

TEMA 09 – LA ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN Y LA ACTUACIÓN EN CASOS DE EMERGENCIA

La gestión de la prevención

- LPRL obliga a las empresas a diseñar un sistema de gestión de la prevención que facilite una prevención efectiva y real en el trabajo
- Se plasma en el documento Plan de Prevención de Riesgos Laborales
- Incluye:
 - Política de prevención (principios básicos en materia de prevención que asumirán todos)
 - Cómo se organizará la prevención en la empresa
 - Procedimientos que se han de seguir
- Primeras actuaciones: realizar una evaluación de los riesgos que hay en la empresa
 - Proceso dirigido a:
 - Detectar, describir y estimar los riesgos presentes en una empresa
 - Determinar los que se pueden eliminar
 - Actuar sobre los que no han podido evitarse
 - La evaluación permite:
 - Obtener información para tomar una decisión apropiada
 - Detectar la necesidad de adoptar medidas preventivas
 - Seleccionar las más adecuadas para cada caso
 - Qué incluye
 - Riesgos
 - Se detectan y se describen los riesgos presentes
 - Se estima y valora el riesgo conforme a una escala: trivial, tolerable, moderado, importante o intolerable
 - Medidas preventivas para cada riesgo
 - Plazo previsto para llevarla a cabo
 - Personas responsables de su ejecución
 - Recursos humanos y materiales necesarios
- Cuándo se realiza la evaluación de riesgos
 - Antes del inicio de la actividad empresarial
 - Se revisará y actualizará periódicamente
 - Evaluaciones concretas en los siguientes casos:
 - Incorporación de nuevas tecnologías, condiciones de trabajo, equipos, maquinaria o herramientas
 - Cuando se produzcan daños a la salud
 - Cuando se incorporen trabajadores nuevos o especialmente sensibles (condiciones especiales, menores, embarazadas, ETT o temporales)
- Quién la integra
 - Al menos 2 de las especialidades preventivas:
 - Seguridad en el trabajo
 - Higiene industrial
 - Ergonomía y psicología aplicada
 - Medicina del trabajo

La organización de la prevención

- Formas:
 - Asumiendo personalmente el empresario la actividad preventiva
 - Hasta 10 trabajadores o hasta 25 si solo tienen un centro de trabajo
 - Que el empresario esté capacitado para ello (curso de nivel básico de PRL de 30-50h según la actividad que realice)
 - Que el empresario desarrolle su trabajo de forma habitual en la empresa
 - Que no desarrolle por sí mismo la Medicina de la salud
 - Que no se trate de una empresa cuyas actividades se consideren especial-peligrosas
 - Designando a uno o varios trabajadores para que se ocupen de la actividad preventiva
 - Los trabajadores han de tener la capacidad correspondiente a las funciones que van a desempeñar
 - Creando un servicio de prevención propio
 - Obligatorio cuando:
 - >500 trabajadores
 - 250-500 trabajadores y realice alguna actividad del Anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención
 - Realiza actividades peligrosas
 - Contratando un servicio de prevención ajeno
 - Concierta prevención, asesora- y apoyo
 - Se suele recurrir cuando no es obligatorio constituir servicio propio
- Auditorías
 - Empresas que no hayan concertado el servicio de protección con una entidad especializada
 - Periodicidad
 - 12 meses siguientes al momento en que se disponga la planificación de la act preventiva
 - Se repite cada 4 años
 - Cada 2 años cuando act especial- peligrosa
 - Cada 2 años siempre que lo requiera la Autoridad Laboral

El plan de autoprotección

- Documento en el que se recogen el sistema de control y gestión de seguridad en las empresas ante una situación de emergencia (incendio, inundación, amenaza de bomba, explosión...)
- Instrucciones
 - No descolgar el teléfono ni usarlo para que esté disponible
 - No ascensor
 - No volver al puesto de trabajo o retirar vehículos del aparcamiento
 - Utilizar vías, escaleras y salidas de emergencia
 - Dirigirse al punto de reunión en el exterior
 - Agruparse como se haya indicado
 - Si falta alguien, comunicarlo





