



# **PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES**

## **CENTROS DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA**

### **MANUAL**

**REDACTORA:**  
GRUPO 3 PREVENCIÓN, S.L



Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de GRUPO 3 PREVENCIÓN, se diseña este Manual que pretende dar a conocer, a los trabajadores de las peluquerías y centros de estética, los riesgos más frecuentes de su actividad y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.

## 1. RIESGO: ORDEN Y LIMPIEZA EN LOS LUGARES DE TRABAJO

- Caídas al mismo nivel por resbalones y tropiezos debidos a la existencia de suelos resbaladizos, cables sueltos, etc.
- Caída de objetos en manipulación durante la realización del trabajo.
- Golpes y choques contra objetos móviles y fijos.
- Incendios por el uso de disolventes, aparatos eléctricos en mal estado, etc.

- MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evita la acumulación de materiales en las zonas de paso, salidas de emergencia y vías de evacuación.
- Asegúrate que los materiales almacenados no dificultan el acceso y visibilidad a los equipos de extinción de incendios (extintores, bies, etc).
- Los apilamientos de utensilios de trabajo y demás materiales (toallas, envases de productos, etc.) en estanterías o armarios, serán estables y seguros. Respeta el peso máximo soportado por las mismas y ubica los objetos más pesados o de mayor volumen en las zonas más bajas.
- Mantén las encimeras y mostradores limpios y secos.
- Comprueba que las estanterías y armarios se encuentran anclados a la pared, evitando así posibles caídas de objetos e incluso vuelcos de los mismos.
- Guarda los equipos de trabajo en su lugar correspondiente.
- Una vez acabado el trabajo con objetos cortantes como las tijeras, navajas, etc., recógelos y colócalos en cajones, estuches o fundas.
- Evita la acumulación de cabello, horquillas, cables de equipos de trabajo o utensilios de trabajo en el suelo.
- Procura que la iluminación sea suficiente en el puesto de trabajo, almacenes y resto de estancias del centro.
- Si tienes que fregar el suelo, usa calzado con suela de goma.
- En caso de derrames accidentales de líquidos, límpialos inmediatamente o cúbrelos con un compuesto absorbente, en especial cuando están cercanos a equipos eléctricos. Señaliza la zona hasta que la situación se solucione.



## 2. RIESGO: CONDICIONES AMBIENTALES EN LOS LUGARES DE TRABAJO

- Disconfort por frío o calor.
- Malestar por el exceso o la falta de humedad en el ambiente.
- Fatiga visual, cansancio o malestar general por deslumbramientos y exceso o defecto de iluminación.
- Caídas al mismo nivel por tropiezos o resbalones debido a la falta de iluminación en zonas determinadas del centro de trabajo.

### • MEDIDAS PREVENTIVAS

- Regula el sistema de climatización para conseguir una temperatura estable y una adecuada ventilación.
- Evita la exposición a corrientes de aire molestas.
- Cuenta con luz natural siempre que sea posible.
- En caso de que ésta sea insuficiente, complementala con artificial.
- Procura que la iluminación sea uniforme. Revisa periódicamente el estado de las luminarias.
- Evita deslumbramientos, tanto directos por radiación solar como indirectos debidos a reflejos en superficies, mediante la utilización de estores, persianas o cortinas.
- Utiliza prendas de ropa cómoda y holgada y evita aquellas otras ajustadas que puedan favorecer la sensación de calor y malestar.



### 3. RIESGO: SEGURIDAD FRENTE A RIESGOS ELÉCTRICOS

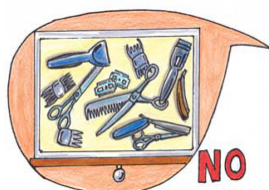
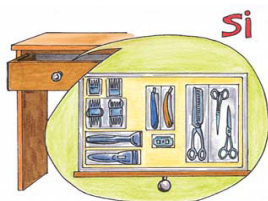
- Contactos eléctricos directos, con partes de la instalación habitualmente en tensión.
- Contactos eléctricos indirectos, con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.
- Quemaduras por arco eléctrico.
- Incendio.

