**Formación y Orientación Laboral**

**Curso 2020/21**

**2º examen parcial 1ª Evaluación**

**Fecha:** 18.12.2020

**Grupo:** A

**Apellidos y nombre:** Marín Gómez, David.

**Subraya la respuesta correcta. Cada una de estas preguntas vale 0,10 puntos.**

**Cada tres errores descuentan un acierto.**

1.- El Real Decreto 486/1997 sobre condiciones mínimas de seguridad y salud en los

lugares de trabajo, considera que son lugares de trabajo:

a) los locales, los pasillos y las escaleras.

b) las vías de circulación, los servicios higiénicos, los vestuarios y los comedores.

c) las zonas de descanso y los locales de primeros auxilios

d) todas las anteriores son ciertas.

2.- Los principales riesgos debidos a la falta de condiciones de seguridad en los lugares de

trabajo son:

a) Las caídas de personas, al mismo y distinto nivel.

b) Los choques contra objetos móviles e inmóviles.

c) Los atrapamientos, cortes y proyecciones de partículas.

d) Todas las anteriores son ciertas.

3.- Los productos químicos asfixiantes:

a) Impiden la llegada del oxígeno a los tejidos.

b) Causan alteraciones en el sistema nervioso.

c) Originan daños en órganos importantes.

d) Provocan alteraciones en los genes.

4.- El confort térmico es diferente para cada persona y está determinado por:

a) Los intercambios de cada individuo y el medio ambiente a través de la piel.

b) Las condiciones ambientales (temperatura, velocidad y humedad relativa).

c) La actividad física de cada trabajo y el tipo de vestimenta utilizado.

d) Todas las anteriores son correctas.

5.- Los agentes biológicos:

a) Son contaminantes constituidos por seres vivos microscópicos pertenecientes al mundo

animal o vegetal, como bacterias, virus, hongos, protozoos y gusanos parásitos.

b) Pueden producir fiebres, gripes, tuberculosis, paludismo, tétanos, rabia y hepatitis.

c) Se pueden transmitir a través del agua, el aire, el suelo, los animales, las materias primas,

la sangre, la orina, la saliva, los conductos del sistema de refrigeración, etc.

d) Todas las anteriores son correctas.

6.- Los principales factores de riesgo psicosociales son:

a) La organización del tiempo de trabajo, las características de la tarea y la estructura de la

organización.

b) La inestabilidad en el empleo, la fatiga y el mobbing.

c) El fin del contrato de trabajo y la monotonía.

d) La sobrecarga física y la fatiga mental.

7.- Para evitar los riesgos derivados de las condiciones de seguridad, la normativa establece

las siguientes medidas:

1. Las zonas de paso y los lugares de trabajo se mantendrán limpios, ordenados y libres de

obstáculos.

1. Todos los lugares de trabajo estarán iluminados adecuadamente y dispondrán de luces de emergencia que garanticen una iluminación de 10 lux durante 1 h.
2. Los suelos han de ser desmontables, no resbaladizos, sin irregularidades, ni pendientes

peligrosas para evitar las caídas al mismo nivel.

d) Todas las anteriores son ciertas.

8.- En cuanto a los riesgos laborales derivados del uso de la maquinaria:

a) Se considera que una máquina cumple con los requisitos de seguridad y salud cuando

está provista de la marca CE, otorgada por los organismos de control competentes y se ha

notificado al Ministerio de Industria, Turismo y Comercio.

b) La separación entre máquinas será como mínimo de 0,90 m y debe permitir que los

trabajadores puedan trabajar cómodamente y sin riesgo.

1. Los riesgos que representan las máquinas son metálicos (golpes, enganches, arrastres,

aplastamientos, cortes) y eléctricos, debidos al mal estado de la maquinaria y a los ruidos que producen.

d) Todas las anteriores son correctas.

9- Una buena iluminación es un factor fundamental para trabajar de manera más segura y

productiva:

1. La iluminación natural provoca un incremento del número de accidentes por fatiga

ocular, escozor de ojos, dolores de cabeza o dificultades de atención.

