Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 1

ASEPEYO

Índice

1 Presentación
2 Tabaco
4 Alcohol
6 Alimentación
8 Sueño
10 Actividad física
12 Salud bucodental
14 Estrés
16 Automedicación
18 Prevención de lesiones cutáneas (exposición solar)
20 Seguridad vial
22 Pantallas de visualización de datos
24 Riesgo de incendio
26 Construcción
28 Manipulación de cargas
30 Trastornos músculo-esqueléticos
32 Agentes químicos
34 Riesgo eléctrico
36 Ruido
38 Vibraciones
40 Agentes biológicos

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 4

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como el "estado de bienestar físico, mental y social de un individuo y no solamente la ausencia de enfermedad o invalidez", por lo que se hace aconsejable establecer conductas saludables y evitar hábitos nocivos en todos los ámbitos (promoción de la salud). El ámbito laboral parece un marco idóneo para llevarlo a cabo, por ser la población laboral la destinataria de nuestros recursos y por los riesgos existentes en cada una de las actividades profesionales. Con la Ley de Prevención de Riesgos Laborales han quedado legisladas todas aquellas actuaciones que pueden llevarse a cabo para identificar y tomar medidas frente a posibles causas que podrían alterar nuestro estado de salud.

ASEPEYO, como Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales y con honda tradición preventiva, no puede ser ajena a estas corrientes del campo de la prevención y tiene el convencimiento de que la información y educación sanitaria colectiva, son una herramienta clave para fomentar unos hábitos diarios correctos que nos permitirán gozar de un mejor bienestar físico, mental y social.

Para ello presentamos este manual de 100 consejos básicos aplicables a muchos de los diferentes ámbitos del mundo laboral y social, con el que pretendemos informar acerca de todo aquello que puede favorecer la práctica de un estilo de vida adecuado que mejore la salud y disminuya la siniestralidad de los trabajadores.

DIRECCIÓN DE ASISTENCIA SANITARIA

ASEPEYO

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 2

Tabaco

El tabaco es una planta cuya combustión produce más de 4.000 sustancias químicas. Su consumo da lugar al tabaquismo, hábito que genera una dependencia física y psíquica. Según criterios de la OMS, se considera fumador a la persona que ha consumido diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos, incluso uno.

El tabaco es el responsable de:

- 80-85% cáncer de pulmón
- 80-90% enfermedad pulmonar
- 30-40% enfermedad coronaria
- Aumenta el riesgo de aparición de:
  - tumores
  - úlcera gastroduodenal
  - alteraciones circulatorias
  - aceleración del ritmo cardíaco
  - envejecimiento de la piel
  - coloración amarillenta de los dientes y mal aliento
  - disminución del gusto y olfato

La nicotina es la responsable de la dependencia. Los alquitranes, de los efectos cancerígenos. Los gases irritantes, lo son de la tos y la bronquitis crónica y el monóxido de carbono disminuye el aporte de oxígeno al organismo.

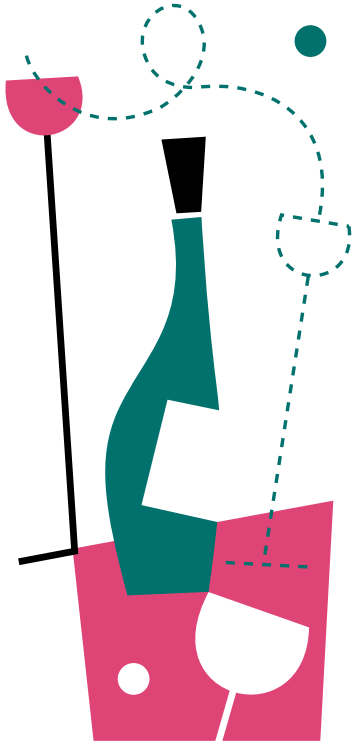
Consejos

1. Mentalícese con la posibilidad de dejar de fumar. Es la mejor decisión que puede tomar para su salud.
2. Piense en las ventajas de conseguirlo. Su familia y sus compañeros de trabajo se lo agradecerán. Las personas no fumadoras que le rodean pueden verse afectadas por el humo de su cigarrillo (fumadores pasivos).
3. Fije una fecha para dejar de fumar. Anúncielo a su familia y amigos. Busque apoyo en las personas que piensa que le ayudarán. Rompa su rutina diaria, aumente el ejercicio físico y beba abundante agua y zumos de fruta.
4. Dejar de fumar es posible. Es un proceso que implica **VOLUNTAD** y **ESFUERZO PERSONAL**. Si ha conseguido otras metas más difíciles en su vida, esté seguro que ésta también puede alcanzarla: **SU SALUD**.
5. Pida consejo a su médico, le ayudará a controlar los efectos de la supresión del tabaco. Si desea dejar de fumar y tiene dificultades para conseguirlo, no desespere e insista. Vale la pena intentarlo.

El consumo de tabaco es la principal causa predecible de enfermedad y muerte prematura en nuestro país.

Alcohol

El alcohol es potencialmente tóxico. Su consumo excesivo, junto con el tabaquismo, constituyen los dos hábitos nocivos más importantes para su salud.



El alcohol no cura nada, no estimula el apetito, no alimenta, no da energía, no combate el frío.

A medio y largo plazo su efecto es devastador, produciendo alteraciones:

- circulatorias
- digestivas
- respiratorias
- nerviosas

CREANDO DEPENDENCIA

Se considera “consumo de riesgo” el consumo diario de 40 g de alcoho para los hombres y 24 g para las mujeres no gestantes, así como el consumo de 80 g de alcohol en un periodo de 48 horas, al menos 1 vez al mes.