#### • MEDIDAS PREVENTIVAS

- No manipules la instalación eléctrica (cuadros eléctricos, elementos de la instalación, etc) sin estar formado y autorizado para ello.
- Desconecta los equipos eléctricos en caso de tener que revisarlos.
- No utilices equipos eléctricos con las manos húmedas.
- Evita usar enchufes, alargaderas o equipos eléctricos (secadores, peines eléctricos, etc) cerca de fregaderos y zonas húmedas del local.
- No conectes cables sin clavija ni sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva. Evita dejar cableado suelto en zonas de paso.
- Antes de utilizar los equipos eléctricos, revísalos y asegúrate que no presentan deterioros en sus carcasas, cables o botones on/off. En caso de detectar alguna anomalía, avisa al encargado y señaliza la avería.
- Si se produce un incendio en un equipo eléctrico, nunca utilices un extintor de agua. Cada tipo de fuego requiere un extintor específico.
- Tira de la clavija cuando vayas a desconectar equipos o aparatos eléctricos, nunca del cable. Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:
  1. Corta la tensión de manera urgente.
  2. Avisa a los equipos de urgencia sanitaria y en caso de estar capacitado, presta de inmediato la asistencia de primeros auxilios.

### 4. RIESGO: EQUIPOS Y ÚTILES DE TRABAJO

- Cortes, heridas o pinchazos con los útiles de trabajo (navajas, tijeras, cuchillas, corta uñas, etc).
- Contactos térmicos y abrasiones con secadores, baños de cera caliente, etc.
- Contactos eléctricos directos e indirectos.
- Caídas al mismo nivel.
- Caídas de objetos en manipulación durante el apilamiento y recogida de los equipos de las estanterías.







- MEDIDAS PREVENTIVAS

- Selecciona el útil de trabajo adecuado a la tarea a realizar (secado de pelo, corte, manicura, peinado, etc) y úsalos sólo en las funciones para las que fueron diseñados.
- Mantén los utensilios en buen estado. Observa que las hojas de los útiles de corte están afiladas y no se encuentran deterioradas.
- Presta atención al buen estado de los mangos (sin cortes ni desperfectos).
- Evita limpiar los utensilios cortantes con la ropa. Utiliza para ello, toallas o materiales desechables, manteniendo el filo de corte hacia afuera de la mano que lo limpia.
- Guarda los útiles de trabajo dentro de su funda después de cada uso y en lugar seguro.
- Lee atentamente y sigue las recomendaciones del fabricante sobre el mantenimiento, uso y cuidados del instrumental y equipos de trabajo.
- Al tirar los utensilios de trabajo que hayas desechado, evita verterlos junto con el resto de residuos.
- Utiliza recipientes independientes.
- Verifica previamente el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- Ascende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a ella.
- En ningún caso transportes objetos mientras subas o bajes por una escalera.
- Tampoco intentes alcanzar objetos alejados de la misma. Cámbiala de sitio cuantas veces sea necesario.
- No dejes cajas, botes o material de trabajo a reponer en los peldaños de la propia escalera.
- Evita utilizar taburetes, sillas o mesas para alcanzar objetos en altura. En caso necesario, utilízalos cuando sean lo suficientemente estables y para alcanzar objetos cuando la altura a acceder no sea elevada.
- No uses las escaleras de tijera como elementos de apoyo.





## 5. RIESGO: CONTACTO TÉRMICO

- Quemaduras con equipos y útiles de trabajo que se encuentran a altas temperaturas. Estas pueden deberse a:
  - Contactos con aparatos eléctricos durante su uso.
  - Salpicaduras de líquidos y sustancias que se encuentran a altas temperaturas (cera u otros).
  - Manipulación incorrecta de cepillos térmicos, secadores, planchas del pelo, etc.
  - Uso inadecuado de equipos de infrarrojos.
  - Falta de aislamientos en recipientes a altas temperaturas.
    - Observa las instrucciones del fabricante de los equipos de trabajo.
    - Retira los equipos y utensilios calientes cuando termines de usarlos.
    - Mantenlos alejados hasta que se enfríen totalmente.
    - Comprueba que las protecciones de los equipos de trabajo que adquieren altas temperaturas durante su uso, están en buen estado (mangos aislantes, carcasas, etc).
    - Cuando detectes un equipo defectuoso o sin las protecciones adecuadas, retíralo a un lugar apartado, señalízalo y avisa al encargado.
    - Cuando sea necesaria la manipulación de cubetas o cualquier recipiente que contenga sustancias o líquidos a altas temperaturas, extrema la precaución.
    - Cierra los recipientes durante su transporte siempre que sea posible.

## 6. RIESGO: MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y COSMÉTICOS

Los productos de peluquería y belleza (tintes, decolorantes, champús, etc.), están reglamentados como Productos Cosméticos y por tanto, no se tienen que etiquetar como productos químicos, por el contrario, los productos de limpieza y desinfección sí son productos químicos y deben ir etiquetados como tales.

