les obliga a cerrarse lenta y suavemente.
- + Evitar sobrecargar los carritos o medios de transporte de material de trabajo, sobre todo en las zonas superiores.
- + Dejar espacio suficiente de paso entre el mobiliario; 1 metro.
- + Señalizar las puertas acristaladas.

3.8 Caída de objetos por desplome

Este riesgo se materializa por el hecho de almacenar indebidamente los objetos; estanterías desordenadas, apilamientos incorrectos de cajas, etc.

Las medidas que debemos adoptar para prevenir accidentes por caída de objetos son:

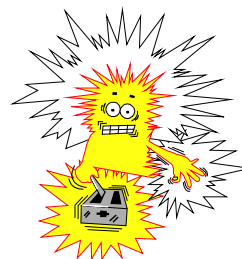
- + Anclar las estanterías al suelo o paredes.
- + No sobrecargar las estanterías.
- + Cuidar de que ningún objeto sobrepase los límites perimetrales de los estantes.
- + Colocar en los estantes más bajos los objetos pesados y en los centrales los que utilizamos de forma habitual.
- + Evitar cualquier apilamiento de cajas u objetos que resulte inestable.



3.9 Contactos eléctricos

La electricidad es la forma de energía más utilizada y presenta riesgos que deben conocerse. Diferenciamos dos tipos de contactos eléctricos:

- ✚ **Contactos eléctricos directos:** son aquellos en que la persona entra en contacto con una parte activa de la instalación.
- ✚ **Contactos eléctricos indirectos:** son aquellos en que la persona entra en contacto con alguna masa que en condiciones normales no debería tener tensión, y la ha adquirido accidentalmente.



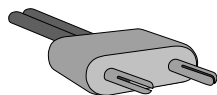
Las lesiones más habituales producidas por contactos eléctricos son:

- ✚ **Sin paso de corriente a través del organismo:** quemaduras directas por arco eléctrico, lesiones derivadas de explosiones de gases o vapores iniciadas por arcos eléctricos.
- ✚ **Con paso de corriente a través del organismo:** muerte por fibrilación ventricular, muerte por asfixia, quemaduras internas y externas, efectos tóxicos de las quemaduras, embolias y lesiones físicas secundarias por caídas, golpes,...

Las indicaciones básicas para evitar la materialización de accidentes por contacto eléctrico son:

- ✚ No conectar directamente los cables desnudos.
- ✚ Para desconectar la clavija del enchufe, tirar siempre de ella y no del cable.
- ✚ No tocar ningún cable que tenga partes desnudas o clavijas en mal estado.

- + Inspeccionar los aparatos antes de utilizarlos. Al menor problema, desconectar el aparato y avisar para que lo reparen.
- + No tratar de realizar reparaciones eléctricas si no es nuestra especialidad.
- + No manipular aparatos eléctricos con las manos mojadas o húmedas.



3.10 Accidentes in itinere / de tránsito

Accidente in itinere es aquel que sufre un trabajador durante el trayecto habitual de su casa al trabajo o viceversa.

Tendrá la consideración de accidente laboral tanto si el desplazamiento se realiza a pie, como en un vehículo propio, de la empresa o en un transporte público.

En este caso también existe riesgo de accidente de tránsito durante la realización de visitas a clientes.

+ **Recomendaciones de seguridad para el peatón:**

- Caminar por las aceras y estar atentos a obras u otros obstáculos.
- Respetar los pasos señalizados, las barreras, los semáforos, etc.
- Si caminas por una superficie deslizante, evita llevar las manos en los bolsillos.
- Si caminas por la carretera: Utiliza el chaleco reflectante, circula por tu izquierda y por el arcén y, en curvas y cambios de rasante, oríllate a la cuneta.

+ **Recomendaciones de seguridad para conductores:**

- Utiliza siempre el cinturón de seguridad, ajusta el reposacabezas y el asiento.
- Circula por tu derecha y facilita la incorporación de otros vehículos.
- Avisa de las maniobras con antelación.
- Respeta los límites de velocidad, teniendo en cuenta tus condiciones psicofísicas, las características y estado de la vía y del vehículo y las condiciones meteorológicas y ambientales.

3.11 Riesgos psicosociales

Son agentes agresivos para la salud que alteran la capacidad productiva, aumentan los accidentes laborales y las enfermedades profesionales. Normalmente vienen determinados por el medio ambiente, la organización del trabajo, los cambios tecnológicos, etc.

Son tan peligrosos y dañinos como cualquier otro riesgo, pero tan poco considerados como ninguno.