10 G ALCOHOL = 1 BEBIDA FERMENTADA (VINO O CERVEZA)

20 G ALCOHOL = 1 BEBIDA DESTILADA (RON, GINEBRA...)

Consejos

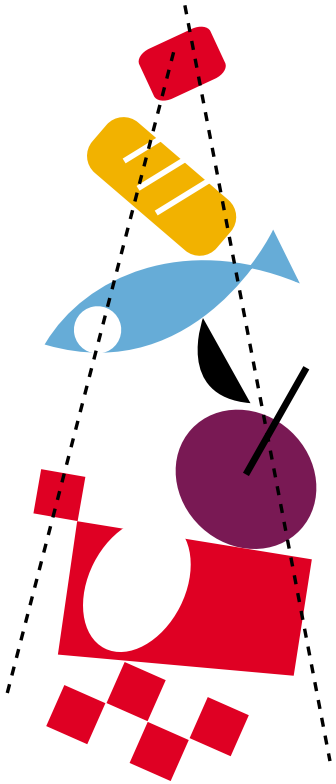
6. Modere el consumo de bebidas alcohólicas. Con ello contribuirá a mejorar su salud.
7. No consuma bebidas alcohólicas antes de conducir o si trabaja en actividades peligrosas.
8. Evite el consumo de todo tipo de bebidas alcohólicas en su lugar de trabajo.
9. En caso de estar embarazada o si sospecha estarlo, absténgase de consumir bebidas alcohólicas.
10. Si considera que su consumo de alcohol está afectando a su salud consulte con sus servicios médicos.

La enfermedad alcohólica destruye a la persona que la padece y afecta al entorno laboral, familiar y social. Además provoca accidentes laborales y de tráfico.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 6

Alimentación

Una alimentación equilibrada, variada y saludable ayuda a nuestro organismo a disfrutar de un buen estado de nutrición y de salud.



Características de una dieta adecuada

- Composición variada y atractiva.
- Aporte de las calorías necesarias.
- Ayuda a mantener el peso adecuado.
- Su contenido en grasa no debe ser superior al 30-35%, preferiblemente grasas vegetales.
- Contenido en colesterol bajo (grasas animales).
- Suministra suficientes minerales, oligo-elementos y vitaminas.
- Es rica en fibra y tiene un bajo contenido en azúcar refinado y sodio.

Una alimentación adecuada ayuda a prevenir enfermedades tales como: raquitismo, hipertensión, isquemia coronaria, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hiperuremia, gota, litiasis renal, obesidad, cáncer de colon, estreñimiento, diarrea ...

Consejos

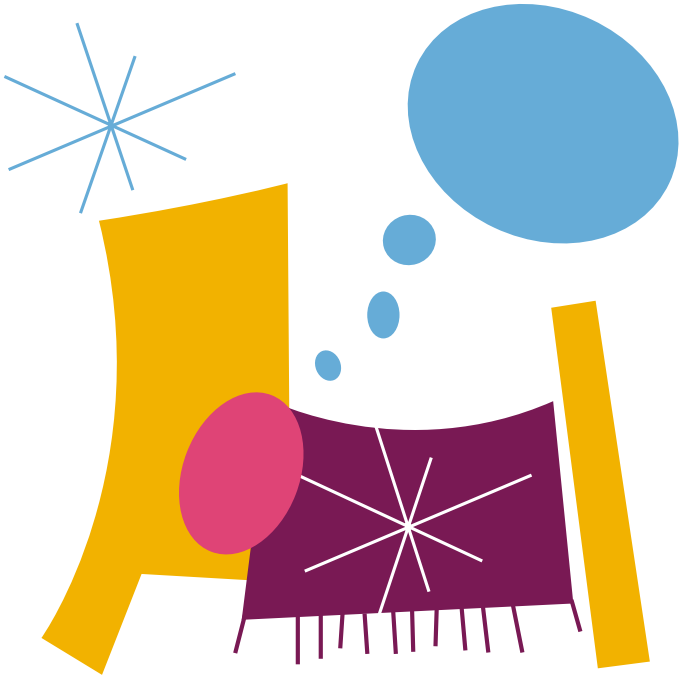
11. Tome una alimentación variada en su contenido y que aporte suficientes calorías para cubrir las necesidades energéticas del organismo, ayudando a mantener un peso adecuado.
12. Ordene convenientemente su ingesta calórica y evite comer entre horas. Distribuya su alimentación en 3-4 comidas diarias: desayuno fuerte, comida suficiente, merienda moderada y cena frugal.
13. Cocine los alimentos de una forma sencilla y poco elaborada: hervidos, asados, plancha o parrilla. Utilice las frituras con moderación y siempre con aceite vegetal.
14. No abuse de los alimentos preparados comercialmente, a no ser que esté seguro de que se han elaborado con aceites recomendados.
15. Si padece alguna enfermedad crónica o trastorno metabólico, consulte a su médico sobre la dieta más adecuada para usted.

Hay que comer para vivir, no vivir para comer.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 8

Sueño

Actividad fisiológica imprescindible en el ser humano. Con el sueño se produce una recuperación del organismo necesaria para continuar la actividad diaria.



Necesidades de sueño

LACTANTE	NIÑO	ADULTO	3ª EDAD
más de 20 h/día	14 h/día	8 h/día	aprox. 5 h/día

Consejos

16 No inicie el sueño inmediatamente después de la ingesta de alimentos. La última toma de alimentos no debe ser copiosa ni rica en grasas difíciles de digerir.

17 Reduzca o suprima las bebidas alcohólicas y las que contengan cafeína.

18 El sueño debe ser reparador y esto no sólo depende de la cantidad sino de la calidad del descanso. Es muy importante ser regular en los horarios de acostarse y levantarse.