### Identificación de sustancias y preparados peligrosos

Cualquier producto químico presente en el lugar de trabajo debe contener información sobre el riesgo inherente de la sustancia o preparado.

### Etiqueta

Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización. Esta etiqueta debe estar bien visible y redactada en la Lengua Española, oficial del Estado.

Su contenido es el siguiente:

- Nombre de la sustancia o del preparado.
- Nombre, dirección y teléfono del fabricante o importador.
- Símbolos, pictogramas e indicaciones de peligro para destacar los riesgos principales
- Frases R que permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
- Frases S que a través de consejos de prudencia establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.



Según el Reglamento 1272/2008 (Reglamento Reach), a partir del 01/12/2010 hay sustancias que obligatoriamente tienen que venir con la nueva Reglamentación:

Frases H – Indicaciones de peligro (sustituyen a las frases R)

Frases P – Consejos de prudencia (sustituyen a las frases S)

#### Riesgos destacables

- Dermatitis por reacción a una sustancia o por contacto con la misma (tintes, decolorantes, etc.).
- Inhalación en procesos de manipulación de sustancias causticas o corrosivas (uso de amoniaco en tareas de desinfección de útiles de trabajo como peines o cepillos).
- Irritaciones de garganta, ojos y fosas nasales debido al uso de decolorantes o determinados productos propios del puesto de trabajo.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Sigue estrictamente las instrucciones del fabricante sobre el uso de estos productos (prospecto, envase, etiqueta o ficha de seguridad).
- Conoce las características de los productos y sus mezclas. Las mezclas (tintes) se harán en recipientes adecuados, no en botellas vacías, etc.
- Cuando viertas un producto en un envase, hazlo cuidadosamente, evitando las salpicaduras e identifícalo correctamente.
- En caso de salpicadura en los ojos de los productos químicos utilizados, lávatelos con agua abundante a temperatura ambiente durante 15 ó 20 minutos, evitando frotártelos, y posteriormente, dirígete al centro de salud más cercano.
- Durante la manipulación de los productos, evita el contacto con la piel y la inhalación de los posibles vapores.
- Si tienes que hacer trasvases de productos, sigue estas recomendaciones:
  - Realiza el trasvase en zonas específicas bien ventiladas y en pequeñas cantidades.
  - Trasvasa las sustancias inflamables lejos de un foco de calor.
  - Identifica siempre el envase donde viertas los productos químicos.
  - Emplea la ayuda de embudos, dosificadores o sifones.
- Utiliza envases seguros como dosificadores de champús, tintes, etc. Mantenlos cerrados mientras no los utilices.
- Guarda los envases que contengan sustancias inflamables alejados de las fuentes de calor. Deberán permanecer cerrados y correctamente etiquetados.
- Siempre que sea posible, sustituye los productos en polvo o vaporizados por gránulos, pastas o geles líquidos.
- Almacena los productos químicos en armarios independientes, procurando que no estén expuestos a condiciones ambientales extremas.
- Lávate las manos antes y después del uso de productos. En particular, antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- No comas ni bebas durante la manipulación de productos químicos o cosméticos.
- Emplea correctamente los equipos de protección individual. Cuando uses productos corrosivos, irritantes o cáusticos usa guantes de goma, latex o vinilo certificados.





- En tareas que conlleven la utilización de guantes de forma permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos durante la tarea. De esta forma evitaremos que la piel se contamine.
- Los guantes o cualquier equipo de protección se utilizará de forma personal e individualizada y en ningún caso, se compartirá con otras personas.
- En el trasvase de productos químicos se deberán utilizar gafas de protección con el fin de evitar salpicaduras en los ojos.

## 7. RIESGO: ASOCIADOS A LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS

- Posturas forzadas (posturas incorrectas mantenidas, trabajo continuado por encima de los hombros, giros de muñeca, cuello o cuerpo, etc.).
- Movimientos repetitivos en tareas de teñidos permanentes, cortes, etc.
- Carga física (bipedestación prolongada).
- Molestias musculares por la aplicación de fuerzas durante la realización de determinadas tareas (cortes de cabello, uso de secador de mano, etc).
- Carga mental (afluencia de clientes en una determinada franja horaria).

- MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adecua la altura del asiento a la estatura del cliente y al tipo de trabajo a realizar.
- Adopta una postura estable, relajando los hombros, de tal manera que no asciendan demasiado.
- Mantén las rodillas en una posición estable. La ligera extensión de las mismas permite que la musculatura de las piernas se active y ayude a mantener la posición estable. Evita arquearlas hacia atrás.
- Utiliza, siempre que sea posible, asientos regulables en altura que te permitan la alternancia de posturas de “de pie” y sentado.
- Mantén la espalda recta y los hombros relajados evitando adoptar posturas forzadas.
- Observa que los útiles de trabajo estén bien afilados y se encuentren en buen estado evitando así, la aplicación de fuerza excesiva de manera innecesaria.
- Realiza algún ejercicio de estiramiento, ya que es posible que durante el peinado la altura de los brazos haya ascendido sobre la de los hombros.

### Medidas preventivas de carácter general

- Durante la jornada de trabajo alterna tareas siempre que esto sea posible.
- Regula utensilios y equipos para garantizar una altura confortable mientras trabajas.
- Realiza pequeñas pausas alternando posturas para disminuir la posible fatiga de trabajo.
- Organiza la distribución del puesto de trabajo favoreciendo el acceso a los equipos y herramientas más utilizados, sin adoptar giros de cintura y posturas forzadas para alcanzarlos. Utiliza carros auxiliares.
- A la hora de confeccionar la agenda, distribuye de manera racional la jornada de trabajo estableciendo una duración media por cada cliente para espaciar correctamente las citas, evitando así, picos de trabajo y jornadas laborales prolongadas.





- Usa ropa de trabajo que te permita realizar fácilmente los distintos movimientos que necesites realizar. Utiliza calzado antideslizante y evita la ropa ajustada o muy holgada.
- Cuando realices tareas en posición de sentado como la manicura, apoya los pies firmemente y siéntate apoyando toda la espalda en el respaldo. No te sitúes en el borde de la misma.
- Mantén la mano y el brazo alineados (posición neutra) evitando flexionar la muñeca mientras realizas el trabajo.



## 8. RIESGO: ASOCIADOS A AGENTES BIOLÓGICOS

Las enfermedades más frecuentes asociadas al riesgo biológico (presencia de organismos que pueden dañar la salud) son las causadas por la presencia de hongos en el lugar de trabajo, ocasionando cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad, principalmente en la piel (tiña en la piel y uñas). Las tareas de mayor exposición a agentes biológicos son: Corte de cabello, rasurado, arreglado de barba, bigote y patilla, elaboración de mechones e iluminaciones, tratamientos capilares, manicura y pedicura. Así como posibles contactos derivados de la utilización de equipos de trabajo manchados con sangre y residuos generados. Hay que tener especial cuidado cuando la piel presenta lesiones o heridas, está mal conservada o poco hidratada, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor, siendo necesario cubrir las partes o zonas lesionadas con manguitos (brazos) o guantes de protección.



- MEDIDAS PREVENTIVAS

**A nivel de la fuente de contaminación**

**Objetos cortantes y punzantes:**

- Mantén los útiles de trabajo y guárdalos limpios en un lugar seguro y seco después de su utilización.
- Realiza el recambio del instrumental metálico de trabajo, en el momento que se requiera.

Cuenta con suficiente material disponible mientras la peluquería esté prestando sus servicios.

- Elimina de forma inmediata el material desechable una vez finalizada la tarea.
- Toma las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones por pinchazos y cortes.
- Deposita los útiles desechables en contenedores rígidos con tapa de seguridad y etiquetados.

**A nivel del medio de difusión**

- Establece programas para el control de plagas de insectos, roedores, etc.
- Sigue las normas establecidas para la gestión de residuos.
- Observa las pautas previstas para la limpieza y desinfección:
- Friega, enjuaga y seca los utensilios para someterlos a un proceso de desinfección y esterilización pertinente (calor seco, ultravioleta, etc.).
- En caso de equipos eléctricos que no toleren la inmersión, aplica una limpieza manual (frotado, fregado, etc.) unidireccional en sentido contrario a tu cuerpo. Retira los elementos cortantes de estos equipos y somételos a un proceso de limpieza y desinfección.
- Cuando realices tareas de limpieza que supongan riesgo biológico, utiliza guantes de protección.

**A nivel del trabajador**

- Extrema la higiene personal:
- Protégete las heridas y lesiones de las manos antes de comenzar el trabajo.
- Usa toallas preferiblemente desechables o de uso exclusivo para cada cliente.
- Lávate las manos con frecuencia. El lavado de manos constituye la forma más eficaz de prevenir la infección, disminuyendo el riesgo de transmisiones cruzadas de microorganismos que se puede presentar.
- No comas ni bebas en el área de trabajo.
- Si observas problemas dérmicos o capilares en los clientes, utiliza guantes de protección contra agentes químicos y microorganismos (goma, látex o vinilo certificados).



## EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

### 1.- EMERGENCIAS

#### ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIA

SI DESCUBRE UNA POSIBLE EMERGENCIA AVISE:

1. Al responsable y/o al equipo de evacuación
2. A sus compañeros.

EN CASO DE FUEGO, SI SABE MANEJARLO, USE UN EXTINTOR.

1. Nunca actúe solo. Avise antes de actuar a otras personas.
2. Busque el extintor más cercano y el más apropiado, dependiendo del tipo de fuego.
3. *No utilice extintores de CO2* directamente sobre las personas.
4. Descolgar el extintor de la pared.
5. Comprobar que tiene presión (en el manómetro que hay junto al asa).
6. Tirar de la anilla de seguridad para desbloquear la maneta que acciona el chorro.
7. Coger la manguera del extintor y dirigirla hacia la base del fuego.
8. Presionar la maneta que acciona el chorro, rociar bien el origen de las llamas, moviendo rápido y en zigzag la mano. Compruebe que queden extinguidas.

Si el fuego no se apaga:

#### ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN.

El Equipo de Alarma y Evacuación, le indicarán qué debe hacer:

1. No ponga en peligro su vida.
2. Desaloje inmediatamente las instalaciones, pero no corra. Mantenga la calma.
3. Utilice las salidas y vías de evacuación.
4. Si el humo es abundante camine agachado hacia alguna salida o salida de emergencia.
5. Cierre todas las puertas a su paso.
6. Si se le prende la ropa, no corra, tírese al suelo y ruede.
7. Ayude a personas con discapacidades.
8. Durante la evacuación no retroceda a recoger objetos o buscar otras personas.
9. No utilice ascensores ni montacargas.
10. No se detenga en las salidas.
11. Diríjase al punto de reunión establecido. Comunique cualquier incidencia y espere instrucciones.





## 2.- PRIMEROS AUXILIOS:

Podemos definir los **primeros auxilios** como el conjunto de actuaciones, tratamientos y cuidados de emergencia que se dispensan a un trabajador de forma inmediata y provisional en caso de accidente o enfermedad repentina, antes de disponer de un apoyo médico completo.

Los primeros auxilios no son tratamientos médicos. Son acciones de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado. Esto último es lo que le concede la importancia a los primeros auxilios, ya que de esta primera actuación va a depender en gran medida el estado general y posterior evolución del herido.

A través de los primeros auxilios se cumple una doble función: no sólo suponen una primera intervención correctora ante un daño para la salud del trabajador, sino que también realizan una función de prevención, evitando la aparición de nuevos daños para la salud del trabajador accidentado.

Los primeros auxilios adquieren una importancia fundamental, ya que en los centros de trabajo no siempre se dispone de personal sanitario especializado y el tratamiento de estos casos requiere una intervención rápida.

Los principales **objetivos** que se persiguen con los primeros auxilios son:

- **Tratamiento de lesiones muy graves:** son aquellas que pueden poner en peligro la vida o la conservación de algún órgano fundamental.
- **Tratamiento de lesiones menor importancia:** son aquellas que no necesitan de asistencia médica posterior, o si la necesitan, no tienen carácter de urgencia ni presentan especial dificultad.
- **Disposición del trabajador accidentado en las mejores condiciones posibles,** tanto físicas (protección frente a infecciones, complicaciones,...) como mentales y anímicas (estados de ansiedad, shock,...)



### PROCEDIMIENTOS GENERALES DE ACTUACIÓN.

Existen una serie de actuaciones básicas que debemos tener siempre en cuenta al realizar una intervención de primeros auxilios, ya que de esa intervención inicial dependerá no sólo la evolución del estado de salud del trabajador accidentado, sino incluso su propia supervivencia.

Para entender el papel del socorrista que está presente en el lugar del accidente presentamos la figura 1 a modo de rápido resumen visual.

El socorrista debe actuar con dominio de la situación manteniendo la serenidad. Evaluará la situación rápidamente, sin precipitarse. Si hay testigos, es él (el socorrista), quien toma la iniciativa pidiendo ayuda. Así pues, puede actuar con eficacia e impedir actuaciones nefastas de testigos bienintencionados pero incompetentes. La actuación del socorrista es triple: ("PAS") (Fig. 1)

- **PROTEGER:** (prevenir la agravación del accidente). Es necesario ante todo retirar al accidentado del peligro sin sucumbir en el intento.
- **ALERTAR:** la persona que avisa debe expresarse con claridad y precisión. Decir desde donde llama e indicar exactamente el lugar del accidente.
- **SOCORRER:** hacer una primera evaluación:
  - Comprobar si respira o sangra.
  - Hablarle para ver si está consciente.
  - Tomar el pulso (mejor en la carótida), si cree que el corazón no late.