1. La iluminación artificial es la más beneficiosa porque permite definir perfectamente los

colores, facilita los cambios de acomodación visual (cerca-lejos), amplia el campo visual y produce menos fatiga.

c) En todos los lugares de trabajo son obligatorias las luces de emergencia.

d) Todas las anteriores son correctas.

10.- En relación con los riesgos derivados de la estructura de la organización:

a) Son generados por estilos de mando autoritarios, ambigüedad en la definición de

funciones o falta de apoyo en la resolución de problemas.

b)Provoca alteración de los ciclos de sueño, modificación de los hábitos alimentarios, y en

general, una grave repercusión en la vida social y familiar.

c) Se previene fomentando la participación de los trabajadores en la empresa.

d) Las repuestas a) y c) son correctas.

11.- Son elementos básicos del protocolo de actuación ante una emergencia:

a) Examinar rápidamente el lugar del accidente y atender a los heridos por orden, según su

gravedad.

b) Mover al herido, salvo que sea estrictamente necesario mantenerlo inmóvil

.c) Dar de beber al accidentado si se encuentra inconsciente

.d) Todas las respuestas anteriores son correctas.

12.- La posición lateral de seguridad (PLS):

a) Se utiliza para prevenir el atragantamiento y la aspiración de vómitos.

b) Se aplica a una víctima consciente, sin pulso y que no respira.

c) Se utiliza sobre todo si existen lesiones en la columna vertebral

.d) Todas las anteriores afirmaciones son correctas.

13.- Son pasos en la RCP según el ERC 2010 los siguientes:

a) Comprobar que la víctima no está en decúbito supino (tumbado boca arriba) sobre una

superficie lisa y firme.

.b) Tumbarse al lado de la víctima.

1. Entrelazar los dedos de las manos y asegurarse de que la presión no se aplica sobre las

costillas de la víctima. No aplicar la presión sobre la parte superior del abdomen o el extremo inferior del esternón.

d) Todas las afirmaciones anteriores son correctas.

14.- Son pasos en la RCP según el ERC 2010 los siguientes

a) Poner la palma de una mano en el centro del tórax de la víctima.

b) Colocarse verticalmente encima del tórax de la víctima y, con los brazos rectos,

presionar sobre esternón, hundiéndolo 4-5 cm.

c) La compresión debe tener el doble de duración que la descompresión.

d) Todas las afirmaciones anteriores son correctas.

15.- Son elementos básicos del protocolo de actuación ante una emergencia:

a) Examinar rápidamente el lugar del accidente y atender a los heridos por orden, según su

gravedad

.b) Mover al herido, salvo que sea estrictamente necesario mantenerlo inmóvil.

c) Dar de beber al accidentado si se encuentra inconsciente.

d) Todas las respuestas anteriores son correctas.

16. Son elementos básicos del protocolo de actuación ante una emergencia:

a) Dar de beber al accidentado si se encuentra inconsciente.

b) Mantener al accidentado frío, liberándolo de mantas o abrigos.

c) Hacer solo lo imprescindible, realizando curas simples hasta que llegue un médico.

d) Todas las anteriores afirmaciones son correctas.

17.- Indica el orden de actuación sobre los signos vitales

a) Pulso, conciencia, respiración.  
b) Conciencia, respiración, pulso.  
c) Respiración, pulso, conciencia.  
d) Nada de lo anterior es correcto.

18.- El objetivo de los primeros auxilios es:

a) las heridas y hemorragias lo antes posible.  
b) Conseguir que no deje de trabajar.  
c) Mantener la vida del accidentado, no agravar su estado y trasladarlo a un centro sanitario en condiciones adecuadas.  
d) Trasladar lo antes posible al accidentado a un centro sanitario.

19.- Señala cuálmes el orden de actuación correcta en caso de parada respiratoria.

a) Control de la respiración, boca-boca, masaje externo.  
b) Boca-boca, control de las vías respiratorias, masaje externo.  
c) Boca-boca, control del pulso, masaje externo.  
d) Boca-boca, control de las vías respiratorias, masaje externo.

20.- En caso de hemorragia nasal:

a) Presionar directamente sobre el tabique nasal.  
b)Inclinar la cabeza al accidentado hacia adelante.  
c) Si no cesa, evacuar al accidentado a un centro sanitario.  
d)Todo lo anterior es correcto.