19 Relájese y evite pensar en problemas a la hora de dormir.

20 No utilice medicamentos para conciliar el sueño. En caso de alteraciones consulte a su médico.

Los accidentes laborales y de tráfico son más frecuentes en personas con transtornos del sueño.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 10

Actividad física

Cualquier movimiento corporal que provoca como resultado un gasto calórico.

Requerimientos

- **INTENSIDAD:** suficiente para mantener las pulsaciones entre el 60-85% de la frecuencia cardíaca máxima teórica (220 - edad en años).
- **DURACIÓN:** 30 minutos como mínimo
- **FRECUENCIA:** 3 días/semana como mínimo

La actividad física previene:

- Cardiopatía isquémica
- ACV (accidente cerebro vascular)
- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus, no insulino-dependiente
- Osteoporosis
- Cáncer de colon
- Ansiedad y depresión

Consejos

21 Antes de iniciar una actividad deportiva, si hace tiempo que no practica ninguna, consulte a su médico.

22 Practique algún ejercicio de tipo aeróbico en su tiempo libre, al menos 3 veces por semana.

23 Suba y baje escaleras, camine media hora diaria (parte o todo el trayecto de ida y vuelta al trabajo).

24 A partir de los 60 años: realice 2 o 3 sesiones semanales de ejercicios de flexibilidad y fuerza/resistencia.

25 Ante cualquier alteración detectada durante la práctica del ejercicio físico consulte a su médico.

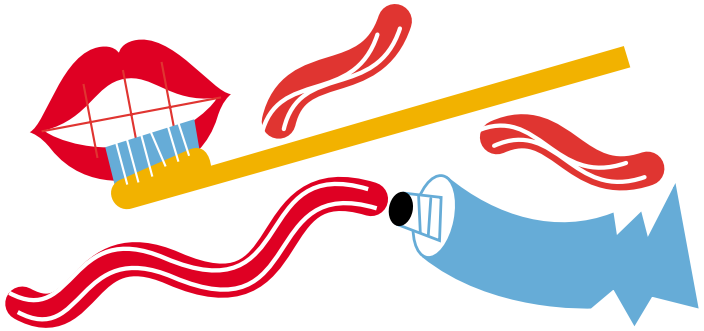
La inmovilización y el sedentarismo conducen a una pérdida acelerada de la masa ósea.

Salud bucodental

La promoción y mantenimiento de la salud oral son un patrimonio personal que sólo se defiende con una correcta higiene bucal.

Técnicas básicas de cepillado

- **SUPERFICIES EXTERNAS DE LOS DIENTES:** movimiento de barrido hacia los bordes dentales.
- **SUPERFICIES INTERNAS DE LOS DIENTES:** realice en las caras internas los mismos movimientos que para el cepillado externo.
- **SUPERFICIE MASTICATORIA:** no olvide cepillar también la lengua y las superficies internas de los carrillos.



Una correcta higiene bucal

- Evita caries e infecciones
- Previene el cáncer de boca
- Mejora la estética

Consejos

26 Cepille los dientes después de cada comida. El uso de seda dental o líquidos antisépticos contribuye a eliminar la placa bacteriana que aparece entre los dientes.

27 No abuse de alimentos pegajosos o viscosos. Evite el tabaco y el alcohol.

28 Controle la frecuencia de ingestión de productos azucarados.

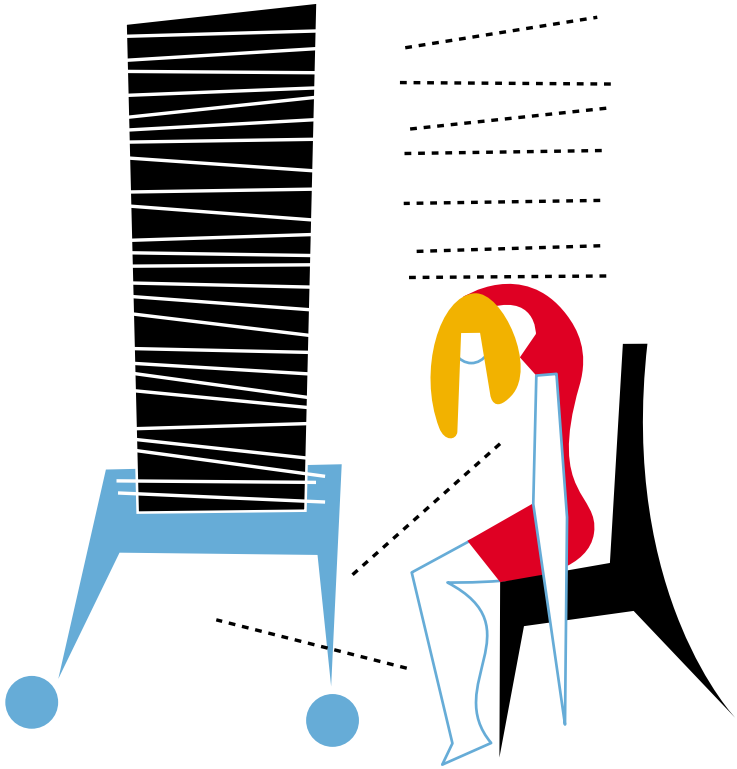
29 La reposición dentaria es aconsejable cuando existe dificultad o trastorno masticatorio y/o desplazamientos dentarios.

30 Acuda a revisión con su odontólogo al menos una vez al año o cuando detecte alguna alteración.

La salud oral es un indicador del nivel de educación sanitaria de los países.

Estrés

Estado de tensión del organismo por una sobrecarga emocional o física que induce a cambios físicos, psíquicos o conductuales.



