

Unidad 3

Medidas de Prevención y Protección

1. CONCEPTO DE SALUD

El ser humano, con su actividad laboral, modifica el ambiente que le rodea y éste, a su vez, puede influir en la salud del trabajador, dando lugar a daños derivados del trabajo.

La salud
según la
OMS es:

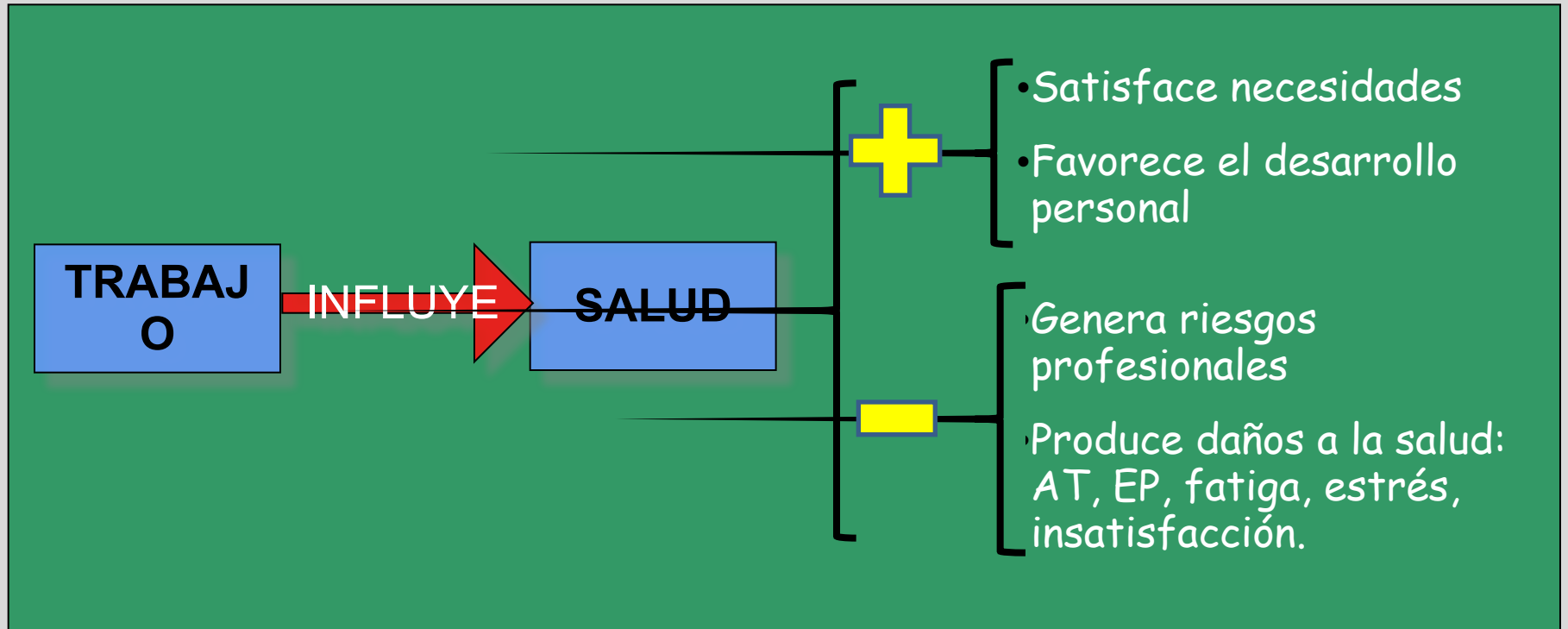


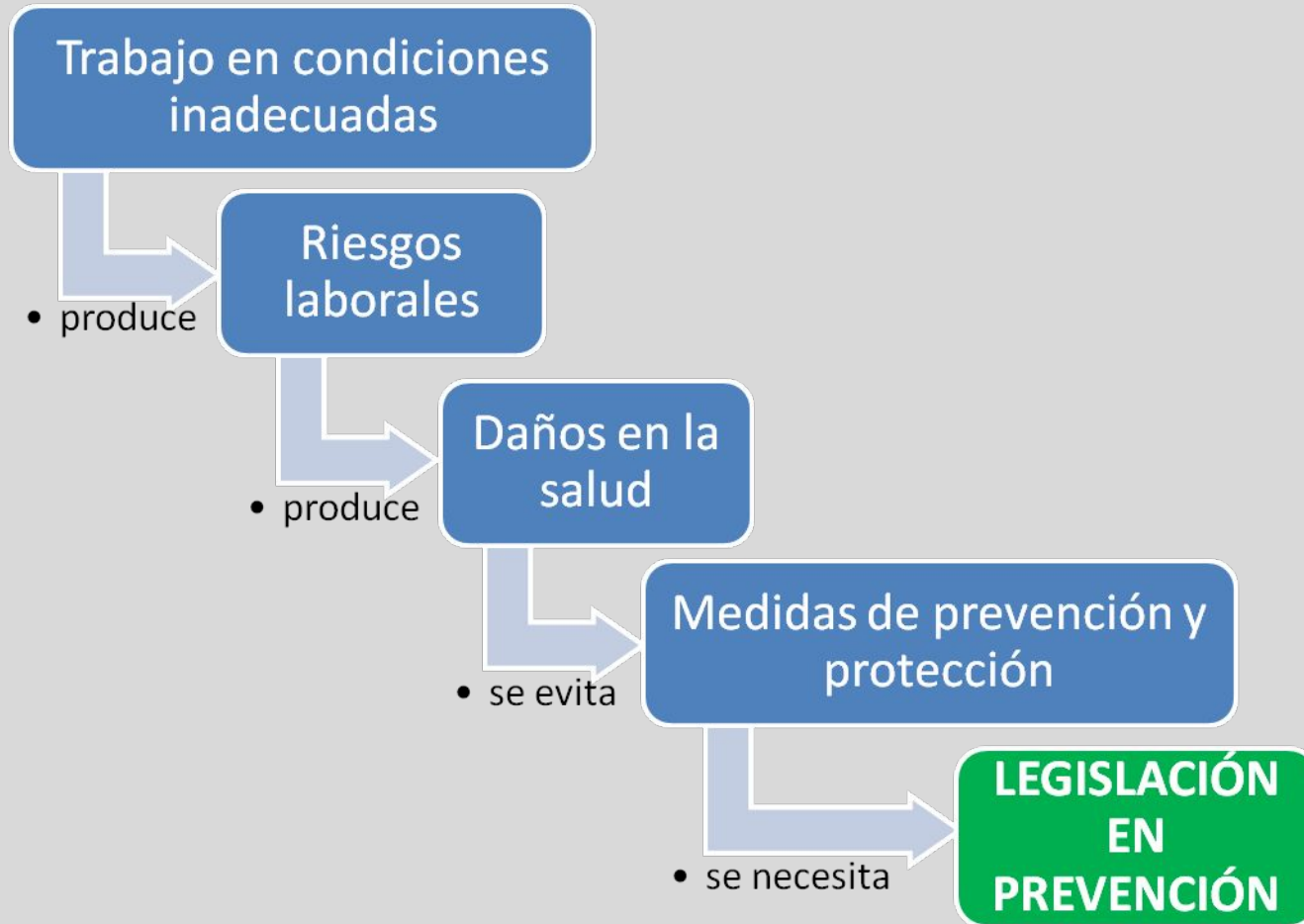
El estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Concepto **multidisciplinar** de salud:

- ❑ La salud **física**, referida a la **integridad corporal**: ausencia de daño físico o enfermedad.
- ❑ La salud **psíquica**, indicativa de un **equilibrio emocional**: identificación del trabajador con su tarea.
- ❑ La salud **social**, que alude al **bienestar** respecto a las **relaciones con los demás**: reconocimiento social y expectativas que ofrece el trabajo.

Relación entre SALUD Y TRABAJO





B.- Factores o condiciones de riesgo relacionados con las **condiciones de trabajo**:

Condiciones de seguridad

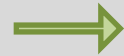


Lugares de trabajo: espacios, instalaciones, escaleras...

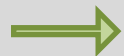


Equipos de trabajo: máquinas, herramientas, equipos de transporte

Condiciones medioambientales



Agentes físicos: ruido, radiaciones, iluminación, vibraciones...



Agentes químicos: sustancias, preparados...