Los efectos que estos riesgos pueden producir en nuestra salud son:

- + **Fisiológicos:** dolor y tensión muscular, alteraciones gástricas y/o cardíacas y cefaleas.
- + **Psicológicos:** Angustia, depresión, preocupaciones, irritabilidad.
- + **Alteraciones del comportamiento:** Absentismo, sensación de inestabilidad, insatisfacción laboral, pasividad, problemas familiares, aislamiento, etc.



Para controlar la aparición de estos efectos se recomienda:

- + Un uso adecuado del tiempo libre.
- + Llevar a cabo técnicas de relajación.
- + Un manejo adecuado de los conflictos en el trabajo.
- + Mejorar la comunicación.
- + Una distribución mejor del tiempo y el establecimiento de prioridades.
- + Fomentar el autocuidado.

3.12 Incendios

Las causas que pueden provocar un incendio son muy diversas, entre ellas podemos destacar:

- + Falta de orden y limpieza en el puesto de trabajo.
- + Acumulación de sustancias inflamables.
- + Fumar en el lugar de trabajo.
- + Defectos en la instalación eléctrica.



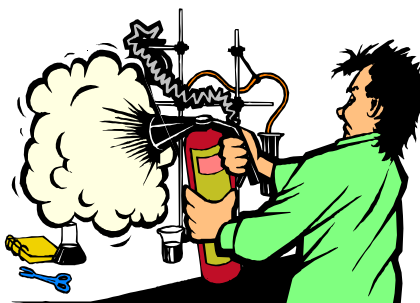
Las medidas preventivas que se deben adoptar ante el riesgo de incendio son las siguientes:

- + Mantener el puesto de trabajo limpio, evitando la acumulación de sustancias inflamables.
- + Cumplir la prohibición de fumar en los lugares de trabajo.

- ✚ Revisar periódicamente el estado de la instalación eléctrica.

En el caso que llegara a producirse un incendio se han de adoptar las acciones necesarias para intentar controlar y extinguir el fuego producido en el menor tiempo posible, mediante el uso de agentes extintores.

Un extintor es un aparato que contiene un agente o sustancia extintora que puede proyectarse sobre un fuego mediante la presión interna. Para una buena actuación en caso de incendio, el personal debe haber sido formado y adiestrado en el manejo de éstos, los extintores deberán estar siempre en lugares visibles, la parte superior del extintor no podrá estar en ningún caso a más de 1,70 m de altura, y estarán correctamente señalizados y no obstaculizados.



Los agentes extintores que se utilizan son básicamente. Agua pulverizada, agua a chorro, anhídrido carbónico, espuma física, polvo seco normal, polvo seco polivalente, polvo seco especial para metales, sustituto de halones. La idoneidad de estos agentes depende del tipo de fuego al que nos enfrentemos:

- ✚ **Clase A:** fuegos de sólidos que queman produciendo brasas (madera, carbón, papel, tela,..). El método de extinción más apropiado para este tipo de fuegos es el de ENFRIAMIENTO (*agua pulverizada*).
- ✚ **Clase B:** fuegos de líquidos o materiales que queman en estado líquido y sólidos licuables (ceras, grasas, alcohol, gasolina,...). El método de extinción más apropiado para estos fuegos es el de SOFOCACIÓN (*Espuma física o Polvo seco normal*).
- ✚ **Clase C:** fuegos de materiales en estado gaseoso (acetileno, metano, propano, butano, gas natural,..). El mejor sistema para apagar estos fuegos es eliminar la salida del gas, cerrando la válvula más próxima. También pueden extinguirse por SOFOCACIÓN (*Polvo seco normal o Polvo seco polivalente*).
- ✚ **Clase D:** fuegos de algunos productos químicos de gran reactividad o de metales combustibles (aluminio en polvo, potasio, sodio, magnesio, uranio,...).



Antes de manipular cualquiera de estos productos es muy importante consultar sobre el sistema de extinción apropiado a cada uno. Utilizaremos extintores de *Polvo seco especial para metales*.

- ✱ **Clase E:** fuegos en presencia de tensión eléctrica. Deben utilizarse extintores de *Anhídrido carbónico*.

3.8 Primeros auxilios

Frente a un accidente de trabajo con lesión, la actuación del socorrista debe consistir en que el accidentado no sufra un deterioro en sus condiciones desde que sufre el accidente hasta que es atendido por personal sanitario.

Los primeros auxilios son todas aquellas medidas o actuaciones que realiza el socorrista en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente y con material prácticamente improvisado.

3.8.1 Principios básicos

La rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que padezca.

