

# Ejercicios Tema 8

1. Indica en tu cuaderno si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:
  - a. El trabajo es siempre una fuente de bienestar.  
Falso. El trabajo puede implicar un deterioro de la salud de los trabajadores.
  - b. Los AT son inevitables en la mayoría de los casos.  
Falso. Las AT se producen cuando las condiciones y factores presentes en un entorno laboral no son adecuadas.
  - c. Actuando sobre condiciones y factores de trabajo, podemos evitar la aparición de riesgos para la salud de los trabajadores.  
Verdadero.
  - d. La protección es más efectiva que la prevención, debe aplicarse en primer lugar.  
Falso. La protección colectiva es más efectiva que la protección individual, pero la prevención es la primera opción y es la primera que se aplicará. En caso de que no se pueda eliminar por completo el riesgo, se aplicará la protección.

2. Claudia, tras finalizar su ciclo formativo, se incorpora al mercado laboral en una empresa de transportes como administrativa. El lugar donde desarrolla su tarea presenta, entre otras, la siguiente característica: las ventanas abren hacia el interior de la oficina, quedando sus hojas muy cerca de la mesa de trabajo. ¿Qué factor de riesgo está presente? ¿Cuáles pueden ser sus consecuencias?

Riesgo derivado de las condiciones de seguridad, en concreto una característica del lugar de trabajo. Puede darse un golpe, o tener que ajustar su postura para evitar golpearse y acabar haciéndose daño por la postura.

3. Completa el siguiente cuadro en tu cuaderno, teniendo en cuenta las particularidades de tu sector:

Factores de riesgo	Consecuencias dañinas	Medidas de prevención y protección
Postura	Daños en la espalda, cuello y brazos	Sillas ergonómicas, enseñar a adaptar una postura correcta en el trabajo.
Baja iluminación del lugar	Daños en la vista	Ajustar la iluminación del lugar
Pantalla del ordenador	Daños en la vista, dolor de cabeza	Ajustar filtros de luz azul, poner el monitor a una distancia en la que fuerce menos la vista
Poco espacio en el escritorio	Ajuste a una postura que puede causar daños en los brazos, espalda o cuello	Escritorios amplios, con espacio de sobra para el teclado, ratón y brazos

4. Enumera los requisitos exigidos para la declaración como profesional de una enfermedad.

Para que una enfermedad sea declarada como profesional debe estar contenida en el listado oficial de EPs.

5. Indica en tu cuaderno si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:
  - a. El estrés puede desembocar en graves daños sobre la salud de trabajadores/as, pero afecta a un bajísimo número de personas.  
Falso, el estrés no afecta a un bajísimo número de personas.
  - b. Situaciones como el exceso de trabajo y la dificultad para responder a las exigencias de la tarea son factores estresantes.  
Verdadero.
  - c. La mayor causa de insatisfacción laboral es un salario bajo.  
Falso. Las mayores causas son: clima de trabajo inadecuado, falta de participación, tareas monótonas y predeterminadas.
6. Ante una hemorragia, ¿qué características nos indican de qué tipo se trata? ¿Cuál resulta de mayor peligrosidad para la vida de la víctima?  
La zona por la que se ha producido, la cantidad de sangre expulsada y el color de ésta.  
La hemorragia arterial es la más grave.
7. Explica de qué modo inmovilizarías una fractura de fémur. ¿Y de mandíbula?  
Descubrir la pierna en la medida de lo que se pueda, quitar el zapato, y usar algún tipo de tabla o palo, junto con vendas, para inmovilizar la pierna.  
La de mandíbula, pasando un vendaje debajo de la mandíbula y atándolo en la cabeza, encajando los dientes.
8. Indica cuáles son las causas más frecuentes de las quemaduras y explica en qué consiste la regla del 9.  
Las causas más frecuentes son por calor, sustancias químicas o electricidad. La regla consiste en calcular un porcentaje para juzgar la severidad de la quemadura, dependiendo de su extensión. Para ello se usan múltiplos de 9, y dependiendo de la extensión de la quemadura se le asignará un porcentaje.
9. Indica en tu cuaderno el punto sobre el que se aplica el masaje cardíaco:  
Dos dedos por encima de la punta inferior del esternón.
10. Indica en tu cuaderno cuál debe ser la frecuencia de la RCP:  
Cada 30 compresiones torácicas, 2 insuflaciones de aire. Las compresiones a 80 BPM.
11. Copia en tu cuaderno y completa la siguiente frase eligiendo la respuesta correcta: “La prevención y la protección de los trabajadores frente al ruido...  
Actúa sobre el foco de emisión, sobre el medio de propagación y protegiendo al trabajador.
12. Diversos colectivos profesionales empleados en centros sanitarios están continuamente expuestos a riesgos profesionales. Indica en tu cuaderno dos para cada caso concretando de qué tipos son:

- a. Personal de enfermería.  
Contagiarse de una enfermedad de un paciente o estrés. De tipo biológico y de origen técnico.
- b. Auxiliares de enfermería.  
Contagiarse de una enfermedad y el exceso tiempo trabajado. De tipo biológico y de origen organizativo.
- c. Personal administrativo.  
Exceso de trabajo y mala postura. De tipo técnico y de origen organizativo.

13. Indica alguna condición de trabajo surgida en tu sector recientemente, y el riesgo para la salud de los trabajadores/as que pueda ocasionar.

Teletrabajo. Puede ocasionar daños debido a no tener las herramientas necesarias en casa para, por ejemplo, tener una postura correcta al trabajar, poder centrarse en el trabajo correctamente (ruido), o trabajar en sí (cortes de luz en casas, o de internet).

14. Javier comenzó a trabajar en una entidad bancaria hace poco tiempo. Su lugar de trabajo está en una localidad diferente a la de su residencia y tarda en coche casi una hora en cada trayecto. A su intensa jornada diaria, se suman una serie de horas por la tarde para aprender nuevas tareas y adelantar trabajo, todo es novedoso y la atención necesaria para su adaptación es muy elevada. Comenta factores de riesgo y posibles daños.

Debido a la gran carga mental, puede desarrollar estrés y cansancio, lo cual aumenta la probabilidad de accidente en coche, yendo o volviendo al trabajo. Reduce las horas de sueño, incrementando más la carga mental, reduciendo su productividad, probablemente haciéndole sentir peor en su trabajo, resultado en daños psicológicos.

15. Explica la diferencia entre accidente de trabajo in itinere y en misión.

El accidente de trabajo in itinere es el que ocurre en el camino hacia el trabajo o desde éste. El accidente de trabajo en misión es el ocurrido ya en el trabajo.