Manifestaciones físicas

- Cefaleas
- Gastritis
- Úlcera gastroduodenal
- Colon irritable
- Impotencia
- Lumbalgias
- Eczema
- Hipertensión
- Otras

Manifestaciones psicológicas

- Dificultad de concentración
- Irritabilidad
- Tristeza
- Comportamiento compulsivo
- Apatía
- Depresión
- Tabaquismo y alcoholismo

Consejos

31 Aprenda a conocer las situaciones que pueden generar malestar psíquico y enfréntese a ellas de forma positiva.

32 Intente crear un ambiente de trabajo saludable basado en una buena comunicación con sus compañeros.

33 Acéptese a sí mismo conociendo lo que puede y no puede cambiar de su persona, teniendo claras sus capacidades y limitaciones.

34 Aprenda a relajarse y a distraerse cuando sea necesario, dedique tiempo a la familia y los amigos. Alimente estas relaciones buscando el tiempo necesario para dedicarles.

35 Cuide aspectos de su vida cotidiana como la dieta, el ejercicio físico y el sueño.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 16

Automedicación

Es el uso de fármacos sin prescripción y/o supervisión de un médico. Es una práctica muy frecuente entre la población para el tratamiento de síntomas de carácter leve.

Automedicación

Las patologías menores que se tratan son:

- Infecciones leves
- Gripe y sus síntomas
- Dolores de garganta
- Rinitis alérgica
- Dolores de cabeza
- Aftas bucales
- Acidez gástrica
- Gastroenteritis
- Estreñimiento
- Hemorroides
- Lesiones dermatológicas leves
- Otras

Consejos

36 No admita consejos sobre medicamentos que provengan de terceras personas. Si tiene dudas consulte a su médico o farmacéutico. No deje medicamentos al alcance de los niños.

37 No resulta conveniente la automedicación cuando: las molestias persisten, se produce un empeoramiento, se padecen fuertes dolores, aparecen efectos secundarios y siempre que los síntomas sean graves.

38 Los antibióticos sólo deben consumirse bajo prescripción facultativa.

39 La ingestión excesiva de vitaminas puede causar enfermedades por depósito.

40 Unos hábitos sanos son la mejor medicina para conservar la salud.

La práctica sistemática de la automedicación puede convertirse en peligrosa cuando se enmascaran los síntomas de una enfermedad y/o aparecen efectos secundarios.

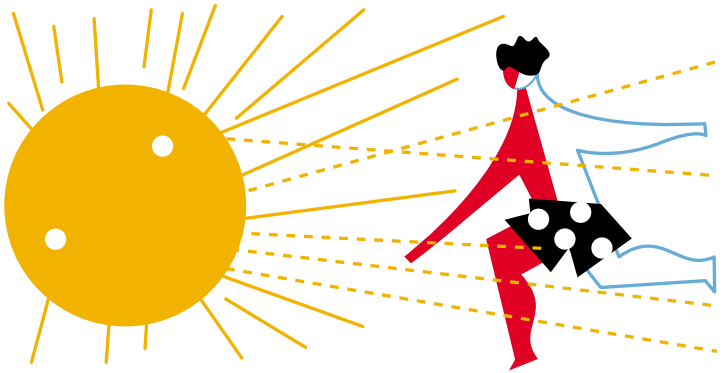
Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 18

Prevención de lesiones cutáneas

La exposición solar es un factor de riesgo establecido para el cáncer de piel en el que se debe incidir desde la infancia y la adolescencia.

Riesgos

- Exposición elevada al sol
- Edad (los tumores de piel aumentan con la edad)
- Piel blanca
- Presencia de lunares o nevos



Las lesiones malignas de piel más frecuentes son laos carcinomas basocelular y espinocelular y el melanoma cutáneo.

Consejos

41 Evite las exposiciones prolongadas al sol.

42 No tome el sol en las horas centrales del día.

43 Utilice protección solar adecuada.

44 Si tiene factores de riesgo para el cáncer de piel (historia familiar, piel clara, quemaduras solares de 2º grado…) acuda a su dermatólogo para revisiones periódicas.

45 Acuda a su médico ante cualquier ulceración que no cura, lesiones cutáneas que sangran, aparición de nuevos lunares y manchas o cambios en los mismos.

Los tumores de piel tienen relación con el tiempo de exposición al sol.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 20

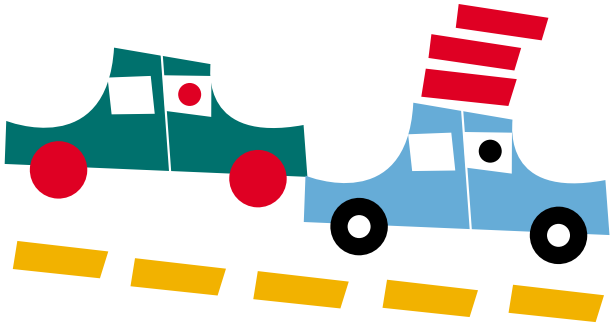
Seguridad vial

Es el concepto de seguridad trasladado al ámbito del tráfico rodado. Según la OMS, las enfermedades mentales y los accidentes de tráfico son los dos problemas de salud más importantes del siglo XXI. Una parte de los accidentes de tráfico son también accidentes laborales ("in itinere").

Causas de accidente

EL 70 - 90 % DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO SON DEBIDOS A UN FALLO HUMANO.

- No utilización de elementos de seguridad.
- Exceso de velocidad.
- Efectos del alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- No respetar las señales de tráfico.



Según el RD 2282/1998, no se puede conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 0,5 g/l o de alcohol en aire espirado superior a 0,25 mg/l.

Para la mayoría de conductores profesionales la tasa máxima permitida de alcohol en sangre es de 0,3 g/l o de alcohol en aire espirado de 0,15 mg/l. Bastan dos cervezas o dos copas de vino para superar estos índices.