En cualquier accidente, el socorrista debe activar el **Sistema de Emergencia**. Para ello, recuerde la palabra **P.A.S.**, que está formada por las iniciales de tres actuaciones para empezar a atender al accidentado:

Proteger
Avisar
Socorrer

1º **PROTEGER**, Antes de actuar, asegúrese de que tanto el accidentado como Ud. están fuera de todo peligro. Podemos evitar nuevos accidentes, si señalizamos el lugar del accidente. SOLO si hay peligro para el accidentado se le desplazará, manteniendo recto el eje cabeza-cuello-tronco.

2º **AVISAR**, es decir, dar el SOS, indicando: el número y estado aparente de los heridos, si existen factores que pueden agravar el accidente (caídas de postes eléctricos) y el lugar exacto donde se ha producido el accidente. Saber que de la información que nosotros demos, va a depender tanto la cantidad como la calidad de medios humanos y materiales que allí nos lleguen.

3º **SOCORRER**. Esta es la finalidad principal de los primeros auxilios, pero para hacerlo correctamente hace falta realizar la evaluación del herido, reconociendo sus signos vitales, SIEMPRE por este orden:

3.8.2 Principios generales

Existen 10 consideraciones que se deben tener en cuenta, siempre, como actitud a mantener ante los accidentados.

El asumir estos 10 consejos nos permitirá evitar cometer los errores más habituales en la atención de accidentados y, con ello, conseguir no agravar las lesiones de los mismos.

- ➡ **Conservar la calma:** Con tranquilidad se da confianza a la víctima y a aquellos que se encuentren cerca. Los testigos suelen tener miedo o están sobreexcitados. El auxiliador ha de dar ejemplo mostrando su tranquilidad.
- ➡ **Hacer una composición de lugar:** Cuando se llega al lugar del accidente no se debe comenzar a actuar curando al primer herido que se encuentre. Pueden haber otros heridos más graves y que por tanto, necesiten atenderse en primer lugar. Hacer pues un rápido examen del lugar, intentado averiguar si existen heridos ocultos. Hay que darse cuenta también de las posibles fuentes de peligros que aún existan: amenaza de derrumbamiento, ruptura de canalizaciones de gas o agua, fuego, etc.
- ➡ **Mover al herido con gran precaución:** JAMÁS se cambiará de sitio al accidentado antes de cerciorarse de su estado y haberle proporcionado los primeros cuidados. Además, un herido grave, no debe ser movilizado excepto por estas tres razones:
 - a) para poder aplicar los primeros auxilios;
 - b) para evitar el agravamiento de sus heridas;
 - c) para protegerle de un nuevo accidente.
- ➡ **Examinar al herido:** Se debe efectuar una **evaluación primaria**, investigar si está consciente, si respira, si tiene pulso, si sangra, si tiene una fractura, si presenta quemaduras, etc. Posteriormente, se procederá a realizar la **evaluación secundaria** o, lo que es lo mismo, controlar aquellas lesiones que pueden esperar la llegada de los servicios profesionalizados.
- ➡ **Tranquilizar al herido:** El accidentado suele tener miedo, desconoce las lesiones que sufre, y necesita a alguien en quien confiar en esos momentos de angustia. Es función del socorrista el ofrecer esa confianza y mejorar el estado anímico del lesionado.
- ➡ **Mantener al herido caliente:** Cuando el organismo humano recibe una agresión, se activan los mecanismos de autodefensa implicando,

en muchas ocasiones, la pérdida de calor corporal. Esta situación se acentúa cuando existe la pérdida de sangre, ya que una de las funciones de ésta es mantener la temperatura interna del cuerpo. Evitar no obstante, un calor excesivo, manteniéndole a una agradable temperatura.

- ⇒ **No dar de beber jamás a una persona inconsciente:** En este estado no podrá tragar y existirá peligro de ahogarla al penetrar el líquido en las vías aéreas. Si la víctima conserva la consciencia y no presenta una herida profunda en el vientre, se le puede dar de beber, lentamente, y sólo a pequeños sorbos. NUNCA DAR ALCOHOL.
- ⇒ **Traslado adecuado:** Según las lesiones que presente el accidentado, la posición de espera y traslado variará. Es importante acabar con la práctica habitual de la evacuación en coche particular ya que si la lesión es vital, no se puede trasladar y se debe atender “in situ” y si la lesión no es vital, quiere decir que puede esperar la llegada de un vehículo (ambulancia) debidamente acondicionado.
- ⇒ **Avisar al personal sanitario:** Este consejo o recomendación se traduce como la necesidad de pedir ayuda con rapidez, a fin de establecer un tratamiento médico lo más precozmente posible.
- ⇒ **No medicar:** Esta facultad es exclusiva del médico.