Agentes biológicos: virus, bacterias, hongos, protozoos...

Condiciones ergonómicas

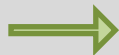


Carga física: esfuerzos físicos, posturas, manipulación de cargas...



Carga mental: cantidad de información, rapidez, responsabilidad...

Condiciones psicosociales



Organización del trabajo: monotonía, variedad de tareas...



Características personales: perfección en la tarea, motivación...

Condiciones mínimas preventivas

- Estructuras sólidas, resistentes y estables, sin sobrecarga.
- Dimensiones mínimas:
 - 3 m de altura del suelo al techo (2,5 m en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos).
 - 2 m² de superficie libre por trabajador.
 - 10 m³ libres por trabajador.
- Los suelos deben ser fijos, llanos, estables y no resbaladizos, y las zonas con riesgo de caída de personas deben señalizarse y protegerse.
- Los pasamanos y barandillas estarán a una altura de 90 cm.
- Las aberturas en suelos y escaleras de más de 60 cm, en sus lados abiertos, deben protegerse mediante barandillas rígidas de 90 cm de altura mínima y rodapiés de 15 cm.

Condiciones mínimas preventivas

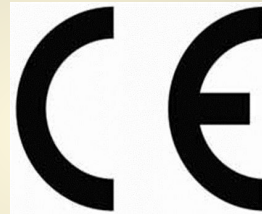
- ❑ Los pasillos y escaleras deben tener 1 m de ancho como mínimo.
- ❑ Las puertas exteriores tendrán 80 cm de ancho como mínimo.
- ❑ Los suelos, pasillos y escaleras deben permanecer libres de obstáculos.
- ❑ Debe haber espacios específicos para almacenamiento de materiales y herramientas.
- ❑ Se deben mantener las zonas de paso, salidas y vías de circulación libres de obstáculos y se deben de eliminar con rapidez los desperdicios, manchas y residuos o sustancias peligrosas.
- ❑ Las salidas de evacuación deben estar despejadas, señalizadas, con iluminación de seguridad y puertas que se abran hacia afuera.
- ❑ Las escaleras de mano deben ser revisadas periódicamente y mantener un ángulo de aproximadamente 75º con la horizontal.

Los lugares de trabajo

	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
	• Cumplir la normativa.
	• Señalización de seguridad.
	• Orden y limpieza.
	• Redes de seguridad y arneses anticaídas.

Recomendaciones para garantizar la seguridad:

- ❑ **Adquirir equipos seguros (con marcado CE):** que hayan superado los estándares de calidad y seguridad establecidos por la UE.
- ❑ **Contar con un manual de instrucciones** en castellano a disposición de los trabajadores.
- ❑ **Seguir las instrucciones del fabricante** en lo referido a instalación, utilización y mantenimiento.



Máquinas

MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN

- Diseño de la máquina.
- Marcado CE.
- Medidas de protección colectiva:
 - resguardos, pantallas, carcasas,
 - parada de emergencia.
 - dispositivos de seguridad: doble mando, barreras, células fotoeléctricas.
- Uso de EPIs y prendas adecuadas.

Herramientas

MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN

- Uso solo para el fin para el que se diseñaron.
- Formación en su uso.
- Mantenimiento y revisión.
- Almacenamiento y transporte adecuados.
- Gafas protectoras, guantes, protectores auditivos.
- Tensión de seguridad y doble aislamiento.
- Orden y limpieza.

Riesgo eléctrico

DAÑOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• CONTACTOS DIRECTOS:	<ul style="list-style-type: none">• Alejar partes activas.• Interponer obstáculos.• Recubrir con aislamientos.
<ul style="list-style-type: none">• CONTACTOS INDIRECTOS:	<ul style="list-style-type: none">• Tomas de tierra.• Interruptores diferenciales.• Protección pasiva.
<ul style="list-style-type: none">• SOBRE LOS TRABAJADORES:	<ul style="list-style-type: none">• Informar sobre la señalización.• EPIs.• Herramientas aislantes.• Verificar ausencia de tensión.• Señalizar y delimitar la zona.

RIESGO ELÉCTRICO EN...

INSTALACIONES:

- Realizar revisiones periódicas por especialistas.
- Utilizar enchufes, interruptores y fusibles adecuados.
- Desconectar herramientas y equipos eléctricos antes de realizar operaciones de limpieza, ajuste o mantenimiento.

HERRAMIENTAS ELÉCTRICAS:

- Cables de alimentación con aislamiento seguro, sin deterioro, y las conexiones se harán con clavijas normalizadas.
- Asegurarse de que la instalación y equipos de trabajo tienen doble aislamiento, toma de tierra e interruptor diferencial.
- Comprobar periódicamente el correcto funcionamiento de las protecciones.
- Desconectar la herramienta al finalizar el trabajo y no tirar del cable.

PAUTAS DE ACTUACIÓN EN TRABAJOS ELÉCTRICOS

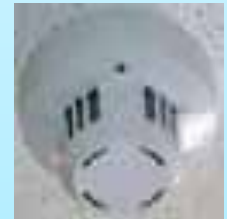
- Cortar todas las fuentes de tensión.
- Bloquear la herramienta de corte.
- Verificar la ausencia de tensión.
- Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión.
- Delimitar y señalizar la zona de trabajo.

Sistemas de detección y alarma

- **Detección humana**: El ocupante del edificio observa el incendio y transmite el aviso accionando el pulsador.



- **Detección automática**: Dispositivos que detectan la presencia de humos y gases, de llamas o de variaciones de temperatura, y activan un dispositivo de alarma.



- **Alarma**: Señal audible y visible de aviso a los ocupantes del edificio para su evacuación o intervención.

Aparatos e instalaciones extintoras

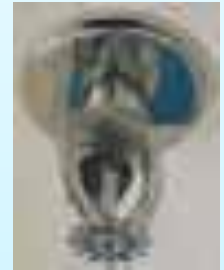
- ▣ **Extintores manuales**: aparatos que contienen sustancias extintoras utilizados de forma manual.



- ▣ **Bocas de incendio equipadas (BIE)**: instalaciones compuestas por un armario que contiene una manguera. Se conecta a una red de tuberías que la abastece de agua. Los locales donde no es suficiente con los extintores están dotados de BIE.



- **Sprinklers**: rociadores automáticos repartidos por el techo del lugar que se conectan mediante una pequeña red de tuberías que contiene agua.



- **Columna seca**: instalación de conductos de agua con bocas de salida en cada planta, y de alimentación en fachada. Uso exclusivo de personal cualificado y bomberos.



- **Hidrantes**: bocas de salidas de agua externas a los edificios, conectadas a la red general. Para uso de los bomberos.



Sustancias extintoras

- **Agua**: A chorro o pulverizada (menos conductora de la electricidad).
- **Espuma**: Mezcla de agua y una sustancia extintora.
- **Polvo**: Mezcla de sales inorgánicas. Tipos: polvo seco, metálico, polivalente (no tóxico).
- **Nieve carbónica**: Anhídrido carbónico (CO_2). No es conductor eléctrico, pero sí muy tóxico.

Agentes extintores y tipos de fuego

	TIPOS DE FUEGO			
AGENTE EXTINTOR	A	B	C	D
Agua a chorro	Bueno	No usar	No usar	No usar
Agua pulverizada	Excelente	Aceptable	No usar	No usar
Espuma física	Bueno	Bueno	No usar	No usar
Polvo polivalente	Bueno	Bueno	Bueno	No usar
Polvo seco	No usar	Excelente	Bueno	No usar
Polvo metálico	No usar	No usar	No usar	Bueno
Nieve carbónica (CO ₂)	Aceptable	Aceptable	No usar	No usar

Incendio

MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN

- Diseño de edificios: utilizando materiales difícilmente inflamables, protegiendo instalaciones eléctricas y con puertas cortafuegos.
- Adecuado almacenamiento de sustancias inflamables.
- Prevenir la electricidad estática en ambientes inflamables.
- Sistemas de detección y alarma.
- Sistemas de extinción fijos.
- Extintores portátiles.

¿SABES CÓMO UTILIZAR UN EXTINTOR?