**Cada una de estas preguntas vale 1 punto.**

**1. Agentes biológicos. Definición. Daños. Medidas de prevención.**

Los agentes biológicos se definen como microorganismos que entran en nuestro cuerpo provocando infecciones y enfermades parasitarias por ejemplo virus o bacterias.

En cuanto a los daños, los efectos para la salud son muy variables y dependen del agente biológico en cuestión, las condiciones de la exposición y las condiciones del trabajador.

Se pueden contagiar al entrar en contacto con otras personas, animales o cualquier material contaminado y entra en nuestro cuerpo a través de la respiración , la digestión o a través de la piel.

El riesgo de infección se clasifica en base a cuatro niveles. Entre los daños más graves que puede provocar están: hepatitis B, VIH, tuberculosis...

Entre las medidas de prevención/protección destacan la prevención mediante vacunas y reconocimientos médicos periódicos, mantenimiento higiénico adecuado del lugar y útiles de trabajo, cuidado adecuado de vestuario de trabajo y uso correcto de los EPIS necesarios.

La adecuada implantación de estas medidas requiere de la información, la formación y la capacitación del trabajador en el correcto seguimiento de las mismas.

**2. Factores que inciden en la carga física, daños y medidas de prevención y protección.**

Los factores a tener en cuenta cuando hablamos de la carga física son tres:

1.Los esfuerzos físicos que tienen lugar durante la jornada laboral, ya sean trabajos desempeñados sentado o de pie.

2.Las malas posturas que producen sobreesfuerzos en el trabajo.

3.La manipulación manual de cargas mayores a 3 Kg. Según la normativa vigente esta carga nunca debe de exceder los 25 Kg. Para mujeres, jóvenes o personas mayores, esta carga máxima baja hasta los 15 Kg. Si los trabajadores han recibido formación específica esta carga puede llegar hasta los 40Kg.

Los daños derivados de la carga física pueden ser: codo de tenista, lumbalgias, tendinitis, fatiga física o cansancio, dolores cervicales, hernias o síndrome del túnel carpiano.

Entre las medidas de prevención y protección estarían la siguientes:

* Estiramientos y ejercicios de relajación.
* A la hora de seleccionar personal hacerlo de manera correcta y formación específica sobre cargas y esfuerzos excesivos.
* Posturas adecuadas donde la espalda siempre se mantiene recta, evitando posturas

como encorvado, cuclillas o arrodillado.

* Formación en manejo de cargas.
* Siempre que sea posible usar equipos mecánicos en lugar de manipulación manual.
* Rotar las tareas durante la jornada laboral para que la carga no sea excesiva.

**3. Óscar trabaja en una empresa de servicios**. Las condiciones de su lugar de trabajo son

bastante buenas,pero Óscar está nervioso;últimamente ha vuelto a fumar y come en exceso.

Tieneproblemas para conciliar el sueño y le duele con frecuencia la cabeza.La empresa, por

razones de productividad, ha aumentado losobjetivos, lo cual conlleva dedicar más tiempo y

trabajar más.Además, en la empresa se está llevando a cabo un proceso dereestructuración

de personal con bajas por prejubilaciones ybajas incentivadas, y se anuncia una reducción

de plantilla.Las decisiones vienen marcadas desde la dirección, y no existeninguna

posibilidad de autonomía por parte de los trabajadores.

Indica qué factores psicosociales están produciendo la situación en la que se encuentra Óscar.

Oscar está nervioso, ya que en su empresa se están haciendo reestructuraciones y reduciendo plantilla, lo que le puede producir estrés, ansiedad e incluso depresión. La imposibilidad de autonomía por parte de los trabajadores hace que éstos no tengan libertad, que no sean independientes ante su organización y las formas de trabajo: el jefe ordena y los trabajadores obedecen, esten o no de acuerdo con sus órdenes.

4. **En las siguientes situaciones, señala cuáles pueden ser losfactores de riesgo psicosociales y cómo podrían evitarse:**

*a)* A un trabajador le han diagnosticado una úlcera gastrointestinal.

Trabaja desde hace diez años por la noche.

