

## Resumen Tema 8:

# Prevención y protección frente a riesgos profesionales

### La relación entre trabajo y salud

Primero debemos definir la salud:

*La salud es el estado de bienestar físico, mental y social completo.*

Esto implica que la persona no esté enferma, y sea equilibrada mental y socialmente.

El trabajo es la actividad del humano para transformar el ambiente que le rodea, para así satisfacer sus necesidades, creando bienes y servicios.

El trabajo hace posible el desarrollo de la sociedad, lo cual implica una mejora en el bienestar social general. Sin embargo, el trabajo puede ser una fuente de malestar para el trabajador.

En el trabajo existen los riesgos profesionales, que son las probabilidades de que un trabajador reciba daño físico, mental o social, debido al trabajo realizado.

### Condiciones y factores en materia preventiva

Las condiciones de trabajo son las que influyen en la aparición de riesgos laborales.

Los factores de trabajo son la especificación de la condición de trabajo. Como ejemplo:

Condición de trabajo	Factor de trabajo
Trabajo administrativo	Repetitivo y aburrido
Trabajo en un almacén	Carga de peso constante

Estas condiciones y factores varían con el trabajo realizado e incluso la temporada del año en la que se realice. Los riesgos para la salud no son algo ineludible, aparecen cuando las condiciones y factores presentes en el entorno laboral no son adecuadas.

Cuando una condición y su factor pueden influir negativamente sobre la salud del trabajador, pasará a considerarse un factor de riesgo laboral.

Los daños se producen en el momento en el que el riesgo pasa de ser una posibilidad, a una realidad. Estos daños pueden corresponderse con un accidente de trabajo o una enfermedad profesional.

La prevención de riesgos laborales son las medidas adoptadas en el trabajo para evitar o disminuir las probabilidades de los riesgos laborales.

La protección, por otro lado, son las acciones cuya finalidad es resguardar la integridad física del trabajador, para evitar traumatismos o heridas.

## Los riesgos profesionales

Los factores de riesgo se clasifican en función del origen:

### Derivados de las condiciones de seguridad:

Las características físicas de los lugares de trabajo.

La maquinaria y equipos de trabajo.

Las herramientas usadas.

Los equipos de elevación y transporte.

Las instalaciones eléctricas.

### De origen físico

El ruido: puede dar origen a daños y alteraciones de todo tipo.

Tipo de valor	Valor
Valores límite de exposición (no superables)	Valor diario equivalente a 87 dB
	Valor de pico 140 dB
Valores superiores que dan lugar a alguna acción	Valor diario equivalente 85dB
	Valor de pico 137 dB
Valores inferiores que dan lugar a una acción	Valor diario equivalente a 80 dB
	Valor de pico 135 dB

Las vibraciones: se transmiten al trabajador por estructuras sólidas que producen efectos nocivos o molestos

Las radiaciones EM: Se dividen en ionizantes (de alta energía, y de alto riesgo) y en no ionizantes (pueden ser causa de riesgo laboral, aunque no son tan nocivas para el ser humano).

La temperatura: las variaciones superiores a 1 grado Celsius suponen un serio peligro para la salud del trabajador.

La iluminación: debe adaptarse a las características de la actividad y a las exigencias visuales de la tarea.

### Riesgos de origen químico

Aparecen por los contaminantes o materiales inertes que pueden aparecer en el aire, agua o alimentos.

El daño potencial depende de la sustancia, la concentración y el tiempo de exposición.

Las principales vías de entrada son la respiratoria, la dérmica, la digestiva y la parenteral.

### Riesgos de origen biológico

Son aquellos determinados por el contacto con otros seres vivos, como bacterias, virus, hongos, parásitos o protozoos.

### De origen técnico o de procedimientos

Son la consecuencia de las circunstancias y requerimientos de un trabajo concreto. Por ejemplo: el esfuerzo físico, la postura, la manipulación de cargas y los movimientos repetitivos.

La carga mental del trabajador se ve afectada por otros factores, como la demanda de atención, control, exactitud, responsabilidad, complejidad y cantidad de la información procesada.

### De origen organizativo

Son factores que dependen de la forma en la que se organiza el trabajo.

La estructura de la organización afecta en gran medida al rendimiento y la satisfacción de los trabajadores. El tiempo de trabajo es otro factor que influye en el bienestar del trabajador.

Las características de la empresa pueden llegar a ser un factor de riesgo.

### Valoración de los riesgos

El más usado en nuestro país es el método desarrollado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Este método se centra en concretar el nivel de riesgo, combinando la severidad de los daños y la probabilidad de que se materialice.

La severidad del daño se mide en tres niveles:

- a) Ligeramente dañino: daños superficiales, cortes o golpes pequeños.
- b) Dañino: daños considerables, como quemaduras, fracturas menores, pérdida de audición, etc.
- c) Extremadamente dañino: pérdida de miembros, fracturas mayores, enfermedades graves.

La probabilidad de que ocurra el daño: alta (siempre o casi siempre), media y baja (raras veces).