- 1) Conocer el tipo de extintor adecuado:
 - a) El más habitual es el de polvo polivalente, pues sirve para los fuegos de tipo A, B y C.
 - b) El de CO_2 es útil para fuegos de tipo B y no apaga las brasas de tipo A.
 - c) En caso de presencia de electricidad deben utilizarse los extintores de anhídrido carbónico o CO_2 (ya que el polvo podría conducir la corriente eléctrica) así como con equipos electrónicos / informáticos (el polvo podría dañar los componentes).
 - d) Los de hidrocarburos halogenados están en desuso, pues perjudican la capa de ozono.
- 2) Descolgar el extintor y dejarlo en vertical en el suelo.
- 3) Quitar la anilla de seguridad.
- 4) Realizar una descarga de prueba al aire, evitando que el viento esté en contra.
- 5) Dirigir al chorro a la base de las llamas rociando en zig-zag, a una distancia de 1 metro.

Real Decreto 286/2006

A partir de 80 dB(A) o 135 de pico dB(C) Niveles inferiores de exposición que dan lugar a una acción

- ❖ Entrega obligatoria de protectores (EPIs), pero su uso es opcional.
- ❖ Evaluación del puesto cada 3 años.
- ❖ Control audiométrico cada 5 años.
- ❖ Información y formación al trabajador.

A partir de 85 dB(A) o 137 de pico dB(C) Niveles superiores de exposición que dan lugar a una acción

- ❖ Entrega y uso obligatorio de protectores (EPIs).
- ❖ Evaluación anual.
- ❖ Control audiométrico cada 3 años.
- ❖ Señalización obligatoria y programa de medidas técnicas y organizativas.

Valores límite de exposición: A partir de 87 dB (A) o 140 de pico dB(C), teniendo en cuenta la utilización de protectores auditivos, el empresario tomará medidas hasta reducir el nivel de ruido e informará a los delegados de prevención de dicha circunstancia.

Ruido

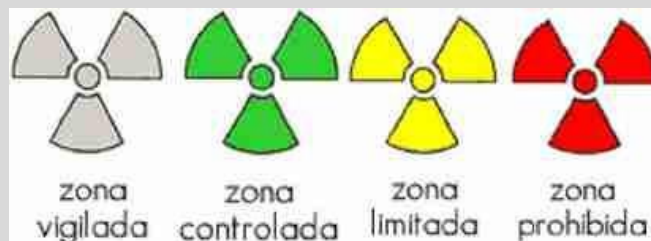
	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN	
•	TÉCNICAS Y ORGANIZATIVAS	SOBRE LOS TRABAJADORES
	• Sustitución de maquinaria e instalaciones.	• Información y formación.
	• Mantenimiento y revisión.	• 80 dB: uso voluntario EPIs.
	• Disminuir el tiempo de exposición.	• 85 dB: uso obligatorio EPIs.
	• Protección colectiva.	
	• Evaluaciones periódicas.	
	• Reconocimientos médicos (audiometrías).	
	• Señalización.	

Vibraciones

MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN

- Pausas y descansos.
- Maquinaria y herramientas con amortiguadores y elementos antivibratorios.
- Asientos antivibratorios en vehículos.
- Reducir el tiempo de exposición con rotaciones de personal.
- Mantenimiento y revisión.
- Uso de EPIs.

RADIACIONES IONIZANTES. DELIMITACIÓN DE LAS ZONAS



TIPO DE ZONA	COLOR DE IDENTIFICACIÓN
ZONA VIGILADA. Acceso libre, improbable recibir radiaciones 10-30% LDA (Límite de Dosis Anual)	GRIS
ZONA CONTROLADA. Acceso libre, probable recibir radiaciones 10-30% LDA	VERDE
ZONA DE PERMANENCIA LIMITADA. Acceso restringido y por tiempo limitado. se puede recibir LDA	AMARILLO
ZONA DE ACCESO PROHIBIDO. Acceso prohibido, dosis superiores a LDA en una sola radiación	ROJO

Radiaciones

		MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
		<ul style="list-style-type: none">• Señalización obligatoria de la zona de riesgo y del uso obligatorio de EPIs.
		<ul style="list-style-type: none">• Vigilancia periódica de la salud.
		<ul style="list-style-type: none">• Uso de EPIs adecuados.
		<ul style="list-style-type: none">• Limitar el tiempo de exposición.
		<ul style="list-style-type: none">• Formación.
		<ul style="list-style-type: none">• Información.

- ▣ **La temperatura adecuada** dependerá de la actividad física que se está realizando.
- ▣ En **lugares de trabajo cerrados**, las condiciones adecuadas son:
 - Trabajos **sedentarios**: entre **17 y 27 °C**.
 - Trabajos **ligeros**: entre **14 y 25 °C**.
 - Temperatura corporal menor de **35 °C** (fallo cardiaco).
 - Temperatura corporal mayor de **42 °C** (hipertermia severa).
- ▣ El exceso tanto de frío como de calor ocasiona daños a la salud.
- ▣ **EPI** (ropa aislante adecuada) y beber agua.
- ▣ **Daños:**
 - **Hipotermia**: lesiones cerebrales, neumonías, congelación.
 - **Hipertermia**: fatiga, calambres y deshidratación, síncope térmico, golpe de calor.

DAÑOS

AMBIENTES CALUROSOS

Golpe de calor
Deshidratación
Calambres
Agotamiento por deficiencia
circulatoria
Desmayos
Erupciones, quemaduras

AMBIENTES FRÍOS

Hipotermia
Congelación
Malestar general
Disminución de la destreza
manual e intelectual
Muerte por parada cardiaca si
la temperatura corporal $< 28^{\circ}\text{C}$

TEMPERATURAS EN LUGARES DE TRABAJO

Trabajos sedentarios (oficina)
Trabajos ligeros

17 a 27°C

14 a 25°C

Temperatura

MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN

FRÍO

- Aclimatar locales
- Aislar
- Reducir tiempo de exposición
- Ropa adecuada

CALOR

- Ventilación
- Cumplir normas
- Reducir tiempo de exposición
- Ropa adecuada
- Beber agua con frecuencia

Niveles mínimos de iluminación de los lugares de trabajo

Zona o parte del lugar de trabajo	Nivel mínimo de iluminación (lux)
Zonas donde se ejecuten tareas con:	
1.º Bajas exigencias visuales	100
2.º Exigencias visuales moderadas	200
3.º Exigencias visuales altas	500
4.º Exigencias visuales muy altas	1000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

Estos niveles mínimos deben duplicarse cuando:

- Existan riesgos apreciables de caídas, choques u otros accidentes.
- La tarea realizada no permite un error de apreciación visual porque pueda suponer un peligro para el trabajador.

- ▣ **Daños**: Lesiones oculares y no oculares, accidentes debido a una mala iluminación.
- ▣ **Medidas preventivas y protectoras**:
 - ✓ Sistemas de iluminación adecuados para la actividad desempeñada.
 - ✓ Iluminación uniforme.
 - ✓ EPIs.
 - ✓ Contraste adecuado.
 - ✓ Evitar reflejos y deslumbramientos.
 - ✓ Luz natural y artificial complementaria.
 - ✓ Iluminación general y localizada, prestando especial atención a las zonas peligrosas.

VENTAJAS INCONVENIENTES

▣ LUZ NATURAL

- Menos cansancio para la vista.
- Mejor contraste de colores y relieves.
- Más económica.

▣ LUZ ARTIFICIAL

- Flujo luminoso constante.
- Aporte continuo de luz.
- Llega a rincones o lugares inaccesibles para la luz natural.

▣ LUZ NATURAL

- Requiere limpieza periódica de superficies transparentes
- Muy variable, requiere combinarla con luz artificial

▣ LUZ ARTIFICIAL

- Consume energía.
- Requiere instalación.

Agentes químicos

MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN

- Valores límite de exposición.
- Actuar sobre el foco de riesgo sustituyendo el contaminante por otro producto o reducir su uso.
- Realizar mediciones periódicas y recogida de muestras.
- Ventilación general o localizada.
- Aislamiento o alejamiento del foco.
- Reducir el tiempo de exposición.
- Formación e información.
- Uso de EPIs.
- Etiquetado del producto.