Protección frente al fuego (**leérselo un par de veces**)

- 3 factores: combustible, O₂ y calor (triángulo del fuego)
- Principales riesgos
 - Vapores tóxicos
 - Humo dificulta visión -> huida, dolor cabeza, tos y mareos
 - Luego náuseas, irritación ojos y dificultades respirar
 - Finalmente, muerte
 - Pánico
- Medidas prevención
 - Actuación en el combustible
 - Mantener orden y limpieza
 - Alejar un elemento combustible del calor
 - Almacenar productos inflamables en recipientes y lugares adecuados
 - Manipularlos en sitios abiertos y ventilados
 - Eliminar O₂: crear espacios inertes para almacenar o utilizar sustancias especial-peligrosas
 - Suprimir calor: actuar frente a la fuente de ignición es lo más eficaz
 - No fumar, mantener buen estado instalación eléctrica, desconectar equipos al acabar el trabajo
- Si se produce fuego, se utilizarán las siguientes medidas de protección:
 - Controlarlo con equipos de protección y lucha contra el fuego
 - En fuegos no controlados o importantes, activar el pulsador de alarma y avisar inmediata- a los responsables
 - Abandonar la zona rápida-, con calma, sin correr y sin empujar
 - No perder T recogiendo objetos personales
 - Cerrar puertas y ventanas para no avivar fuego y no propagar humo
 - Tocar las puertas si se deben abrir (NO abrir si están calientes)
 - Con nube de humo: salir a ras de suelo, gateando
 - Si fuego o humo nos atrapa: encerrarse en un lugar lo más bajo posible, tapar entradas de humo (ropa, toallas, trapos) y colocar en la ventana una prenda de color vistoso como señal
 - No abrir ni romper ventanas hasta que el rescate sea inminente

Primeros auxilios

- Generalidades
 - Técnicas para atender a un herido hasta que llega asistencia sanitaria profesional
 - Principios básicos
 - Proteger: señalizar y eliminar posibles amenazas
 - Solo mover herido si fuera necesario
 - Avisar: nº y estado heridos, peligros presentes y lugar exacto
 - Socorrer: atender, abrigar, acompañar y tranquilizar
 - Actuación secuenciada
 - 1: Evaluación del entorno y primer contacto con la víctima
 - En el lugar del siniestro se comprueba que no hay otros riesgos
 - Se zarandea a la víctima por los hombros preguntando “¿estás bien?”
 - Llamar 112

- 2: Valoración primaria
 - Verificar constantes vitales
 - Si responde (consciente): mantenerla en misma posición y averiguar qué le pasa con una valoración secundaria
 - No responde (inconsciente):
 - Respira y tiene pulso: posición lateral de seguridad
 - No respira y pulso: reanimación cardiorrespiratoria
 - No respira y no pulso: iniciar la respiración cardiopulmonar
- 3: Valoración secundaria
 - Exploración rápida, ordenada y concienzuda del herido buscando lesiones, sangre, deformidades y secreciones (sudor, heces, orina o vómitos)
 - Se le pregunta por su estado para detectar problemas de orientación o memoria
- Técnicas de auxilio
 - Posición lateral de seguridad (PLS):

Posición lateral de seguridad	
Una víctima inconsciente, con pulso y que respira se coloca en posición lateral de seguridad si no tiene lesiones en la columna vertebral.	
	El brazo más próximo al socorrista se pone en ángulo recto con el codo doblado con la palma de la mano hacia arriba.
	El brazo alejado del socorrista cruza el tórax y se apoya el dorso de la mano contra la mejilla del lado contrario de la víctima.
	Con la otra mano, agarrar la pierna más alejada justo por encima de la rodilla y levantarla, manteniendo el pie apoyado en el suelo y girar el cuerpo hasta que quede de lado.
	Colocar el dorso de la mano del lado externo bajo la mejilla.