	Ligeramente dañino	Dañino	Extremadamente dañino
Baja	Riesgo trivial <b>T</b>	Riesgo tolerable <b>TO</b>	Riesgo moderado <b>MO</b>
Media	Riesgo tolerable <b>TO</b>	Riesgo moderado <b>MO</b>	Riesgo importante <b>I</b>
Alta	Riesgo moderado <b>MO</b>	Riesgo importante <b>I</b>	Riesgo Intolerable <b>IN</b>

### La prevención y la protección

La seguridad en el trabajo tiene el objetivo de eliminar los accidentes de trabajo, provocados por los elementos materiales del trabajo.

Se debe: detectar e identificar los riesgos, analizándolos, con el fin de imponer medidas para prevenirlo, como formar a los trabajadores, diseñar unas instalaciones amistosas para el entorno de trabajo, o modificar los procedimientos. Por último, se debe proteger a los trabajadores frente a los riesgos inevitables.

La higiene industrial es una técnica moderna que dirige sus esfuerzos a prevenir las enfermedades profesionales derivadas de riesgos físicos, químicos o biológicos.

Debe reconocerse y cuantificarse el contaminante, valorarse la situación, poner medidas para eliminar o reducir la exposición del trabajador al contaminante, y llevar a cabo un control periódico.

La medicina del trabajo se encarga de prevenir la aparición de daños derivados de las condiciones de trabajo, un instrumento básico son los reconocimientos médicos. Si el daño ya está presente, el médico se encargará de la asistencia y tratamiento.

La ergonomía es el conjunto de técnicas cuyo objetivo es adaptar el trabajo al humano, y que no sea al contrario. La ergonomía se basa en que si el trabajador tiene mayor comodidad, bienestar y satisfacción, garantiza que este trabajará mejor.

La psicología trata de la cooperación entre la psicología y la sociología, con el objetivo de analizar el comportamiento de las personas frente a los riesgos laborales.

## Posibles daños sobre la salud de los trabajadores

### Patologías específicas

Hay una clara relación causa-efecto entre las condiciones de trabajo y el daño sufrido.

Accidentes de trabajo:

- a) Los sufridos al ir o volver del trabajo (*in itinere*).
- b) Los sufridos en ocasión o como consecuencia del desempeño de cargos electivos de carácter sindical.
- c) Los ocurridos como consecuencias de tareas que ejecute el trabajador en cumplimiento de órdenes del empresario o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la empresa.
- d) Los ocurridos en actos de salvamento o análogos, siempre que estén relacionados con el trabajo.
- e) Enfermedades no profesionales que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo.
- f) Enfermedades o defectos, padecidos con anterioridad por el trabajador, agravados como consecuencia de la lesión constitutiva del accidente.
- g) Las consecuencias del accidente que resulten modificadas en su naturaleza, duración, gravedad o terminación, por enfermedades intercurrentes, que compliquen la enfermedad causada por el accidente.

Desde el punto de vista de la prevención, el accidente es un suceso imprevisto y no deseado.

Existen formas de clasificar los AT:

1. Con o sin baja laboral.
2. Incidentes o accidentes blancos (solo pérdidas materiales).
3. En el lugar de trabajo o fuera del mismo.

Los accidentes deben notificarse al producirse, para que se puedan investigar y analizar.

Enfermedades profesionales:

Son solo las recogidas en el listado oficial. Se trata del deterioro paulatino de la salud del trabajador, siendo habitualmente lentas en el desarrollo y difíciles de diagnosticar. Para prevenir las EP deben de tomarse las siguientes acciones:

1. Conocer la sensibilidad de los individuos ante ciertos agentes nocivos.
2. Hacer un diagnóstico precoz.
3. Tratamientos preventivos.
4. Formar y educar a los trabajadores.

También existen las patologías inespecíficas, en ellas pueden participar factores ambiguos, como la personalidad o la vida familiar del trabajador. Hay algunos desencadenantes:

1. La fatiga: es la pérdida de capacidad funcional derivada del exceso de trabajo y la ausencia de descanso.
2. El estrés: aparece cuando el trabajo es altamente exigente, y el trabajador no consigue llevar a cabo la tarea de forma satisfactoria.
3. La insatisfacción laboral: se produce cuando las ambiciones del trabajador no se corresponden con la ocupación, apareciendo un rechazo, desmotivación y desgana hacia el trabajo.

## Primeros auxilios

Son las medidas y actuaciones básicas para ayudar a salvar la vida de una persona, frenar el empeoramiento de las lesiones sufridas, aliviar el dolor o evitar el shock.

Principios y prioridades de actuación:

- a) Mantener la calma, pero actuar ágilmente.
- b) Iniciar la cadena de socorro, solicitando atención sanitaria especializada.
- c) Realizar un examen rápido del lugar, buscar peligros añadidos, heridos ocultos, y pensar en la prioridad de actuación.
- d) No mover al lesionado salvo la inminente ocurrencia de un daño agravado.
- e) Si el tipo y gravedad de los daños lo permiten, dejaremos a la víctima boca arriba. Las víctimas inconscientes se colocarán en la posición lateral de seguridad.
- f) Examinar bien a los heridos: la respiración, las hemorragias, fracturas y quemaduras, etc.
- g) No hacer más de lo indispensable.
- h) Mantener al herido caliente pero no en exceso.
- i) Tranquilizar al herido y no permitir que vea sus heridas o las de las otras víctimas.
- j) No intentar corregir las fracturas, solo limitarse a inmovilizar el miembro afectado.