ETIQUETADO HASTA 2016



Explosivo



Comburente



Fácilmente inflamable



Corrosivo



Tóxico

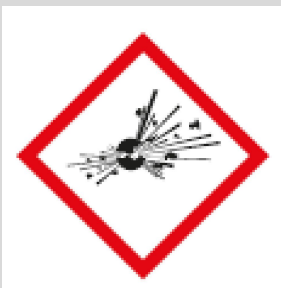


Peligroso para el
medio ambiente



Nocivo

ETIQUETADO A PARTIR DE 2015



Explosivo



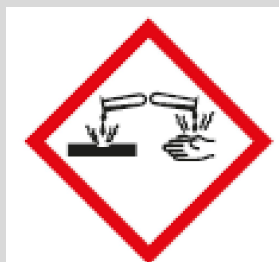
Tóxico



**Fácilmente
inflamable**



Peligro para la salud



Corrosivo



**Peligroso para el
medio ambiente**



Atención



Gases a presión



Comburente

MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN

Medicina preventiva: vacunas y reconocimientos médicos periódicos.

- **Adecuadas condiciones higiénicas en los lugares de trabajo.
Desinfección y esterilización de utensilios.**

- **Disponer de 10 minutos para el cambio de ropa y la higiene personal.**

- **No mezclar ropa de trabajo y personal.**

- **No comer ni beber en lugares de trabajo.**

- **Uso de EPIs.**

- **Información y formación.**

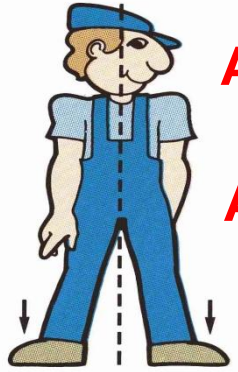
MANIPULACIÓN
MANUAL DE CARGAS
SUPERIORES A 3 KG

```
graph TD; A([MANIPULACIÓN  
MANUAL DE CARGAS  
SUPERIORES A 3 KG]) --- B((CARGA  
MÁXIMA  
25 KG)); B --- C([MUJERES  
JÓVENES  
AVANZADA  
EDAD  
15 KG MÁX.]); B --- D([TRABAJADORES  
ENTRENADOS  
40 KG MÁX.]);
```

CARGA
MÁXIMA
25 KG

MUJERES
JÓVENES
AVANZADA
EDAD
15 KG MÁX.

TRABAJADOR
ES
ENTRENADOS
40 KG MÁX.



Acercarse a la carga

Apoyar los dos pies firmemente



Separar los dos pies apuntando en la dirección del desplazamiento



Doblar las piernas

Agarrar bien la carga

Mantener los brazos estirados y pegados al cuerpo

Enderezar las piernas con la espalda recta



Procedimiento seguro para mover cargas

NO...

Doblar la espalda



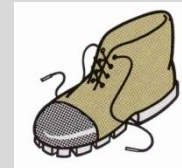
**Girar la cintura
(mover los pies)**



**Levantar una carga
pesada por encima
de la cintura en un
solo movimiento**



**Usar las protecciones
individuales**

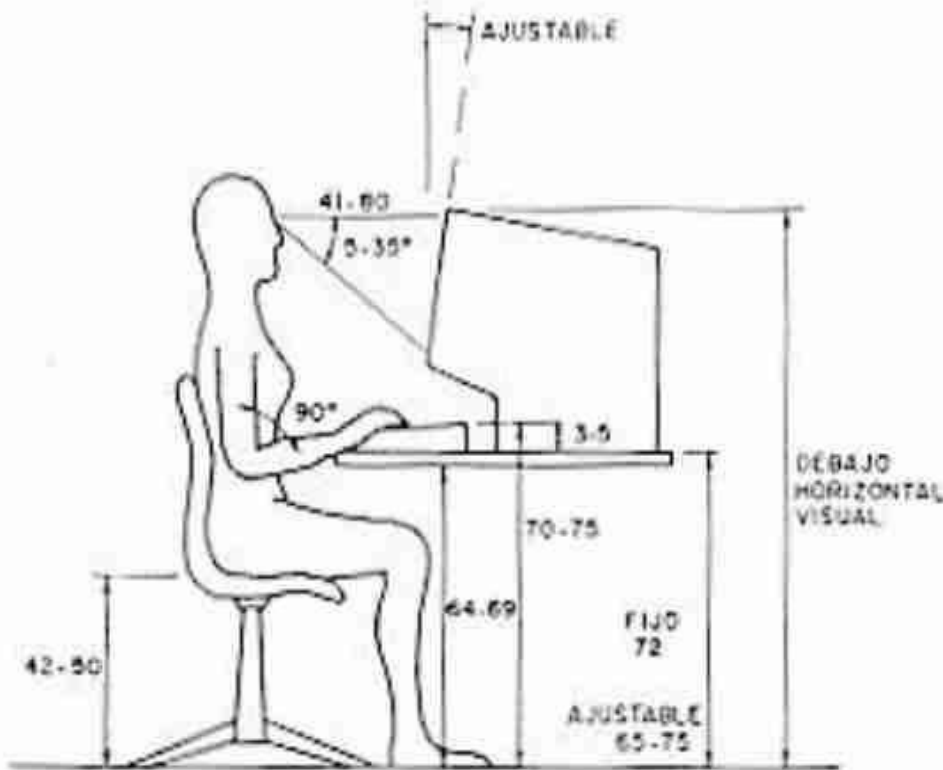


**Si la carga es pesada
o voluminosa ...**



pedir ayuda

La postura de trabajo



Datos recogidos de varias fuentes. Cotas en cm.

- Silla: asiento y respaldo regulables. Borde delantero redondeado.
- Espalda recta y apoyada en el respaldo
- Codos y rodillas $\pm 90^\circ$.
- Mesa a la altura de los codos
- Usar reposapiés
- Cambiar de posición.

TRABAJO DE PIE

SE ACONSEJA:

- Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
- Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
- Utilizar un reposapiés portátil o fijo.



Trabajo Pesado



Trabajo Ligero



Trabajo Precisión

TRABAJO DE PIE / SENTADO



SE ACONSEJA:

- Utilizar una silla pivotante que sea regulable.
- Ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm más abajo de la superficie de trabajo.
- Utilizar un reposapiés adecuado.

TRABAJO EN POSTURAS FORZADAS

CONVIENE EVITAR ESTAS POSTURAS
EN LO POSIBLE:
(Cucullas, arrodillado, encorvado, estirado...)



POR ELLO, SE ACONSEJA
RECORDAR SIEMPRE
LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN
DE LESIONES DE ESPALDA

Carga física

DAÑOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
• Tendinitis.	• Posturas correctas evitando poses forzadas.
• Lumbalgias.	• Formación en manipulación de cargas.
• Hernias.	• Sustituir manipulación manual por equipos mecánicos.
• Dolores cervicales	• Personal adecuado y entrenado.
• Síndrome del túnel carpiano.	• Rotación de tarea.
• Epicondilitis o codo de tenista.	• Estiramientos y ejercicios de relajación.
• Fatiga física o cansancio.	

Carga mental

DAÑOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Cansancio y agotamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar pausas.
<ul style="list-style-type: none">• Dolores de cabeza.	<ul style="list-style-type: none">• Adaptar la cantidad de información al trabajador.
<ul style="list-style-type: none">• Estrés.	<ul style="list-style-type: none">• Evitar ruidos.
<ul style="list-style-type: none">• Irritabilidad.	<ul style="list-style-type: none">• Cumplir la normativa sobre PVD (pantallas de visualización de datos)
<ul style="list-style-type: none">• Insomnio.	

Riesgos psicosociales

JORNADA	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Jornadas prolongadas.	<ul style="list-style-type: none">• Evitar jornadas prolongadas.
<ul style="list-style-type: none">• Ausencias de descansos.	<ul style="list-style-type: none">• Programar pausas y descansos.
<ul style="list-style-type: none">• Trabajo a turnos.	<ul style="list-style-type: none">• Conocer los turnos con antelación.
<ul style="list-style-type: none">• Trabajo nocturno.	<ul style="list-style-type: none">• Descanso entre cambios de turno.

Riesgos psicosociales

CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Repetitivo / monótono.	<ul style="list-style-type: none">• Rotación de puestos de trabajo, alternar tareas.
<ul style="list-style-type: none">• Autonomía en la toma de decisiones.	<ul style="list-style-type: none">• Permitir autonomía en la toma de decisiones.
<ul style="list-style-type: none">• Expectativas o capacidades del trabajador.	<ul style="list-style-type: none">• Selección de personal ajustada a las características del puesto.
<ul style="list-style-type: none">• Incapacidad para realizar las tareas.	