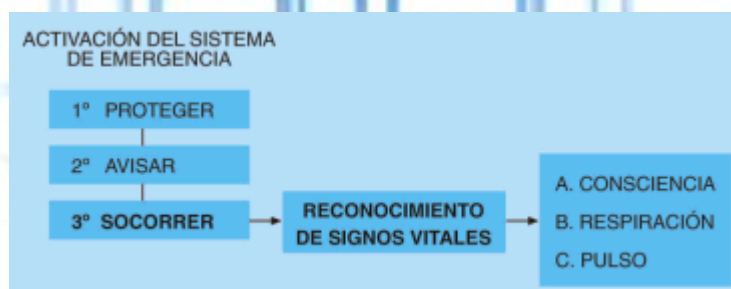


Fig. 1



### VENDAJES

Proporciona protección a la herida y es una medida de apoyo para la parte dañada. Un consejo útil es empezar a vendar por debajo de la lesión y no por encima. De este modo podrá ir haciendo una espiral hacia arriba.

Cualquiera que sea la zona lesionada, tenga presente el no apretar demasiado el vendaje para no constreñir la circulación sanguínea. Si la sección vendada se pone fría, empiece a doler o siente cosquilleo, será un signo de que el vendaje está demasiado apretado y debe soltarlo un poco.

### ■ TORNIQUETES

**No lo emplee.** Si una herida está sangrando, mejor presione sobre ella con un trapo limpio. Tan pronto como sea posible envíe a buscar alguien que tenga entrenamiento en la aplicación de torniquetes y conozca las diferentes formas de aplicar presión en una herida.

### ■ RASPONES

Es una herida casi siempre superficial de la epidermis. Uno de los elementos más libres de gérmenes en casa es el agua fría que sale de la llave, así que lave bien la zona en cuanto le sea posible. Después cubra el raspón con una grasa esterilizada, que es mejor, que una tirita, pues deja transpirar la piel.

### ■ CABESTRILLO

Se utiliza para apoyar un brazo o muñeca quebradiza o para aligerar el dolor de un hombro dislocado al reducir el peso que soporta.

- Primero consiga una venda triangular. El ángulo de la parte más ancha debe estar en el codo del brazo lesionado.
- La mano del brazo accidentado debe reposar sobre el peso encima del nivel del codo.
- Pase un extremo de la venda por debajo del brazo herido dejando el otro por detrás del cuello. Luego ambos extremos por debajo del cuello y haz un nudo cruzado.
- Coloque bien los extremos y asegure la venda con un broche.

### ■ FRACTURAS DE HUESOS

No se debe mover a un herido con un hueso roto, a menos de estar seguros de que la zona afectada puede ser inmovilizada y apoyada para que no haya una lesión mayor. También, es muy importante tener un especial cuidado si creemos que la persona tiene el cuello o la columna rota. Un movimiento descuidado en estas circunstancias puede dañar más el sistema nervioso central.





Nadie debe intentar manejar los huesos rotos a menos que se esté entrenado para ello. Si el herido no se encuentra en peligro inminente y está cómodo, es mejor dejar que lleguen los profesionales. No hay que dar comida a la persona accidentada por si necesitara una intervención quirúrgica.

#### ■ CONTUSIÓN

Si después de un golpe en la cabeza la persona parece confundida, tenga o no dolores, acuéstela y llame a un médico. Para estar seguros, cualquiera que hubiera recibido un choque en la cabeza y haya quedado inconsciente debe someterse a controles cada 15 minutos durante las siguientes 24 horas y así asegurarse de que el cerebro funciona correctamente.

#### ■ DESMAYOS

Alguien que está a punto de desmayarse suele sentirse mal y mareado en un principio, después se le oscurece la visión para dar paso al desmayo. Se puede ayudar a la persona levantándole un poco los pies del suelo para favorecer que la sangre llegue al cerebro. Si no llega a caer al piso, entonces debe acostarse en forma vertical o bajarle la cabeza entre sus rodillas.