Consejos

46 Mantenga su vehículo debidamente revisado. No supere los límites de velocidad y guarde la distancia de seguridad. No use el teléfono móvil mientras conduce.

47 Al utilizar su vehículo, haga uso del cinturón de seguridad siempre, tanto en asientos delanteros como traseros. Si el vehículo es de dos ruedas, lleve puesto el casco reglamentario.

48 En caso de avería o accidente, retire cuanto antes el vehículo al arcén, señalizándolo convenientemente.

49 Si va a conducir, no ingiera bebidas alcohólicas ni otras drogas. Si sigue un tratamiento farmacológico consulte a su médico o farmacéutico.

50 Si es Ud. peatón, cruce siempre por los semáforos o por los pasos señalizados.

Más de la mitad de las lesiones craneales severas y el 60% de las lesiones medulares son consecuencia de accidentes de tráfico.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 22

Pantallas de visualización de datos

TERMINALES DE VÍDEO, TV U ORDENADOR

La ergonomía se perfila como protagonista en la prevención de riesgos derivados de la exposición a pantallas de visualización de datos.

Riesgos

- **FATIGA VISUAL:** lagrimeo, pesadez de párpados u ojos, visión borrosa.
- **FATIGA FÍSICA:** dolor habitual en la región cervical, dorsal o lumbar, tensión en los hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas.
- **FATIGA MENTAL:** estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía.
- **MICROTRAUMATISMOS:** en dedos y/o muñecas, por colocación incorrecta de la mano combinada con la frecuencia de pulsación.

Consejos

51 Asegúrese de que el monitor esté al mismo nivel que sus ojos para evitar fatiga del cuello y cabeza. El teclado debe estar al mismo nivel que los codos y levemente inclinado para mantener relajadas las muñecas. Reduzca la presión en las muñecas mediante el uso de almohadillas.

52 Siéntese cerca del escritorio para evitar encorvarse al trabajar. Ajuste la altura de la silla de tal forma que sus pies estén planos sobre el suelo, las rodillas a la altura de su cintura y la superficie de trabajo levemente por encima de la cadera. Para evitar deslumbramientos mantenga su escritorio libre de fuentes de luz.

53 Cambie de actividad en su trabajo alternándolo con otras tareas, practique ejercicios activos (rotaciones, estiramientos, flexiones e inclinaciones).

54 Busque información/formación sobre los programas con los que va a trabajar.

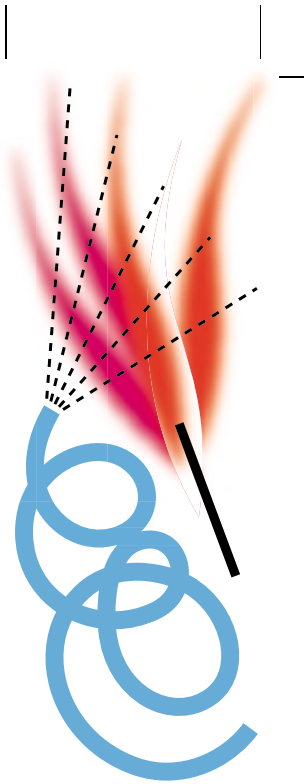
55 Efectúe una vigilancia periódica de su estado de salud.

Es importante que las tareas estén diseñadas de forma adecuada y lógica.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 24

Riesgo de incendio

El riesgo de incendio en el lugar de trabajo constituye una situación de alarma que debe estar prevista en el plan de emergencia y evacuación.



Elementos de un incendio

- Combustible
- Oxígeno (mínimo 16%)
- Fuente de calor
- Reacción química en cadena

Clases de incendios

- Sólidos (papel, caucho, madera, plásticos…)
- Líquidos inflamables
- Gases
- Metales (titanio, magnesio, potasio, sodio…)

Medidas de prevención

- Mantenenga limpia el área de trabajo, libre de residuos y desperdicios, mediante el uso de contenedores adecuados.
- No fume en el lugar de trabajo.
- Conserve los líquidos y gases inflamables debidamente envasados y alejados de fuentes de calor. Deben usarse en áreas con suficiente ventilación y con la superficie adecuada.
- Revisión, limpieza y mantenimiento adecuados de los equipos eléctricos. No use más de dos tomas por enchufe e investigue la causa de cualquier olor sospechoso.
- Realice simulacros de entrenamiento.

Sistemas de extinción

Actúan reduciendo la temperatura por debajo del punto de combustión. Su contenido debe dirigirse a la base del fuego y sólo usarlo para combatir el peligro y/o abrirse camino. Si no se consigue, es necesario abandonar el área.

Selección del agente extintor adecuado según la clase de fuego:

- Agua a chorro
- Agua pulverizada
- Espuma física
- Polvo polivalente
- Polvo convencional
- Polvo específico metales
- Anhídrido carbónico
- Hidrocarburo halogenado
- Otros gases extintores

Consejos en caso de incendio

56 Llame a los servicios contra-incendios.

57 Desconecte equipos eléctricos. No utilice los ascensores.

58 Evacúe el edificio ordenadamente, siguiendo las áreas de salida y manteniendo libres las salidas de emergencia.

59 Cierre las puertas sin echar pestillo ni cerraduras.

60 En caso de no ser posible la evacuación, manténgase cerca del suelo y cúbrase con un paño húmedo la cara y la boca (evitar asfixia por inhalación de humos y gases).