- Reanimación cardiopulmonar básica

Reanimación respiratoria
Se aplica en heridos inconscientes, que no respiran, pero tienen pulso.
■ Se coloca a la víctima boca arriba sobre un plano duro con los brazos a lo largo del cuerpo. Se le retira la ropa que oprima la garganta, el tórax o el abdomen, y cadenas, collares y cuerpos extraños de la boca.
■ A continuación, se procede a la apertura de las vías aéreas con la maniobra frente-mentón o la tracción mandibular si hay lesión cervical.
■ Si el herido no respira, se procede a las respiraciones de rescate con el método boca-boca , poniendo los labios alrededor de la boca de la víctima para soplar de manera constante dentro de esta, mientras se observa la elevación del tórax, o el método boca-nariz , tapando la boca con la mano e insuflando por la nariz.

- Reanimación cardiopulmonar básica (ERC 2021)

Reanimación cardiopulmonar básica (ERC 2021)
■ En la reanimación cardiopulmonar básica se empieza con compresiones torácicas con la víctima tumbada boca arriba sobre una superficie lisa y firme. El socorrista se arrodilla a su lado y pone el talón de una mano en el centro de su tórax y el talón de la otra encima de la primera, entrelazando los dedos. Con los brazos rectos, comprime fuertemente, aprovechando su peso, sobre el esternón, hundiéndolo 4-5 cm. Repetir con una frecuencia de 100 por minuto (2 compresiones por segundo).
■ Tras 30 compresiones, combinar con respiraciones de rescate con la maniobra frente-mentón, durante aproximadamente 1 segundo hasta alcanzar un total de 2 respiraciones de rescate efectivas. Entre cada una se observará el descenso del tórax mientras va saliendo el aire, con la cabeza extendida y el mentón elevado.
■ Continuar con 30 compresiones torácicas por cada 2 respiraciones de rescate. Únicamente se para cuando la víctima comienza a respirar.
Se aplica a personas inconscientes que no respiran o no lo hacen normalmente. No debe haber pulso. Solo se puede practicar con muñecos.

- Actuación según lesión

- Heridas
 - Leves: capa más externa
 - Desinfectar con agua y con jabón (de dentro a fuera)
 - Poner antiséptico no colorante
 - No cubrir (salvo entorno contaminado o riesgo infección)
 - Graves
 - Controlar estado general del herido y signos vitales
 - Cubrir herida completamente con apósito o gasa húmeda
 - Heridas penetrantes del tórax: semisentado
 - Heridas penetrantes del abdomen: DS flexionando rodillas
 - Trasladar urgente- a centro hospitalario

- Hemorragias
 - Solo se puede intervenir activa- en externas
 - Compresión directa
 - Cubrir con gasa la herida inmediata-
 - Comprimir 5-10'
 - Compresión arterial
 - Si no se corta o es sobre una fractura abierta
 - Presionar arteria principal que nutre la zona lesionada
 - Torniquete
 - Efectos secundarios
 - Solo cuando lo anterior no funciona
 - Anotar hora colocación y no aflojar
 - Internas: mantener Tª, reposo, piernas elevadas
- Quemaduras
 - Evacuar de fuente de calor y colocarlo horizontal- envuelto en manta
 - Espalda quemada: PSL
 - Espalda y costado quemados: boca abajo
 - Solo quitar ropa si impregnada de líquido inflamable o productos químicos
 - Leves
 - Lavar zona quemada con mucha agua fresca y limpia 10'
 - Cubrirla con gasas estériles o pañuelo limpio empapados en suero fisiológico (si es posible)
 - Cuidado NO romper ampollas
 - NO H2O2, alcohol ni algodón
 - Graves o muy graves: evacuar urgente-7
- Fracturas
 - Abierta: herida y riesgo de infección
 - Cerrada: con cuidado para que no se abra o afecte músculos o vasos
 - Inmovilizar:
 - Hombro: cabestrillo al tórax
 - Brazo: cabestrillo hombro y codo7codo: cabestrillo si codo flexionado y férula si extendido (mantener misma posición)
 - Mano: tablilla que rebase muñeca y antebrazo en cabestrilo
 - Pierna y rodilla: férulas y ligaduras de rodilla y tobillo
 - Cráneo: PLS, abrigar y vigilar (evacuar inmediata-)
 - Vértabras: no mover, esperar a servicios especializados