Riesgos psicosociales

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Inestabilidad.	<ul style="list-style-type: none">• Evitar ambigüedades en el contrato.
<ul style="list-style-type: none">• Salarios bajos.	<ul style="list-style-type: none">• Sistema salarial justo y adecuado al trabajo y rendimiento.
<ul style="list-style-type: none">• Exceso de supervisión, estilo autoritario.	<ul style="list-style-type: none">• Estilo de liderazgo participativo.
<ul style="list-style-type: none">• Calidad de las relaciones personales.	<ul style="list-style-type: none">• Clima laboral positivo.

Riesgos psicosociales

CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJADOR	MEDIDAS DE PREVENCIÓN / PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Formación y capacidad para el puesto.	<ul style="list-style-type: none">• Formación y capacitación para el puesto.
<ul style="list-style-type: none">• Personalidad: orientado a la tarea y perfeccionista.	<ul style="list-style-type: none">• Selección de personal adecuada.
<ul style="list-style-type: none">• Inteligencia emocional para las relaciones humanas.	

Riesgos psicosociales

DAÑO	CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none">• INSATISFACCIÓN LABORAL.	<ul style="list-style-type: none">• Estado negativo frente al trabajo debido a la diferencia existente entre las expectativas generadas respecto al puesto y la realidad de lo que éste es, y de la importancia que el trabajador le da a esa diferencia.

Riesgos psicosociales

DAÑO	CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none">• BURNOUT o síndrome de “ESTAR QUEMADO”.	<ul style="list-style-type: none">• Insatisfacción laboral que se prolonga en el tiempo.• Genera en el trabajador 3 efectos:<ul style="list-style-type: none">– Está agotado emocionalmente.– Pérdida de entusiasmo en el trabajo.– Actitud negativa, con rechazo hacia su trabajo.• Después de un largo tiempo con insatisfacción laboral, la situación no puede modificarse y deriva en burnout.

Riesgos psicosociales

DAÑO	CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none">• ESTRÉS LABORAL.	<ul style="list-style-type: none">• Desequilibrio entre las exigencias que tiene el trabajo y los recursos que tiene el trabajador para solventarlas.• Depende tanto del trabajo como de la capacidad el trabajador.• La primera reacción es aumentar la energía para hacer frente al trabajo.• Pero si se mantiene a lo largo del tiempo, termina agotando tanto física como mentalmente.• Puede ocasionar úlceras, insomnio, irritabilidad, etc.

Riesgos psicosociales

DAÑO	CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none">• MOBBING O ACOSO LABORAL.	<ul style="list-style-type: none">• Acoso psicológico en el trabajo.• Maltrato continuo y deliberado por parte de los jefes o los compañeros para desestabilizar al trabajador y minarlo psicológicamente, con el objeto de que disminuya su capacidad laboral y entusiasmo y así poder eliminarlo del trabajo.• Las consecuencias son tanto físicas como psicológicas: trastornos digestivos, del sueño, ansiedad, depresión, etc.

Conductas incluidas dentro del acoso laboral o mobbing

Ataques con medidas organizacionales:

- Obligar a realizar tareas en contra de su conciencia
- Juzgar su desempeño de manera ofensiva
- Cambiarlo de ubicación separado de sus compañeros
- Asignar tareas sin sentido
- Asignar tareas desagradables

Ataques con aislamiento social:

- Prohibir a los compañeros que hablen con la víctima
- No dirigir la palabra a una persona
- Tratar a una persona como si no existiera
- Rehusar la comunicación a través de miradas o gestos

Ataques a la vida privada:


- Críticas permanentes a la vida privada
- Terror telefónico
- Hacer parecer estúpido
- Dar a entender que tiene problemas psicológicos
- Imitar
- Mofarse de la vida privada o discapacidades

Agresiones, rumores y ataques a sus actitudes:

- Gritar, insultar...
- Amenazas verbales
- Amenazas de violencia física
- Maltrato físico
- Ofertas sexuales, violencia sexual
- Mofarse de la nacionalidad de la víctima
- Difundir rumores
- Hablar mal de una persona a sus espaldas

EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

CONTENIDOS

- 
1. El plan de autoprotección
 2. Primeros auxilios
 3. Soporte vital básico
 4. Actuación frente a otras emergencias
 5. Traslado de accidentados
 6. Botiquín de primeros auxilios

1. El plan de autoprotección

Por la LPRL/1995 → Las empresas tienen la obligación de elaborar un ***plan de emergencias***

- Documento cuya finalidad es disponer de personas y medios organizados para hacer frente a las situaciones de emergencia y de los medios de protección necesarios
- Se designa al personal encargado
- El plan debe establecer coordinación con servicios externos

Normativa sobre ***planes de autoprotección***

- ☐ Documento que establece cada empresa para prevenir y controlar los riesgos sobre las personas y los bienes → elaborado por un técnico especialista
- ☐ Respuesta a posibles situaciones de emergencia
- ☐ Coordinación con Protección Civil

Partes del plan de
emergencias

Clasificación de las emergencias

Actuaciones en caso de emergencia

Equipos de emergencia

Búsqueda: **Plan autoprotección**

Contenidos



EJEMPLO

Un accidente en una empresa utiliza amoníaco en su proceso productivo puede provocar una nube tóxica que afecte a su entorno.

Las autoridades deben poner en marcha, lo antes posible, el plan de emergencia de la zona, para evitar el mayor número posible de heridos. Por ello, el plan de autoprotección debe ser compatible con los de las empresas de su entorno y con los de protección civil, y debe ser registrado en el organismo público competente para que las autoridades puedan tener conocimiento de los riesgos y de los planes de emergencia.

1. El plan de autoprotección

Clasificación de las emergencias

Establecer las posibles situaciones de emergencia y clasificarlas atendiendo a su gravedad, tipo de riesgo, ocupación y medios humanos que se ven afectados

Conato de emergencia	Es un accidente de fácil control por el personal, por ejemplo apagar un fuego con el extintor en una papelería
Emergencia parcial	Accidente que debe ser controlado por medios humanos y equipos de todo el edificio
Emergencia general	Accidente que necesita de todos los medios humanos y materiales, incluso medios exteriores, y que conlleva evacuación del edificio

1. El plan de autoprotección

Actuaciones en caso de emergencia

Detección y alerta	<ul style="list-style-type: none">❑ Sistema de detección: Automática (frente incendios, escapes,...) y humana (resto de casos)❑ Alerta se transmite por: Medios técnicos o personal designado
Mecanismos de alarma	<ul style="list-style-type: none">❑ Aviso de emergencia a todas las personas y de evacuación en zonas en peligro❑ Jefe de emergencias debe dar alarma y dar aviso de emergencia a ayudas externas❑ Se transmite por: Medios técnicos o personal
Mecanismos de respuesta	<ul style="list-style-type: none">❑ Seguir las instrucciones❑ Los equipos de primeros auxilios atienden heridos y ayudan en la evacuación❑ Los equipos de primera intervención controlan la emergencia y colaboran con ayudas externas
Evacuación	<ul style="list-style-type: none">❑ Indicar instrucciones, puntos de reunión, recorrido y prohibiciones❑ En caso de incendio tomar actuaciones específicas
Prestación de primeras ayudas	<ul style="list-style-type: none">❑ Por los trabajadores que forman los equipos de emergencia
Ayudas externas	<ul style="list-style-type: none">❑ El jefe de emergencias debe recibir a las ayudas exteriores e informarles

1. El plan de autoprotección

Equipos de emergencia

Se designan entre los trabajadores los distintos equipos de emergencia, los cuales deben estar formados y entrenados.