En caso de incendio, conserve la calma.
Puede salvar su vida y la de sus compañeros.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 26

Construcción

Es el sector económico que agrupa más profesionales: albañiles, soladores, alicatadores, ferrallistas, fontaneros, soldadores, carpinteros, electricistas, encofradores, gruistas, estrobadores, tuneladores, poceros, escayolistas, cristaleros, vidrieros, plomeros, palistas, transportistas…

Riesgos

- Neumoconiosis
- Aplastamientos
- Caída de altura
- Resbalones
- Heridas-punturas
- Choques con objetos
- Atrapamientos
- Traumatismos diversos
- Químicos
- Biológicos
- Eléctricos
- Quemaduras

Consejos

61 Mantenga limpio y en orden su lugar y útiles de trabajo.

62 Respete las normas de seguridad.

63 Verifique el correcto mantenimiento de maquinaria y herramientas, así como de las medidas de seguridad individuales y colectivas.

64 Utilice siempre el equipo de protección personal reglamentario, y en trabajos realizados a la intemperie, adecue su ropa de trabajo a la climatología existente.

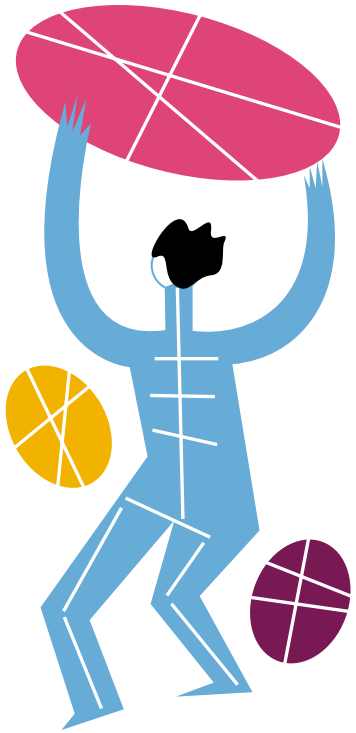
65 Evite, durante la jornada laboral, efectuar comidas copiosas e ingerir bebidas alcohólicas. En caso de necesitar medicación específica, consulte a su médico los posibles efectos secundarios.

En las obras debe haber un sitio para cada cosa
y cada cosa en su sitio.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 28

Manipulación de cargas

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos para los trabajadores, en particular para su columna vertebral.



Factores de riesgo

INDIVIDUALES:

- Falta de aptitud física.
- Patología dorso-lumbar previa.
- Falta de formación del trabajador en manipulación de cargas.

LABORALES:

- Carga demasiado pesada o voluminosa.
- Ejercicio físico excesivo, en posición inestable o demasiado frecuente.
- Exposición a vibraciones.

Manipulación de cargas

- Levantar
- Colocar
- Traccionar
- Desplazar

Consejos

66 Inspeccione la carga antes de manipularla, al objeto de determinar su peso y su forma, o si presenta dificultad de agarre, para adoptar así las medidas oportunas.

67 Tenga los pies ligeramente separados y uno ligeramente adelantado respecto del otro, agarre fuertemente la carga y mantenga los brazos pegados al cuerpo.

68 Mantenga la espalda recta. Le ayudará el tener “metidos” los riñones hacia el interior del cuerpo y la cabeza ligeramente bajada.

69 Para el levantamiento de la carga utilice las piernas: para ello flexiónelas doblando las rodillas. En esta posición y sin llegar a sentarse, tome impulso con las piernas y levante la carga.

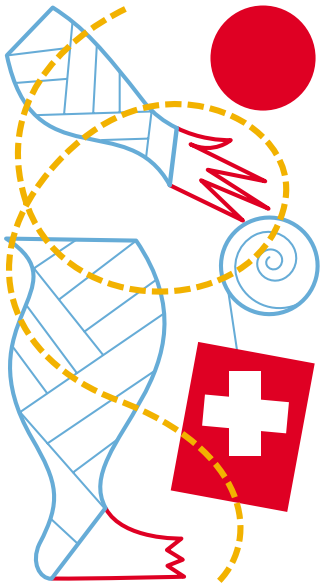
70 Utilice los equipos de protección individual (**EPI**) y, ante cualquier alteración, consulte al personal sanitario de su servicio de prevención.

El 21% de los accidentes laborales están ocasionados por sobreesfuerzos.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 30

Trastornos músculo-esqueléticos (TME)

Son procesos que afectan a partes blandas del aparato locomotor (tendones, nervios, músculos y estructuras articulares) y que cursan con dolor y limitación funcional llegando a dificultar o impedir la realización del trabajo. Los TME son la primera causa de enfermedad profesional en España actualmente.



Riesgos laborales

- Movimientos repetitivos
- Posturas forzadas
- Manipulación manual de cargas
- Fuerza y presión intensas

Riesgos personales

- Edad
- Sexo
- Complexión muscular
- Peso corporal
- Estado de salud
- Actividad extralaboral:
  - deporte
  - bricolage
  - actividades domésticas

Profesiones más expuestas

- Manufacturas
- Operadores de máquinas
- Confección y artesanía
- Hostelería
- Construcción
- Carga y descarga
- Sanitarios
- Secretarias y mecanógrafas

Consejos

71 Adopte una adecuada postura en su puesto de trabajo, reduciendo en lo posible las exigencias físicas.

72 Utilice las herramientas y útiles de trabajo siguiendo las indicaciones del fabricante, cuando así se especifique.

73 Practique ejercicio físico encaminado a un correcto entrenamiento y relajación músculo-esquelética.

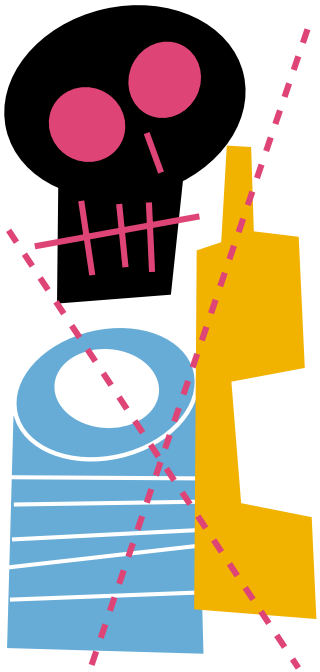
74 Evite la fatiga, introduciendo periodos cortos de descanso siempre que la actividad laboral lo permita.