#### ■ CORTES

Es conveniente dejar que la herida sangre durante unos segundos para que el propio cuerpo limpie la suciedad y los gérmenes. Después lávela con agua corriente y cúbrala con una gasa antiséptica. Si continúa sangrando, será necesario aplicar presión para detenerla. Presione firmemente la herida con la gasa durante varios minutos.

#### ■ DESHIDRATACIÓN

Es cuando el nivel del agua corporal y sales minerales cae a niveles muy bajos, debido a una exposición prolongada a los rayos solares, una diarrea o vómitos continuos. Produce dolores de cabeza, aletargamiento, sequedad en la boca y un desequilibrio generalizado. Si ocurre será necesario rehidratar a la persona, lo cual se logra gracias a beber un suero especial que se obtiene en farmacias o centros de salud; de no conseguirse, lo podemos preparar; disuelva una cucharadita de azúcar en un litro de agua. Ésta es una mezcla recomendada por la Organización Mundial de la Salud para evitar la deshidratación.

#### ■ MORDEDURAS DE PERRO

Si le muerde un perro, enjuague la zona afectada bajo la llave de agua corriente. Después lave la herida con agua y jabón tan afondo como sea posible. Seque la parte con suavidad utilizando una gasa limpia. Si la herida es pequeña, cúbrala con una venda apropiada, si está sangrando, haga presión hasta que pare la hemorragia.

Deberá dirigirse a un médico u hospital para que le realicen una evaluación médica (es muy posible que le apliquen una vacuna antirrábica).



### ■ HEMORRAGIAS NASALES

Los vasos sanguíneos son muy pequeños y la presión sobre la parte baja de la nariz durante unos diez minutos será suficiente para detener la hemorragia. También resulta de gran ayuda si hacemos que la persona permanezca sentada y se incline ligeramente hacia adelante, **no hacia atrás**, como normalmente se piensa, de esta forma no caerá sangre dentro de nuestra boca y garganta. Si la frecuencia de las hemorragias llega a ser un problema debemos consultar al otorrinolaringólogo.

### ■ CAÍDAS DE LOS NIÑOS

Para aliviar el dolor aplique algo frío, como un trapo mojado y escurrido en agua. Si se hace inmediatamente, esto mitiga el dolor y reduce el hematoma. No frote la zona herida. En el caso de un corte, limpie el área bajo la llave de agua corriente o con un algodón mojado en antiséptico o en agua oxigenada.

### ■ DISTENSIONES Y LUXACIONES MUSCULARES

Un bolsa de hielo reducirá los hematomas e hinchazón lo que aliviará el dolor. Envuelva la bolsa en un trapo húmedo para protegerla piel de las quemaduras del hielo y aplíquela a la zona afectada durante 10 minutos cada hora, es necesario reposar el músculo y mantenerlo en alto para reducir el hinchazón. También es útil llevar durante unos días una venda de compresión. Se pueden administrar antiinflamatorios no esteroideos, como la aspirina o el ibuprofén.

### ■ AMPUTACIONES

Cuando se secciona un dedo o miembro siempre se necesita ayuda médica de urgencia. No se deje llevar por el pánico. Mientras llega la asistencia, intente cortar la hemorragia. La presión en el lugar por donde sale la sangre hará que el flujo se detenga con el tiempo. El herido sentirá un dolor intenso.

Envuelva en un trapo limpio la parte amputada; lo ideal sería envolverlo en plástico adherente. Después, machaque cubos de hielo y póngalos dentro de una bolsa plástica para meter ahí el miembro mutilado. De inmediato, llévelo al hospital junto con el herido. Hoy en día, en la mayoría de los casos, es posible coserlo otra vez.

### ■ QUEMADURAS DE PIEL

**Leves.** Enfríela herida manteniéndola bajo la llave del agua fría al menos 5 ó 10 minutos; después, cúbrala con una venda limpia y seca para impedir el riesgo de infección. Se puede calmar el dolor frotando la quemadura con un hielo, pero primero debemos mojarlo en agua corriente para impedir que se pegue a la piel. Quite cualquier cosa que apriete la zona quemada, como anillos o el reloj, porque la piel quemada se hinchará y los objetos podrían restringir la circulación. Se puede calmar el dolor con cremas y sprays, pues contienen antisépticos y, en el caso de los sprays, maleato de mepiramina, antihistaminico y benzoncaína.



**Graves.** Incluso en el caso de una quemadura que cubra una zona mayor de 5 cm<sup>2</sup> debemos acudir a un médico. No quite las prendas quemadas que estén pegadas a la piel, sólo aquellas que no están en contacto con la misma. Si se trata de una lesión por agua hirviendo, coloque rápidamente la parte afectada bajo la llave de agua fría. Después, cúbrala con una toalla limpia y acuda al hospital más cercano.