La formación continua, la información a través de carteles y los simulacros (uno al año) ayudan a actualizar estos recursos humanos en caso de emergencia

- **Jefe de emergencia** : coordina los equipos, da alarma y coordina con el exterior
- **Jefe de intervención**: acude al lugar de emergencia para dirigir los equipos de emergencias
- **Equipo de alarma y evacuación**: da la alarma en su zona y dirige la evacuación
- **Equipo de primeros auxilios**: presta los primeros auxilios y ayuda a la evacuación
- **Equipos de primera intervención**: controla la emergencia y los medios de que dispone la zona
- **Equipo de segunda intervención**: contribuye con los equipos de primera intervención cuando no pueden hacerse cargo por su complejidad técnica

2. Primeros auxilios

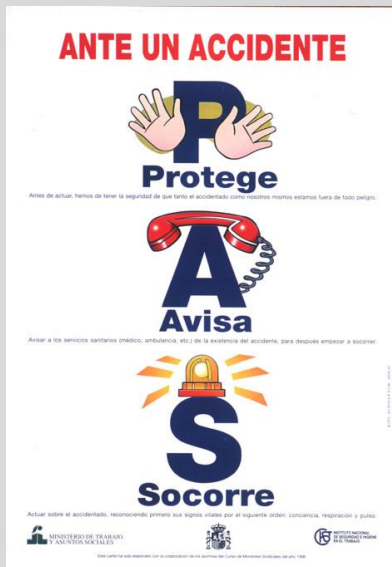


- Obligación moral y legal → delito por omisión de socorro:
 - El que no socorra a persona desamparada y en riesgo manifiesto, cuando pueda hacerlo sin riesgo.
 - Así como el que no pudiendo prestar socorro no demande con urgencia auxilio.
 - Para ambos multa económica.
 - Si el que omite el auxilio es el que ha provocado fortuitamente el accidente, además de multa económica, pena de prisión de 6 a 12 meses. Si fuera por imprudencia la pena de prisión es de 6 a 24 meses.
 - (Hasta los 2 años de pena no se va a la cárcel, salvo que tenga antecedentes penales)

2. Primeros auxilios

Principios generales de actuación

P.A.S.	
Proteger	Asegurarse de que tanto el accidentado como nosotros estamos fuera de peligro
Avisar	Llamar rápidamente al 112 y si hay posibilidad a otras personas de la empresa
Socorrer	Se procede a actuar sobre el accidentado conociendo sus signos vitales



Principios generales

- ☐ Calma
- ☐ Evitar aglomeraciones
- ☐ Imponerse y hacerse cargo de la situación
- ☐ Realizar solo lo que se conozca
- ☐ Mantener al herido caliente
- ☐ No mover al accidentado salvo necesidad
- ☐ Tranquilizar al accidentado
- ☐ No medicar ni dar de beber

Búsqueda: **video Cruz Roja**

← anterior

Contenidos

siguente →

2. Primeros auxilios

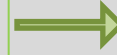
Orden de atención a heridos

Procedimiento de triage ante múltiples víctimas → asignación de tarjetas

Tarjeta roja	Prioridad uno, pacientes cuya vida corre peligro
Tarjeta amarilla	En pacientes que requieren cuidados pero cuya vida no peligra
Tarjeta verde	Pacientes que pueden deambular o caminar
Tarjeta negra	Accidentados que no tiene posibilidad de sobrevivir o han fallecido, son los últimos en ser atendidos

3. Soporte vital básico

Parada cardiorrespiratoria → Máx. Emergencia



Aplicar la RCP o reanimación cardiopulmonar

Soporte Vital Básico
reanimación cardiopulmonar y actuaciones previas antes de aplicarla

Consejo Europeo de Reanimación



Paso clave → Reconocimiento lo más rápido posible de que existe parada cardíaca

Asociación Americana del Corazón (AHA)



Más importancia al inicio precoz del masaje cardíaco

Pasos en el soporte vital básico



1º) Observar si está consciente



2º) Abrir la vía respiratoria



3º) Comprobar si respira



4º) Realizar el masaje cardíaco



5º) Realizar el boca a boca



Búsqueda: **Anestesiario.org**



Búsqueda: **Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar**



Contenidos



anterior

3. Soporte vital básico

Observar si está consciente

Nos arrodillamos junto a la víctima y le sacudimos suavemente el hombro preguntándole cómo se encuentra.

- Si la víctima está consciente: atender otras posibles lesiones
- Si no está consciente: pedimos ayuda urgente y pasamos a abrir la vía respiratoria

Abrir la vía respiratoria

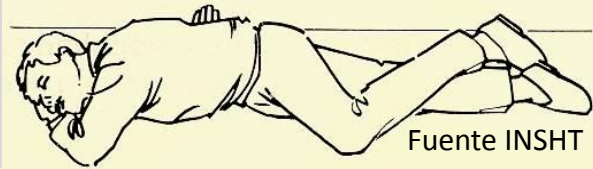
- Inclinar la cabeza hacia atrás
- Pero si las vías respiratorias están obstruidas por la lengua o cuerpos extraños → aplicarse la técnica de la hiperextensión del cuello o maniobra frente-mentón

Maniobra frente-mentón

- Levantar la base de la lengua separándola de la garganta y así abrir la vía respiratoria
- Colocar la mano en la frente de la víctima, presionando hacia atrás, mientras se sostiene la barbilla del accidentado hacia arriba
- Extraer los cuerpos extraños de la boca de la víctima
- Solo debe elevarse la mandíbula si se tiene la seguridad de que no hay lesión cervical.

3. Soporte vital básico

Comprobar si respira
(no más de 10")



Ver

Ver que el pecho y vientre se levanta y baja

Oír

Colocar nuestra oreja junto a su boca

Sentir

Colocar la mejilla sobre la boca y nariz para sentir el aliento

Si respira

Posición Lateral de Seguridad (PLS)

- Nos arrodillamos junto al paciente y le vaciamos los bolsillos
- Se estiran las piernas y se coloca el brazo más próximo en ángulo recto con el cuerpo, con el codo y la palma de la mano hacia arriba
- El dorso de la otra mano se pone en la mejilla contraria y se mantiene en esta posición
- Con la otra mano se coge la rodilla de la pierna más alejada y se apoya la planta del pie en el suelo
- Se le estira la pierna por encima de la otra haciendo rodar el cuerpo hacia nosotros, en ángulo recto
- Colocamos la cabeza hacia atrás sobre la mano que hay debajo de la mejilla

Si No respira

Avisar a emergencias (112) para poder obtener un desfibrilador automático.
Mientras comprobamos el pulso e iniciamos masaje cardiaco

← volver

siguiente →

3. Soporte vital básico

Masaje Cardíaco

- Comprobar pulso en no más de 10''
- Si no lo hay se comienza el masaje cardiaco mientras se espera el desfibrilador automático
- Para comprobar pulso → pulso carotideo
- Comenzar las compresiones torácicas ante la mínima duda y sin perder tiempo en comprobaciones

Compresiones torácicas o masaje cardiaco

- Colocar al paciente boca arriba en una superficie dura
- Localizar la parte inferior del esternón
- Colocar el talón de la mano sobre esa parte del esternón y la otra encima de la primera entrelazando los dedos
- Colocar los brazos rectos en perpendicular al esternón para hacer presión hacia abajo.
- Hay que hacer descender el esternón de un adulto en 5cm
- La cantidad de compresiones debe ser de 100/minuto, sin superar las 120/minuto

3. Soporte vital básico

Ventilación boca a boca

- Masaje cardíaco + ventilaciones boca a boca → secuencia de 30 compresiones, 2 ventilaciones
- Las recomendaciones eliminan las 2 ventilaciones de rescate iniciales comenzando con el masaje

Boca a boca

- Realizar la maniobra de frente-mentón para abrir las vías aéreas → paciente boca arriba. Una mano sujeta la frente hacia atrás y tapa la nariz y la otra sostiene la barbilla
- Rodear la boca con los labios
- Insuflar aire durante un segundo. Quitar la mano de la nariz para expulsión del aire. Las 2 ventilaciones no más de 5 segundos.
- Comprobar que el pecho se hincha en la ventilación y esperar que se desinflen
- La hiperventilación es considerada perjudicial para el paciente.