El trabajo nocturno puede repercutir negativamente en la salud del trabajador. A partir de los 50años no es recomendable realizar trabajos nocturnos.

*b)* Un joven trabaja en una empresa de corte de madera en la que hay muchos accidentes por atrapamientos y cortes debido a que los encargados imponen un ritmo muy

elevado en la producción.

El factor de riesgo es un ritmo muy elevado de trabajo. La solución sería una mayor y mejor planificación del trabajo, e incorporar más trabajadores.

*c)* En una empresa han introducido un nuevo sistema informático para la gestión de la facturación. Una de las trabajadoras sufre ansiedad debido a que no han sido instruidos sobre su correcta utilización y se están produciendo muchas quejas de los clientes.

El factor de riesgo puede ser los requerimientos mentales de la nueva tarea encomendada. Se podría haber evitado impartiendo formación sobre el nuevo programa informático.

*d)* Una estudiante del Ciclo Medio de Gestión Administrativa terminó sus estudios hace un año y no ha encontrado ningún trabajo relacionado con su nivel formativo.

Actualmente trabaja como cajera en unos grandes almacenes, y su encargada le ha dicho que le nota cierta agresividad hacia sus compañeras y hacia los clientes.

La no adecuación del trabajo a desarrollar con el nivel de estudios del trabajador puede producirle insatisfacción. El trabajador debería buscar un trabajo más acorde con su formación.

**Cada una de estas preguntas vale 2 puntos**.

**5. Qué es el método P.A.S Cuáles son los principios gererales de actuación.**

Las siglas P.A.S hacen referencia a los términos: Proteger, Avisar y Socorrer. El objetivo de este método es indicar la forma adecuada de proceder ante un accidente.

El primer paso que se debe dar cuando nos encontramos en esta situación es proteger al accidentado y a nosotros mismos, evitando así que las consecuencias sean mayores y puedan ocurrir nuevos sucesos.

En segundo lugar debemos avisar. El número de emergencias con el que debemos contactar es el 112. Ahí debemos identificar datos como el lugar del accidente, el tipo de suceso, el número de personas que se hayan visto afectadas, o cualquier otra información que se nos solicite.

Por último debemos socorrer a los accidentados. En caso de encontrarnos ante una situación con varios afectados debemos priorizar a aquellos que se encuentren más graves, por ejemplo en parada cardiorespiratoria.

**6. Desarrolla es esquema del protocolo de actuación del soporto vital básico según las recomendaciones del Consejo Europero de Resuciación y de la Cruz Roja.**

Según las recomendaciones de Consejo Europeo de Resuctación y de la Cruz Roja, el

protocolo de actuación nos dice que nuestro primer paso sería“asegurar el peligro“ en

cuanto a comprobar si la persona está consciente o no.

En caso de que estemos ante una persona consciente, le eralizaremos preguntas

básicas para conocer su atención y corroborar estado y realizaremos la llamada al servicio

de emergencia 112 y esperaremos con él a que lleguen los servicios.

De encontrarnos antes unapersona con pérdida de consciencia (inconsciente), intentaremo

hacerle despertar con un volumen alto de voz, abriremos ss vías respiratorias comprobando

que no exista nada que la sobstaculice y comprobaremos si respira

En caso de que respire, lo colocaremos en la posición lateral de seguridad (P.LS). El

modo de realizarla seguiría los siguientes pasos:

1.Con la persona boca arriba, totalmente estirada, nos colocamos de rodillas junto a

un costado

2. Estiramos hacia arriba el brazo más cercano a uno mismo o lo colocamo doblado a

90º

3.Posicionamos el otro brazo sobre su pecho con su mano en la mejilla

4.Cogemos del hombro y de la rodilla más alejada y traccionamos hacia nosotros hasta

apoyar su rodilla en el suelo.

5.Colocamos su mano bajo la cabeza y realizamos una pequeña hiperextensión del

cuello

En caso de estar ante una persona inconsciente que no respira, llamaremos al servicio

de emergencia 112 einiciaremos la reanimación cardio pulmonar (RCP). Recordamos

que en personas adultas , junto con el masaje cardíaco deben realizarse ventilacoines

boca a boca en una secuencia de 30 compresiones, 2 ventilaciones boca a boca.