- k) Tener siempre presente la posibilidad de daños en la columna vertebral.
- l) No intentar extraer cuerpos extraños enclavados en las heridas.
- m) Nunca dar de beber o comer.
- n) En los heridos por quemadura no intentar reventar ampollas ni desgarrar las vestimentas. Envolver con una sábana o vendaje limpio. Si la víctima está en llamas, evitar que corra, tirarla al suelo y apagar el fuego con mantas o similar.
- o) No tocar a una persona electrocutada mientras esté en contacto con la fuente eléctrica. Cortar la corriente o retirarla a través de un objeto no conductor. Si está consciente y estamos seguros de que no ha sufrido ningún traumatismo, dar de beber agua bicarbonatada.

#### Reanimación cardiopulmonar (RCP):

Debe aplicarse cuando la persona está inconsciente, no respira y no tiene signos de circulación sanguínea.

Primero debe avisarse a los servicios médicos de emergencias (112).

Luego debe aplicarse de inmediato la RCP básica. Cualquier persona formada está capacitada para ello.

Después debe aplicarse la desfibrilación y RCP avanzada. Será ejecutada por personal médico y sólo posible si se llamó al 112.

La RCP es un conjunto de técnicas dirigidas a revertir una parada cardíaca y respiratoria. Se fundamenta en tres medidas básicas, que se recuerdan por el ABC por sus siglas en inglés:

1. Airway: apertura de las vías respiratorias.
2. Breathing: ventilación artificial boca a boca.
3. Circulation: apoyo de la circulación, masaje cardíaco.

La secuencia de actuación para una reanimación es la siguiente:

1. Comprobar si la víctima está consciente.
2. En lesionados inconscientes que no respiran, abrir la vía respiratoria. Colocar a la víctima boca arriba con la cabeza hiperextendida. Evitar la hiperextensión en sospecha de daños en la columna vertebral.
3. Comprobar la respiración: ver si el pecho se mueve, oír el sonido de la respiración, sentir en la cara el aire. Si respira, colocar en PLS.
4. Ventilar a través del boca a boca.
5. Comprobar la circulación.
6. Si hay circulación, continuar la ventilación artificial.
7. Si no existe circulación aplicar masaje cardíaco: dos dedos por encima de la punta inferior del esternón, dejando caer el peso de nuestro cuerpo (no golpear). 30 compresiones torácicas por 2 insuflaciones de aire.

#### Quemaduras:

La extensión de una quemadura se mide en porcentajes, siguiendo la regla de los 9:

1. Cabeza y cuello 9%.
2. Extremidades superiores: 9% cada una.
3. Extremidades inferiores: 18% cada una.
4. Tórax y abdomen 18%.
5. Espalda y nalgas 18%.
6. Genitales 1%.
7. Palma de la mano: 1%.

Respecto a la profundidad, se clasifican en 3 grados:

1. Primer grado: solo afectan a la epidermis: enrojecimiento, dolor y escozor.
2. Segundo grado: afectan a la epidermis y a la dermis, aparición de ampollas llenas de líquido.
3. Tercer grado: destrucción o necrosis de la piel y de los tejidos más profundos. No produce dolor debido a que las terminaciones nerviosas han sido destruidas.

Las medidas ante una quemadura son:

1. Separar al individuo de la fuente de calor.
2. En caso de llamas, nunca hacer correr a la víctima, colocarla en el suelo y hacerla rodar, apagar con agua, extintor o manta.
3. Nunca arrancar las ropas.
4. Aplicar abundante agua sin presión sobre las zonas quemadas, para enfriarlas.
5. En quemaduras de primer grado, sumergir la zona en agua fría.
6. Nunca romper las ampollas.
7. En las de 3er grado, cubrir la zona con apósitos estériles.
8. En las quemaduras químicas, separar a la víctima del contacto con la sustancia. Proyectar gran cantidad de agua sobre la zona afectada y retirar la ropa.
9. En los ojos agua a chorro, vendaje y traslado a un centro sanitario, no usar gotas.
10. En caso de ingestión con la persona consciente, beber agua en gran cantidad.

Fracturas:

Las hay de dos tipos, abiertas y cerradas. Los síntomas son: chasquido, dolor a la presión e inflamación, deformidad del miembro, amoratamiento e impotencia funcional.

En caso de no saber qué tipo de lesión ha sufrido la víctima, tratar como una fractura.

Las medidas de atención son las siguientes:

1. Control de consciencia.
2. Nunca intentar reducir o colocar en su sitio una fractura o luxación.
3. Elevar la extremidad lesionada.
4. Inmovilizar para disminuir el dolor, evitar daños adicionales.