#### ■ OBJETOS EN LOS OÍDOS

Si su hijo tiene algo metido en uno de los canales auditivos, no intente sacarlo. Pida ayuda en cuanto sea posible porque cualquier herida o lesión que se produzca puede originar una pérdida de la audición. Acuda al médico, quien podrá examinar el oído con un instrumento llamado auroscopio para determinar con exactitud dónde está el objeto. Normalmente el doctor podrá retirarlo, pero si no se puede, remitirá al niño a un especialista.

#### ■ PICADURA DE ABEJA

Retire el aguijón rascando con un dedo en la dirección hacia su extremo; no intente tirar de él o sacarlo como a un grano porque esto podría introducirlo más en la piel. Para contrarrestar el ácido de una picadura, aplique agua helada con un poco de bicarbonato. Para las picaduras a niño menor de dos años, múltiples o en la boca, lo mejor es acudir a un médico. De haber sido una avispa quien le haya picado, el dolor se puede aliviar con antihistamínicos.

#### ■ OBJETOS EN LOS OJOS

Si algo se introduce en un ojo, no intente retirarlo de ser posible, cúbralo con una venda especial. Siempre se deben tapar ambos ojos, porque si el herido puede ver y hay movimiento ocular, el ojo dañado también se moverá y probablemente provocará lesiones. Acuda a un médico de inmediato.

Para problemas más simples, como un hilo de algodón en un ojo, levante el párpado superior o inferior sujetándolo de las pestañas, bañe el globo ocular con agua fría previamente hervida, utilizando un lavavojos.

#### ■ HERIDAS INFECTADAS

Una herida en la piel puede permitir la invasión de gérmenes. La cicatrización se retarda en un corte infectado porque la sangre inunda la zona con los anticuerpos químicos y glóbulos blancos, en un intento por restablecer el equilibrio antes existente.

Lo primero que debe hacerse es cubrir el corte con una venda limpia y dejar en reposo la zona, asegurándonos de que se mantiene elevada para evitar la hinchazón. Es necesario consultar a un médico ya que en algunos casos serán prescritos antibióticos. Cuando haya un corte muy sucio y profundo se administrará la vacuna contra el tétanos.





#### ■ OBSTRUCCIÓN DE LA TRÁQUEA

**Adultos.** Sujete a la persona con firmeza por debajo del esternón (para que no lastime el pecho y las costillas ) con ambas manos entrelazadas; dar sacudidas rápidas hacia dentro con el fin de expulsar aire y con ello el objeto que bloquea la vía aérea.

**Bebés.** Sujete lo boca abajo, apoyándolo sobre la parte interior del antebrazo. Golpee suavemente su espalda entre los omóplatos. Si después de varios intentos no logra sacar el objeto que bloquea, presione el estómago del pequeño con un movimiento rápido y brusco.

**Niños.** Si es mayor de 9 años, actúe como con el adulto, pero emplee sólo una mano. De ser menor a esta edad, colóquelo rápidamente sobre sus rodillas con la cabeza hacia abajo. En esta posición dele varios golpe rápidos entre los omóplatos.

#### ■ ATAQUE CARDIACO

En general, la persona experimenta una sensación de aplastamiento en el pecho, un fuerte dolor en el brazo izquierdo o dolores que llegan hasta la mandíbula. Si el lesionado está consciente, mientras llega la ambulancia debe moverse lo menos posible, y permanecer con las rodillas dobladas y toda la ropa desabrochada. Si en enfermo está despierto, dele una aspirina para que la chupe despacio.

#### ■ DISLOCACIÓN

Ocurre cuando un hueso se ha salido de su lugar en la articulación y suele ocurrir con mayor frecuencia en hombros, dedos y mandíbula. Sus síntomas son similares a una fractura. Si hay la sospecha de que ha ocurrido, debe buscarse atención médica de inmediato. Se mantendrá la zona inmóvil siguiendo las indicaciones para una fractura de huesos.



CONCIERTO DE SERVICIO DE PREVENCIÓN AJENO DE RIESGOS LABORALES

Y para que conste firma el trabajador como recibida la información y formación sobre los riesgos específicos para el puesto de trabajo de PELUQUERÍA Y ESTÉTICA:

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_ (El trabajador)

Nota: el empresario a de quedarse con copia de esta página firmada por el trabajador.