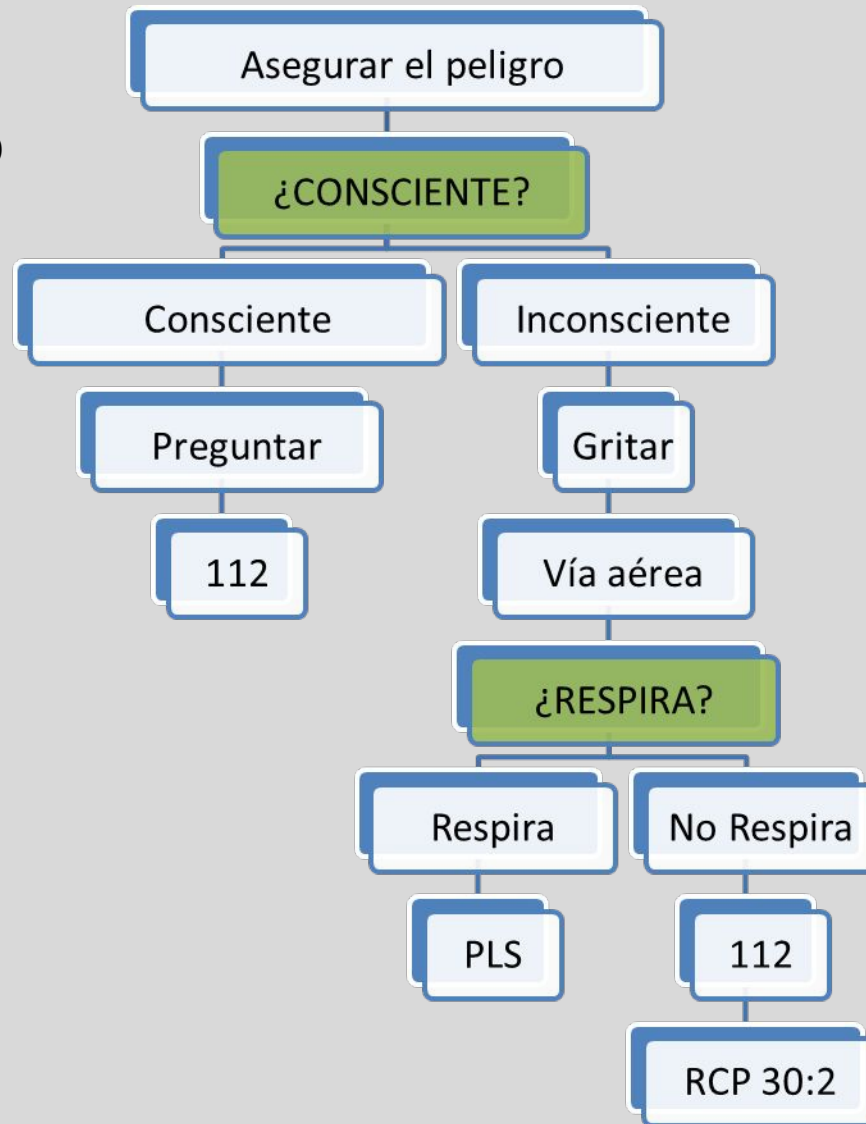


Búsqueda: **Cruz Roja: maniobras primeros auxilios**



3. Soporte vital básico

ESQUEMA SOPORTE VITAL BÁSICO



4. Actuación frente a otras emergencias

HEMORRÁGIAS

Salida de sangre de los vasos sanguíneos por la rotura de los mismos

Según su presentación

Externas

→ aquellas que se ven provocadas por un corte o herida

Internas

→ no se ven porque la sangre va a parar a un órgano interno

Exteriorizadas

→ la sangre sale por un orificio natural: nariz, oído.

Según el vaso sangrante

Arterial

→ procede de una arteria rota, sale a borbotones o a golpes, y es de color rojo vivo

Venosa

→ procede de una vena y es más oscura, sale continua

Capilar o en sábana

→ procede de un capilar, hay muchos puntos sangrantes

4. Actuación frente a otras emergencias

Hemorragias Externas

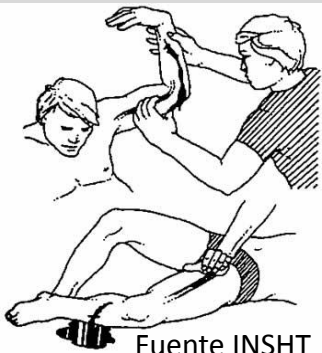
Fuente INSHT



Compresión directa

- Efectuar presión en el punto de sangrado durante mín. 10' sin quitar apósito
- Se tumba al herido y se eleva el miembro afectado
- Si se detiene la hemorragia, se venda y se traslada al herido al centro sanitario

Compresión arterial



Fuente INSHT

- Si no se detiene la hemorragia hay que comprimir con las yemas de los dedos la arteria que irriga la región donde se encuentra la hemorragia
- Se mantiene la presión hasta la llegada de la ambulancia o el ingreso en el hospital
- Solo efectiva en extremidades
- Arteria humeral → si hemorragia en antebrazo o brazo
- Arteria femoral → en la pierna en el muslo zona inguinal media

- Última medida, en parte del brazo o pierna donde hay hueso (miembro machacado, aplastado o amputado)

Pasos:

- Se coge un tejido no elástico de unos 3-4 cm y se realiza un nudo
- Se coloca algo rígido como un palo o bolígrafo, por debajo del nudo
- Damos vueltas al palo hasta que la herida deje de sangrar
- Se sujeta el palo con 2 cuerdas o esparadrapo para que quede sujeto

Precauciones

- El herido debe ser visitado urgentemente por un médico
- Debe anotarse la hora de colocación del torniquete y poner una T en la cabeza o lugar visible
- Técnica muy peligrosa → mueren los tejidos



Fuente INSHT

Torniquete

4. Actuación frente a otras emergencias

Hemorragias internas

Sospechamos por signos indirectos → shock hemorrágico: inconsciencia, sudor, piel fría, palidez, pulso débil y rápido

Traslado al centro sanitario controlando los signos vitales, cubrir a la víctima y tumbarla con la cabeza ladeada y las piernas elevadas si está consciente.

Hemorragias Exteriorizadas

Hemorragia Nasal

- Se comprime la fosa nasal contra el tabique durante unos 5 minutos
- Si no cesa, se tapona el orificio con una gasa mojada en agua oxigenada
- NO echar la cabeza hacia atrás

De oídos

- Debidas a traumatismo craneal → enviar paciente al centro sanitario
- No hay que intentar detener la hemorragia
- Colocar al paciente en PLS

4. Actuación frente a otras emergencias

QUEMADURAS

Lesiones que se producen en los tejidos por contacto con elementos calientes

Según su profundidad

De 1º grado

- Aparece un eritema o enrojecimiento de la piel
- Afecta sólo a la epidermis y produce mucho dolor y picor
- El tratamiento debe tener a calmar el dolor mediante el enfriamiento de la zona dañada

De 2º grado

- Aparece una ampolla, de color rosado, con dolor intenso
- Requiere enfriamiento con abundante agua, y nunca reventar las ampollas

De 3º grado

- Afecta a las capas más profundas de la piel, llegando al músculo, nervios y vasos sanguíneos
- Se forma una costra blanca. La piel queda carbonizada e insensible a los pinchazos de un alfiler
- No hay que quitar la ropa adherida ni intentar limpiar la zona o poner pomadas
- Tapar con paño estéril y trasladar a un centro sanitario

Según la extensión

- Se utiliza la regla de Wallace o regla del 9
- El cuerpo se divide en áreas
- Quemadura <10%: leve si no es de 3º grado
- 10-30 %: grave (tb grave en zonas básicas)
- 30 – 50%: muy grave, y mortal: si es > 50%

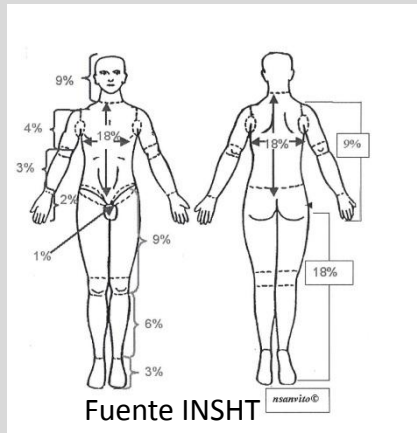


Tabla 1. Regla de los Nueve de Wallace

Cuello y cabeza	9%
Tronco posterior	18%
Tronco anterior	18%
Brazos	18% (9 cada uno)
Piernas	36% (18 cada una)
Genitales	1%

4. Actuación frente a otras emergencias

QUEMADURAS

Medidas de actuación

- Suprimir la causa que provoca la quemadura
- Aplicar agua en abundancia para enfriar zona y remitir dolor
- Cubrir la lesión con vendaje húmedo y flojo
- No reventar las ampollas
- Trasladar al centro sanitario