75 Efectúe vigilancia médica periódica y consulte con el personal sanitario de su servicio de prevención, cuando detecte los primeros síntomas. El diagnóstico precoz de los TME facilita el tratamiento y la curación del proceso.

Los TME afectan fundamentalmente a la columna vertebral y a las extremidades. Requieren una exposición de meses o años.

Agentes químicos

El ser humano desarrolla su actividad en un entorno determinado. Respiramos, nos alimentamos y mantenemos un diario y permanente contacto con fuentes de exposición ambiental como materias primas, disolventes, reactivos volátiles... (agresores ambientales).



Determinan la peligrosidad

- Naturaleza del producto
- Dosis
- Duración de la exposición
- Características del individuo expuesto

Efectos

- Irritantes
- Asfixiantes
- Anestésicos
- Alergias
- Cancerígenos
- Sistémicos
- Mutagénicos
- Teratógenicos
- Corrosivos

A mayor avance tecnológico mayor número de posibles tóxicos industriales. Más de 750.000 tóxicos se mueven diariamente en el medio laboral.

Consejos

76 Mantenga limpios y ordenados sus enseres y lugar de trabajo.

77 El almacenamiento de las sustancias se hará en lugar seguro y bien ventilado, evitando fuentes de calor.

78 Utilice equipos de protección individual (**EPI**) establecidos para su puesto de trabajo y guarde la ropa de calle y trabajo en lugares separados.

79 Consulte las **FICHAS DE DATOS DE SEGURIDAD** de cada producto empleado y siga las instrucciones en caso de intoxicación.

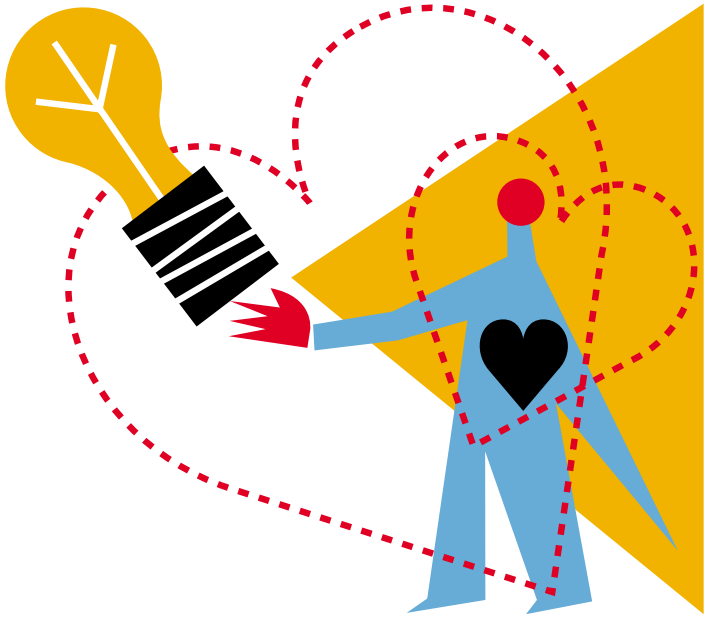
80 Evite fumar, comer o beber en el puesto de trabajo, lave sus manos antes de las pausas para realizar las anteriores actividades. Efectúe vigilancia médica periódica y consulte con el personal sanitario de su servicio de prevención cualquier síntoma detectado.

Teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 01 20

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 34

Riesgo eléctrico

Se denomina riesgo eléctrico a la posibilidad de recibir una descarga eléctrica en el cuerpo humano, mediante la producción de un cortocircuito o arco voltaico. La intensidad al producirse el mismo puede alcanzar los 5.000 A y la temperatura los 8.000 ºC. Este tipo de accidente puede generar quemaduras de distinta gravedad e incluso lesiones irreversibles por fibrilación ventricular (parada cardíaca).



La energía que circula por las instalaciones y líneas eléctricas es sumamente poderosa, incluso en una base de enchufe donde “sólo” se presentan 220 voltios.

Riesgos

- Quemaduras
- Electrocución
- Muerte súbita

Consejos

81 Antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica, asegúrese de que su estado es correcto.

82 Antes de reparar un circuito eléctrico, hay que desconectar la corriente, asegurando el aislamiento. Si es necesario, se debe cortocircuitar con derivación a tierra el área de trabajo, incluso en ambos lados.

83 No manipule instalaciones o aparatos eléctricos húmedos.

84 Señalice los límites del área de trabajo con riesgo eléctrico.

85 Utilice ropa exenta de fibra, zapatos con suela de goma, guantes y herramientas provistas de aislante. Informe de las anomalías o averías detectadas.

La complejidad de las instalaciones eléctricas puede variar. Las medidas de seguridad siempre son las mismas.

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 36

Ruido

Sensación sonora, desagradable o no, que puede lesionar el órgano del oído, producir trastornos fisiológicos y/o psicológicos o perturbar gravemente una actividad.

Intensidad del ruido

- Nivel umbral 75dBA
- Nivel acción 80dBA
- Nivel límite 90dBA y 140dBPico

Efectos

Pérdida de la capacidad de audición neurosensorial, trastornos respiratorios, cardiovasculares, digestivos, visuales, endocrinos, psicológicos.