Fuente INSHT



Fuego	<ul style="list-style-type: none">- Sofocar llamas con una manta y refrigerar con agua a la persona- Rodar a la persona por el suelo si no es posible sofocarlas
Electrocución	<ul style="list-style-type: none">- Desconectar la corriente- Separar a la persona mediante pértigas u otro aislante de madera- Realizar la reanimación cardiopulmonar- Cubrir las zonas afectadas con gasas estériles y trasladar al hospital
Sustancias cáusticas	<ul style="list-style-type: none">- Sustancias químicas- Aplicar agua muy abundante durante 20-30'. Si es en ojos mín. 20', cubrir y trasladar- Quitar ropa impregnada- Cubrir lesión y trasladar a centro médico
Líquidos inflamables	<ul style="list-style-type: none">- Gasolina, alcohol...- Nunca utilizar agua- Sofocar con una manta o ropa no sintética- Emplear el extintor como último recurso

4. Actuación frente a otras emergencias

FRACTURAS, LUXACIONES Y ESGUINCES

Fractura

- Rotura de un hueso por causa violenta
- Trauma leve → espontánea (fractura y caída)
- Traumática → impacto intenso (caída y fractura)
- Puede ser Abierta o Cerrada

Medidas de actuación

- Inmovilizar el hueso (utilizar férulas o tablillas) y trasladar herido a un centro sanitario
- Si hay herida con hemorragia cubrir con apósitos
- Quitar objetos que pueden molestar
- Traumatismos en la columna, no mover al paciente salvo riesgo

Síntomas de que existe fractura

- Dolor intenso que aumenta si se moviliza
- Pérdida funcional de ese miembro
- Inflamación y amoratamiento
- Deformidad, acortamiento

Luxaciones

- Desplazamiento del hueso de su posición normal. Deformidad, dolor, e hinchazón
- Inmovilizar y trasladar al hospital

Esguince

- Torcedura o distensión no grave de la articulación . Dolor e inflamación
- Aplicar hielo, inmovilizar con vendaje, reposo. Traslado a centro médico

4. Actuación frente a otras emergencias

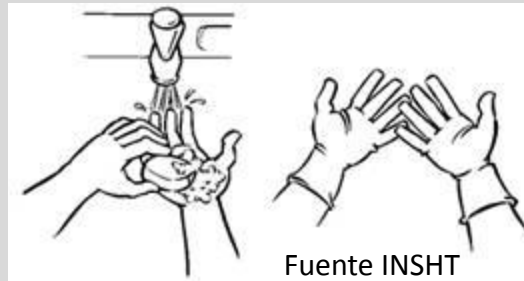
HERIDAS

Ruptura de la continuidad de la piel causada por:

- Corte limpio
- Contusiones o golpes
- Objetos punzantes

Medidas de actuación

- Lavarse las manos con agua y jabón
- Detener la hemorragia si ésta se produce
- Limpiar la herida con agua oxigenada o agua y jabón
- Si la separación de los bordes de la herida es importante → necesitará puntos de sutura
- Recomendar la vacunación contra el tétanos
- Recomendar la vacunación contra el tétanos
- Si la herida es grave controlar la hemorragia y el posible shock, cubrir la lesión y trasladar a un centro médico



4. Actuación frente a otras emergencias

ATRAGANTAMIENTOS



Fuente INSHT

Atragantamiento por objetos extraños que impiden la respiración:

- Consciente → ver si persona tose y si puede hablar o no
 - Si tose animarla a que siga tosiendo, NUNCA dar golpes en la espalda
 - Si no tose
 - Se pone de pie e inclinado hacia delante y con la mano se le dan 5 palmadas en la espalda para que salga el objeto extraño
 - Si no sale se aplica la maniobra de Heimlich 5 veces
- Inconsciente → se aplica compresiones al igual que la RCP, con el paciente tumbado hacia, hasta salga objeto por la boca y se retire

Maniobra de Heimlich o abrazo del oso

- Se pone de pie al paciente y se le rodea por detrás, inclinando su cuerpo hacia delante
- Se coloca una mano en forma de puño 4 dedos por encima del ombligo y con la otra sujetamos el puño y ejercemos un golpe de presión empujando el abdomen contra el diafragma, hacia nosotros y hacia arriba, para provocar la salida del cuerpo extraño.
- Si continúa la obstrucción, alternamos 5 palmadas y 5 compresiones.

4. Actuación frente a otras emergencias

PÉRDIDA DE CONSCIENCIA

No es capaz de responder a los estímulos externos (lipotimia y síncope)

Lipotimia

- Pérdida de consciencia breve, superficial y transitoria. Disminución brusca del flujo sanguíneo al cerebro
- Síntomas: mareo, flojedad en piernas, piel pálida, fría y sudorosa.
- Provocada por: calor excesivo, emociones intensas o visiones desagradables
- Primeros auxilios →
 - Mantener tumbada a la persona durante unos minutos y levantarle las piernas en 90 grados
 - Aflojarle las ropas
 - Asegurarse de que respira manteniendo la hiperextensión del cuello
 - Asegurarse de que respira manteniendo la hiperextensión del cuello

Síncope

- Paro súbito y breve de la circulación
- Síntomas similares a los de la lipotimia
- Hay que iniciar la reanimación cardiopulmonar en caso necesario
- Si se mantienen constantes vitales actuar como en una lipotimia

4. Actuaciones frente a otras emergencias

INTOXICACIONES

Los tóxicos pueden entrar en el organismos por varias vías

Medidas:

- Avisar a un médico
- Trasladar urgentemente al paciente

Por vía respiratoria

- Sacar a la persona del ambiente tóxico. Uso de pañuelo húmedo sobre boca y nariz
- Dejar respirar al paciente en ambiente limpio
- Si inconsciente y no respira realizar reanimación y trasladarlo al hospital

Por indigestión

- Si ha ingerido ácidos corrosivos provocar vómito y traslado urgente al hospital
- Si se encuentra empapado en líquido tóxico, colocar en PLS y enviar al hospital

Por contacto

- Lavar la zona afectada con agua abundante y jabón, cubrir con gasa estéril y trasladar a un centro médico. No aplicar pomadas sin prescripción médica.



Búsqueda: **"sustancias nocivas"**



Contenidos



anterior

siguiente

5. Traslado de accidentados

Primeros auxilios se deben prestar preferentemente en el lugar del accidente por lo que el socorrista no debe mover al accidentado salvo que esté justificado

En camilla

- Llevar la camilla a la víctima
- Situar el cuerpo lo más derecho posible
- Una persona coge la cabeza, otra la cintura, la tercera de las piernas y una cuarta persona introduce la camilla por debajo
- Traslado de accidentado de columna vertebral hay que movilizar lo menos posible

Por medios improvisados

- Si no se dispone de camilla: puertas, escaleras de mano...

A mano

- Traslado a mano de un socorrista
 - Maniobra de Rautek → transportar al accidentado tirando de él desde atrás, cogiéndolo por las axilas y arrastrando sus piernas
 - También puede arrastrarlo manteniéndose el socorrista en cuclillas, situando al paciente entre sus piernas y brazos y atándolo a sus axilas con un pañuelo que se une al cuello del socorrista
 - Si consciente y anda, se pasa uno de sus brazos por nuestro hombro, le cogemos la mano y pasamos nuestro brazo por la espalda del paciente
 - Si está consciente se le puede llevar a hombros o a caballo
- Traslado a mano por parte de 2 socorristas
 - Es la posición de “la silla de la reina”

6. Botiquín de primeros auxilios

Contar con local de primeros auxilios empresas de > 50 trabajadores o >25 por su peligrosidad → según autoridad laboral

Las empresas han de disponer de un botiquín portátil de primeros auxilios (lo ofrece la Mutua)

Instrumental básico

- Tijeras y pinzas

Material de curas

- 20 apósitos estériles adhesivos, en bolsas individuales
- 2 parches oculares
- 6 triángulos de vendaje provisional
- Gasas estériles de distintos tamaños, en bolsas individuales
- Celulosa, esparadrapo y vendas

Material auxiliar

- Guantes
- Manta termoisolante
- Mascarilla de reanimación cardiopulmonar

Otros

- Bolsas de hielo sintético, agua o solución salina
- Toallitas limpiadoras con alcohol, bolsas para material usado y contaminado