Consejos

86 Revisión periódica de los niveles de ruido y utilización de medidas técnicas y organizativas para el control del ruido.

87 Utilice equipos de protección individual (**EPI**) en zonas con nivel de ruido elevado (>80-90 dB).

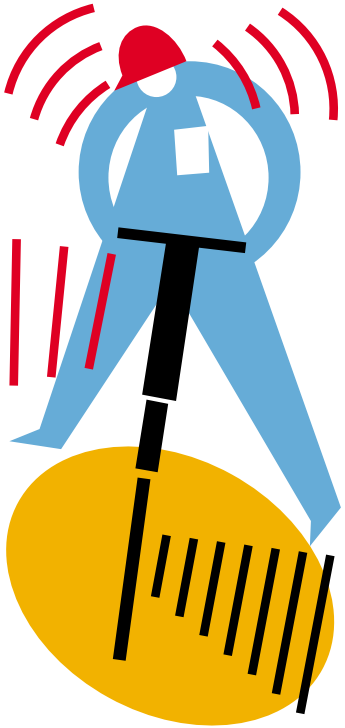
88 No exponga sus oídos a altos niveles de ruido en el hogar o fuera del trabajo.

89 Evite la ingesta de medicación perjudicial para su oído (consulte a su médico).

90 Sométase periódicamente a exámenes auditivos. Ante cualquier alteración detectada consulte al personal sanitario de su servicio de prevención.

Vibraciones

Energía mecánica de un sistema oscilante transmitida a otra estructura.



Efectos

- **VIBRACIONES GLOBALES:** alteraciones dorso-lumbares, diarreas, cefaleas, fatiga, insomnio.
- **VIBRACIÓN MANO-BRAZO:** alteraciones óseas degenerativas (artrosis, alteración del escafoides, osteonecrosis del semi-lunar). Alteraciones vasculares (síndrome de Raynaud, fenómeno del dedo muerto).
- **VIBRACIÓN DE MUY BAJA FRECUENCIA:** mareos y nauseas.

Categorías

- Vibraciones periódicas
- Vibraciones aleatorias
- Vibraciones transitorias

Consejos

91 Intente reducir o eliminar la vibración en su foco de origen.

92 Realice periódicamente revisiones y mantenimiento de las máquinas con las que trabaja habitualmente.

93 Reduzca en la medida de lo posible el tiempo de exposición a la vibración continua mediante cambios de actividad, rotación, pausas.

94 Utilice equipos de protección individual específicos (**EPI**): guantes antivibraciones, corsés abdominales, etc.

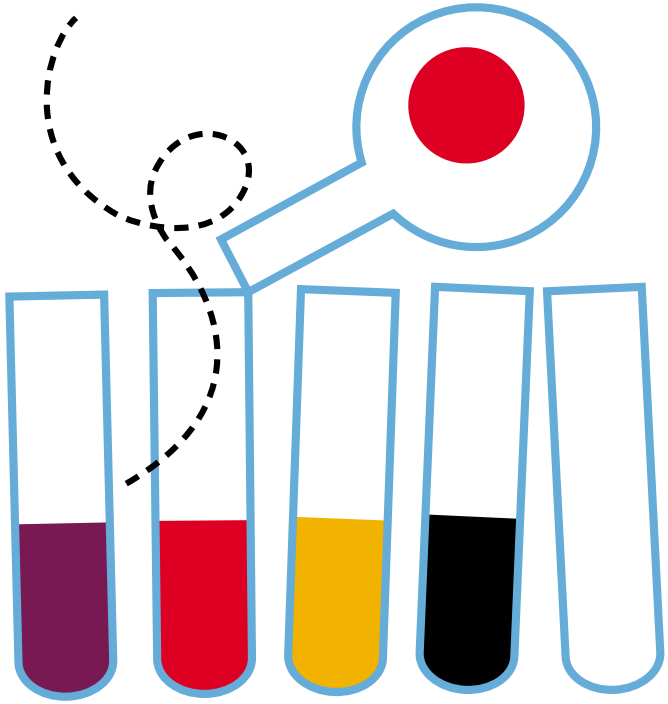
95 Acuda a revisiones médicas periódicas. Comunique al personal sanitario de su servicio de prevención cualquier alteración detectada, así como sus antecedentes personales y familiares de riesgo.

Las frecuencias para las que el cuerpo humano presenta mayor sensibilidad: 1- 80 Hz

Orig_100CASTELLANO 17/3/03 09:57 Página 40

Agentes biológicos

Conjunto de organismos vivos capaces de producir alteraciones (infecciones, alergia, toxicidad…) en los trabajadores expuestos (sanitarios, agricultores, ganaderos, mineros, de la industria alimentaria y textil).



Tipos

- Bacterias
- Virus
- Hongos
- Parásitos
- Priones (agentes infecciosos no convencionales)
- Cultivos celulares

Transmisión

- Agua
- Aire
- Suelo
- Animales
- Alimentos

Consejos

96 Evite conductas inadecuadas que supongan una exposición o contacto innecesario con agentes biológicos de riesgo.

97 Utilice equipos de protección individual (EPI): botas, guantes, mascarillas, gafas, bata, etc.

98 Siga las medidas de prevención establecidas: no fume, no beba, no coma en el puesto de trabajo, observe una correcta higiene personal antes de realizar las anteriores actividades.

99 Informe sobre cualquier exposición accidental.

100 Siga las revisiones médicas periódicas, cumpla los programas de vacunación específicos y consulte al personal sanitario de su servicio de prevención ante cualquier alteración que detecte.

© ASEPEYO

Texto: Servicios Asistenciales ASEPEYO
Diseño gráfico: Estudio Sonsoles Llorens
Ilustraciones: Nausica Martínez
D.L.:
Impresión: