



**BOLETIN INFORMATIVO DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN
PARA MOZOS DE ALMACENEROS-ENVASADORES**

OBJETIVO DEL BOLETIN INFORMATIVO:

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/95, establece en su artículo 18 la obligación del empresario de informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlas.

La finalidad de este boletín es informar a los trabajadores de la empresa que trabajan como **almaceneros-ensacadores** sobre los riesgos propios de su actividad y de las medidas de prevención y seguridad correspondientes a dichos riesgos. También se dan las nociones básicas sobre primeros auxilios.

PREVENCIÓN Y SEGURIDAD EN TRABAJOS DE ALMACÉN

Existen una serie de factores a tener en cuenta para que las tareas en los puestos de conductores se lleven a cabo de forma segura.

Con carácter general:

- Preste especial atención en la realización del trabajo.
- Informe a sus superiores de cualquier anomalía que detecte durante el servicio.
- Utilice los medios facilitados por la Empresa de forma correcta.

MAQUINARIA

Las máquinas pueden presentar distintos tipos de riesgos que deben identificarse y protegerse:

- Riesgos de tipo mecánico (aplastamiento, corte, punzamiento, atrapamientos, enganches, fricción-abrasión, proyección de partículas o fluidos, etc.)
- Riesgos eléctricos (cortocircuitos, choque eléctrico)
- Riesgo térmico (quemaduras, incendios)
- Ruido y vibraciones
- Radiaciones
- Riesgos higiénicos
- Incendios o explosiones
- Riesgos biológicos
- Defectos ergonómicos

Para la seguridad de los trabajadores en el manejo de las máquinas se deberán aplicar medidas de seguridad integradas en la máquina, que deben ir también acompañadas de medidas de formación para los trabajadores.

Estas medidas integradas se han dividido en cuatro niveles de seguridad:

- **Nivel alto**, evitan o reducen al máximo el riesgo, son normalmente medidas de diseño de las máquinas y/o reducción de la exposición del

trabajador a los riesgos que no se hayan podido acondicionar convenientemente.

- **Nivel medio**, resguardos y defensas (que encierran, o evitan el acceso a los puntos peligrosos) y dispositivos de protección para puntos peligrosos que estén descubiertos o de muy fácil acceso. Generalmente la medida mas sencilla es el resguardo fijo (envolvente, distanciadores, de enclavamiento), pero cuando sea necesario el acceso continuado a la zona peligrosa se deben usar otro tipo de dispositivos de protección asociados a resguardos móviles (pantallas móviles, dispositivos sensibles de detección y parada, aparta cuerpos, mando a dos manos).
- **Nivel bajo** Advertencias: Instrucciones técnicas, libro de instrucciones, mantenimiento y métodos, planos y esquemas, señales, etc.
- **Nivel auxiliar**, disposiciones complementarias: dispositivos de parada de emergencia (este dispositivo no se puede usar como alternativa a una protección) consignación de máquinas para dejar las máquinas a nivel energético cero y bloqueada para poder acceder a la misma; facilidades para el mantenimiento (accesorios de mantenimiento y elevación, utillajes especiales para operaciones peligrosas, ranuras para carretillas elevadoras, etc.).

EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL (EPIs)

Definición:

Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar a su seguridad y salud en el trabajo, así como cualquier otro accesorio o complemento destinado a tal fin.

Es obligación del trabajador utilizar y cuidar los equipos de protección individual que se le ha facilitado, solicitando su cambio cuando se encuentre deteriorado.

CALZADO DE SEGURIDAD, es necesario su uso, con suela antideslizante y puntera reforzada. Para evitar caídas, aplastamientos,...



GUANTES DE SEGURIDAD, se utilizarán en la manipulación de materiales y herramientas para evitar golpes, heridas, cortes, enfermedades de la piel, etc... Para trabajos con productos químicos se utilizarán guantes aislantes, los trabajos se realizarán siempre por personal cualificado. Se aconseja guantes de cuero

ROPA DE TRABAJO, se utilizará ropa ajustada, especialmente en mangas y perneras de los pantalones, para evitar atrapamientos.

ORDEN Y LIMPIEZA

El orden es un factor esencial de seguridad. Una zona de almacén limpia y ordenada, es un lugar de trabajo seguro, se evitan resbalones y caídas y se trabaja en mejores condiciones. Mantener despejados los accesos y zonas de paso.

Los puntos a tener en cuenta en cuanto a orden y limpieza son los siguientes:

- Los materiales se han de reponer al ritmo que marque la actividad, para evitar amontonamientos de materiales sin objeto, que no hacen más que estorbar en el mejor de los casos.
- Evitar acumulaciones innecesarias.
- Evitar que zonas de almacenamiento provisional se conviertan en habituales.
- Evitar colocar materiales delante de los estantes ya que dificultan el acceso a los mismos y obstaculizan las vías de circulación.
- No se deben obstaculizar las vías de evacuación ni los medios de extinción de incendios.
- En los lugares de trabajo se debe exigir el cumplimiento de estas normas:
 - Señalar vías seguras de tránsito.
 - Delimitar las zonas destinadas a almacenamiento.
 - Evitar el tendido de cables por el suelo .
 - Retirar toda clase de objetos que puedan obstruir el paso.

MANEJO MANUAL DE CARGAS

Los accidentes que se producen con mas frecuencia durante el manejo manual de cargas, son los golpes en las extremidades inferiores y las heridas en las manos. Además de lesiones graves en la columna, lumbalgias y hernias discales. También se produce agotamiento y fatiga. Principalmente debido a movimientos de materiales pesados y a la posición incorrecta del cuerpo

Apoyar los pies firmemente en el suelo.

Separar los pies.

Bajar flexionando las piernas.

Bajar manteniendo la espalda recta.

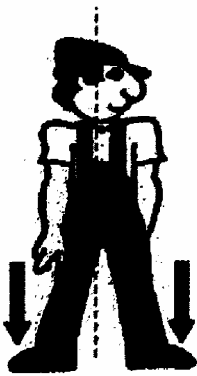


Coger la carga y levantarla lo mas pegada posible al cuerpo.

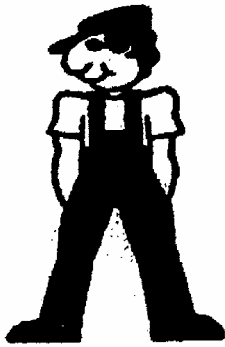
No transportar nunca una carga a la altura de los ojos: la falta de visibilidad es origen de golpes, caídas,....,

Para el transporte de cargas largas (tuberías, puntales, escaleras,...) llevarlas con la parte delantera bajada y la de atrás subida, prestar atención a las personas con las que se pueda tropezar.

Como norma general, para evitar problemas en la columna, hay que repartir la carga simétricamente y utilizar aquellos elementos auxiliares de ayuda que sean necesarios (cinchas, yugas o albardas) y coger la carga con la mano completa, no solo con los dedos.



Apoya los pies firmemente



Separa los pies a una distancia aproximada de 50 cms. Uno del otro



Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga



Mantén la espalda recta



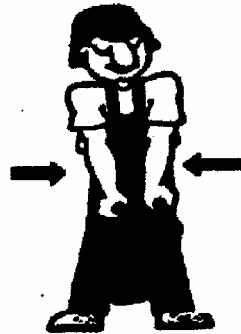
Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible



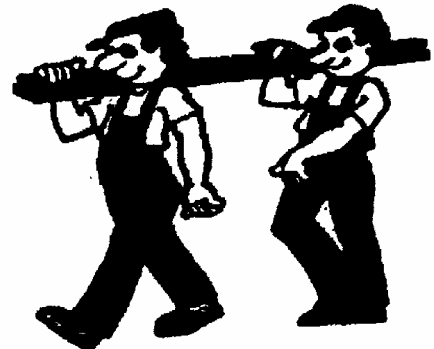
No levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento



Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos



Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tenso posibles



Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen no dudes en pedir ayuda a un compañero



Nunca gires el cuerpo mientras sostienes una carga pesada



No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva



Únicamente con una correcta posición de tu columna podrás levantar adecuadamente una carga



Una mala postura puede ocasionar lesiones en la columna

MANIPULACIÓN MECÁNICA DE CARGAS

Transpaletas eléctricas y manuales

El “enganche” del pie por alcance y las contusiones por mala posición del timón son los accidentes más característicos inherentes a este tipo de transporte. Evitar estos percances pasa por seguir las instrucciones para el manejo seguro de las transpaletas.

La verificación de los sistemas de seguridad antes de iniciar la jornada y conducir al lado de la transpaleta para evitar que ésta enganche la parte trasera del pie, son dos buenas medidas

de prevención. Retirar la llave de contacto cada vez que se abandona la máquina evita la manipulación de la misma por personal no autorizado y, por tanto, también es una acción preventiva necesaria. Por último, si el arranque de la máquina fuera muy brusco, habrá que revisarla, puesto que, probablemente, esté averiada la primera velocidad.

Tampoco debe olvidarse el uso de los medios de protección adecuados. En el caso concreto que nos ocupa, las transpaletas, es conveniente el uso de calzado de seguridad para evitar aplastamientos y golpes, y de guantes, los cuales previenen las heridas o cualquier tipo de lesión en las manos.

Cerramos este apartado, con dos observaciones más:

- El frenado de la transpaleta manual con carga debe realizarse de lado, haciendo la fuerza con el brazo, nunca de frente.
- Las transpaletas no deberán transportar jamás personas, a menos que su diseño exija la presencia de conductor.

Carretillas elevadoras

Antes de utilizar la carretilla elevadora es precisa la comprobación, siempre, del estado de las ruedas, la sujeción de las horquillas, el sistema de iluminación, el funcionamiento del claxon, el estado del mástil y los frenos con el motor en marcha. No realizar estas comprobaciones elementales por parte del carretillero, significa poner en peligro su propia seguridad y la de sus compañeros de trabajo, además de la máquina propiamente dicha y las mercancías almacenadas.

Una vez en marcha, si se circula con carga, en aras a incrementar la estabilidad de la carretilla, el desplazamiento se realizará con la carga inclinada hacia atrás y las horquillas tan bajas como sea posible. Si la carga dificulta la visibilidad del conductor, éste circulará marcha atrás o permitirá que algún compañero le guíe. Como precaución añadida, no se manejarán pesos que no estén seguros o que sean más altos que el apoyo de carga de la carretilla.

Es imprescindible conocer la capacidad máxima de la máquina a fin de no sobrecargarla, así como respetar, en el momento de usarla, todas las indicaciones de cargas máximas sobre el suelo, capacidad de ascensores y limitaciones de alturas.

Cuando el carretillero se disponga a descargar en el interior de un camión, se comprobará que la plataforma del mismo sea resistente y que el vehículo esté perfectamente calzado. Después, se verificará la altura de la carga antes de entrar en él y se avisará de la entrada de la carretilla si se advierte la presencia de personal. Una vez sin carga, siempre se llevarán las horquillas de la carretilla bajas, a unos 15 ó 20 centímetros del suelo.

Normas de circulación y seguridad

Al igual que con cualquier otro tipo de vehículo, en la conducción de carretillas elevadoras es imprescindible respetar las normas de circulación y seguridad.

Ello evitará, sin duda, los posibles accidentes debidos a imprudencias y/o comportamientos incorrectos. Al repostar, por ejemplo, no se fumará en las zonas de abastecimiento de combustible, se apagará siempre el motor mientras se llena el depósito y no se olvidará tapar de forma hermética este último antes de poner de nuevo en marcha la máquina.

Mientras se circula se respetarán las señales de tráfico. Se reducirá la velocidad y se hará sonar la bocina en curvas, esquinas, entradas, salidas y zonas peatonales. A la vez, se mantendrán las distancias de seguridad suficientes, no conduciendo nunca cerca de otras carretillas. Se evitará arrancar, frenar o invertir el sentido de la marcha de forma brusca. En ningún caso se atravesarán puertas con la carga por delante ni se circulará sin visibilidad con las horquillas elevadas. No se realizarán adelantamientos indebidos ni se bajarán rampas con la carga por delante.

Tampoco se llevarán nunca otras personas en la carretilla ni se transitará con partes del cuerpo fuera de la máquina. Al finalizar su tarea, las carretillas sólo se estacionarán en las zonas autorizadas. Una vez paradas, se bajarán totalmente las horquillas, se echará el freno de mano, se pondrán –si procede– en punto muerto, se desconectarán y, para mayor seguridad, se quitará la llave y se calzarán las ruedas.

Cuando se utilizan carretillas de mano:

- No permitir que se lleven pasajeros.
- Distribuir la carga de modo que no se sobrecargue, se mantenga el equilibrio y no sobresalgan objetos hacia fuera.
- No circular rápido, manteniendo siempre la visibilidad.
- Cuidado con las manos para no chocar con obstáculos.

- Dejarlos bien aparcados en lugar seguro para que no se caigan, o entorpezcan el paso.
- Las empuñaduras estarán dotadas de guardamanos.
- Si han de ser utilizadas en rampas pronunciadas o superficies muy inclinadas, estarán dotadas de frenos.
- Serán de material resistente en relación con las cargas que hayan de soportar y de modelo apropiado para el transporte a efectuar.

Uso de transpaletas manuales:

Antes de levantar una carga deben realizarse las siguientes comprobaciones:

- Comprobar que el peso de la carga a levantar es el adecuado
- Asegurarse que la paleta o plataforma es la adecuada para la carga que debe soportar y que está en buen estado.
- Evitar siempre intentar elevar la carga con sólo un brazo de la horquilla.
- Asegurarse que las cargas están perfectamente equilibradas, calzadas o atadas a sus soportes.
- Introducir las horquillas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose que las dos horquillas están bien centradas bajo la paleta.

Reglas de conducción y manipulación:

- Conducir la carretilla tirando de ella por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto; el operario avanza tirando del equipo con una mano estando situado a la derecha o izquierda de la máquina indistintamente. El brazo del operario y la barra de tracción constituyen una línea recta durante la tracción, lo que exige suficiente espacio despejado durante el transporte.
- Mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido.
- Si el retroceso es inevitable, debe comprobarse que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente.
- Supervisar la carga, sobre todo en los giros y particularmente si es muy voluminosa controlando su estabilidad.
- No utilizar la transpaleta en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
- No manipular la transpaleta con las manos o el calzado húmedos o con grasa.
- Se deben observar las señales y reglas de circulación en vigor en la empresa, siguiendo sólo los itinerarios fijados.

Parada de la carretilla:

- No se debe parar la carretilla en lugar que entorpezca la circulación
- Al finalizar la jornada laboral o la utilización de la máquina se deberá dejar la misma en un lugar previsto de estacionamiento y con el freno puesto.

Reglas para descargar:

Antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga hay que fijarse alrededor para comprobar que no haya nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo. También debe comprobarse que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por la paleta en la operación de descenso de la misma.

Almacenamiento mediante palets:

Las cargas no deben superar las condiciones de resistencia y perímetro del palet. La altura máxima de la carga no deberá ser superior a 1,5 m y su carga máxima conjunta no superará los 700 Kg. Se deben inspeccionar los palets periódicamente. Hay que evitar depositar los palets cargados directamente unos encima de otros.

Puestos de trabajo de pie:

Los trabajos que han de realizarse de pie presentan algunos inconvenientes:

- circulación lenta de la sangre por las piernas,
- peso del cuerpo soportado sobre una base de escasa superficie,
- tensión muscular constante para mantener el equilibrio,
- tensión que aumenta al inclinarse hacia delante.

Para evitar/reducir dichos problemas deben respetarse los siguientes principios:

- Adoptar una actitud corporal correcta, manteniendo la columna vertebral recta, pero sin forzar la postura en exceso.
- La posición de los brazos respecto al plano de trabajo debe formar un ángulo recto.
- No es aconsejable permanecer de pie en la misma posición durante mucho tiempo, hay que tratar de mantener, alternativamente, un pie

levantado, descansándolo sobre algo (reposapiés, banqueta, barras o listones, etc.)

- Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Para manejar cargas estando de pie hay que evitar torcer el tronco. Es mejor girar todo el cuerpo dando pasos cortos.

Puesto de trabajo sentado:



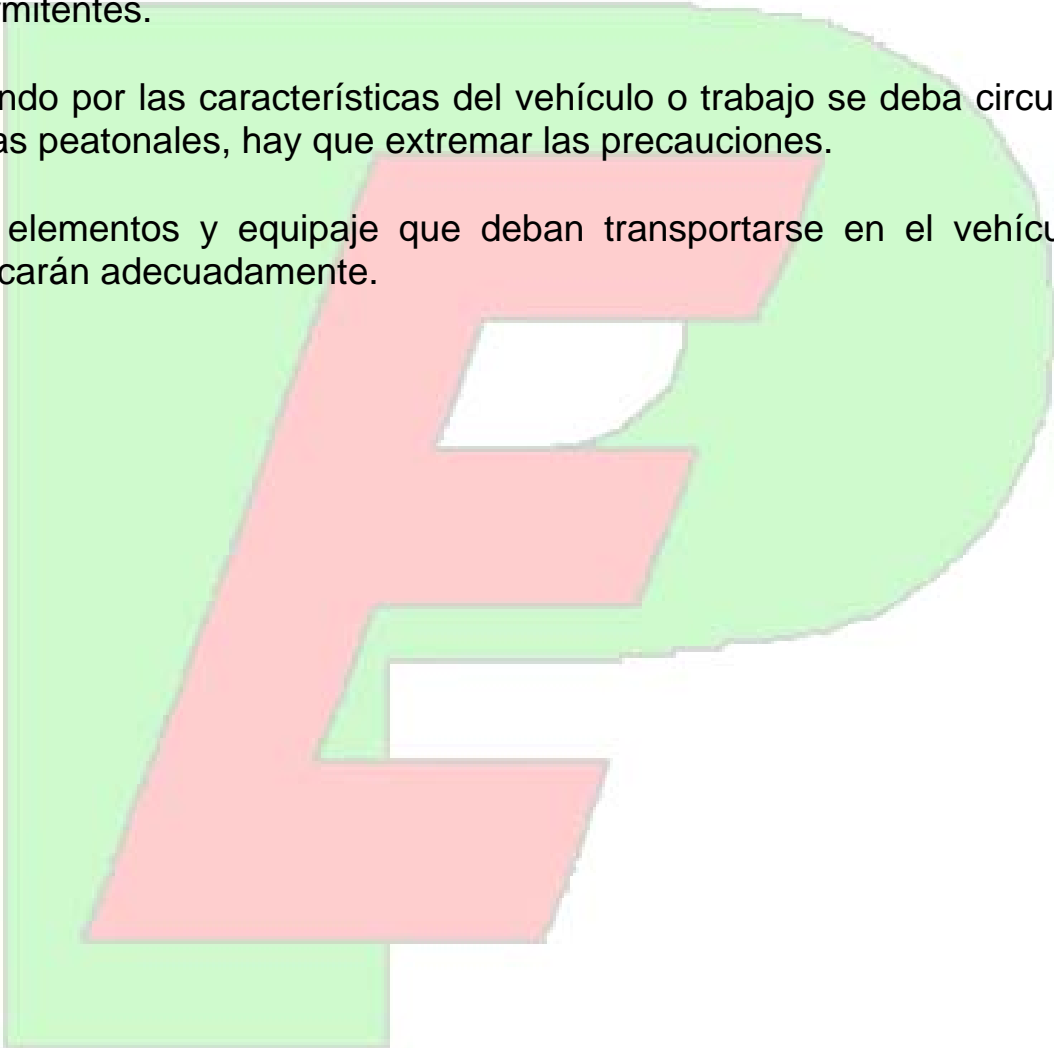
En éstos casos, también se debe observar una actitud corporal correcta. Ya que un trabajo estático realizado en una postura incorrecta puede ser tan nocivo como la realización de esfuerzos repetidos. En éstos casos, se debe tener en cuenta:

- La silla debe contar con apoyo lumbar, ha de ser regulable en altura y profundidad.
- Las personas cuyas actividades les exijan permanecer sentados durante mucho tiempo, deben descansar cada cierto tiempo realizando ejercicios musculares, de estiramiento.



- Se deberán realizar de forma periódica controles del vehículo (niveles, luces, neumáticos, etc.).
- Se deberá utilizar siempre el cinturón de seguridad.
- No ponga en peligro su seguridad, ni la de terceros, conduciendo a velocidad excesiva.

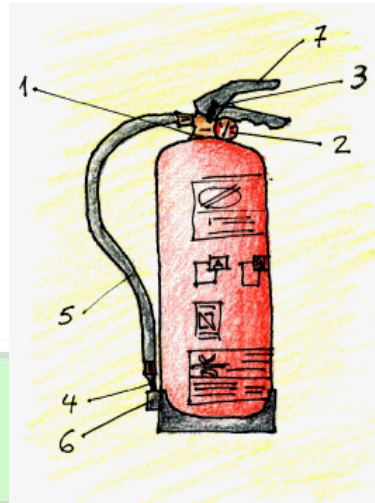
- Tener en cuenta la nueva reforma sobre seguridad vial (Ley 19/2001 de 19 de Diciembre), sobre todo en cuanto a las novedades existentes:
 - Endurecimiento del sistema de infracciones.
 - Novedades relativas a la coordinación de circulación de bicicletas y motos. Etc.
- Al estacionar, señalice debidamente su vehículo, usando los elementos intermitentes.
- Cuando por las características del vehículo o trabajo se deba circular por zonas peatonales, hay que extremar las precauciones.
- Los elementos y equipaje que deban transportarse en el vehículo, se colocarán adecuadamente.



INCENDIOS – USO DEL EXTINTOR

Partes de un extintor:

1. Válvula.
2. Manómetro.
3. Pasador de seguridad.
4. Boquilla.
5. Manguera.
6. Soporte de manguera.
7. Palanca de accionamiento.



Puesta en funcionamiento:

- 1º. Descolgar el extintor.
- 2º. Trasladar el extintor sin quitar el pasador de seguridad.
- 3º. Quitar al pasador de seguridad tirando de la anilla
- 4º. Seleccionar la posición de ataque al fuego:
 - De espalda al viento, a favor de las corrientes, de abajo hacia arriba.
 - Tener la salida asegurada.
 - Guardar la distancia según el alcance del extintor.

Extinción:

- 1º. Presionar la palanca de accionamiento, sujetando con la otra mano la manguera del extintor.
- 2º. Dirigir el chorro a la base de la llama, en zig-zag, apagando por zonas y no avanzando hasta su extinción total.
- 3º. Una vez apagado, esperar varios minutos por si se reproduce.

EN CASO DE INCENDIO O EVACUACIÓN

Mantenga la calma y la serenidad, llame al 080, indique su dirección y responda a las preguntas que le hagan.

No ponga en peligro su vida, si no puede apagarlo fácilmente, salga rápido. Antes de abandonar su puesto de trabajo desconecte aquellos aparatos que estaba utilizando. Cierre todas las puertas y los cajones de armarios y mesas.

No actúe nunca sólo, mantenga una salida segura a su espalda y si puede corte el suministro de electricidad y gas.

Para evitar el pánico la salida se hará de la misma forma en la que, habitualmente, se hace durante las actividades normales, que están señalizadas para tal efecto.



Si en la evacuación encuentra humo, tápese la boca y la nariz con un trapo húmedo, tírese al suelo y gatee.

No use los ascensores, se puede cortar la electricidad quedando atrapado.



No emplear las escaleras si el humo las ha invadido completamente.

Si el fuego o el humo impiden la salida por la puerta, se hará donde sea posible, por las ventanas de forma segura para evitar accidentes por caídas.

Antes de abrir una puerta, tóquela, si está caliente no la abra.

Al salir todos, la última persona o el responsable de la evacuación cerrará todas las puertas y ventanas (si las condiciones de urgencia lo permiten)

Si se prenden sus ropas, no corra, tírese al suelo y ruede hasta apagar las llamas.

Prever con antelación un punto de concentración para esta situaciones, en el exterior fuera de la zona de peligro. Una vez en el exterior todo el mundo debe acudir a él.

Tras la evacuación realizar un recuento de las personas presentes en el punto de concentración. Si falta alguien, avisar rápidamente a las unidades de socorro.

Si la emergencia sucede en el aparcamiento, no se utilizará el automóvil, para realizar la evacuación.

Si está atrapado, mantenerse dentro del recinto donde se encuentre, sin salir hasta que sea rescatado, siguiendo las siguientes precauciones:

- Cierre todas las puertas y ventanas, tape las ranuras (incluyendo las del aire acondicionado) usando trapos o toallas mojadas, para evitar la propagación del humo y las corrientes de aire.
- Separar de la puerta todos los materiales combustibles.
- Sólo cuando se esté seguro de que es imprescindible para que le vean, abrir una ventana para advertir de su presencia, cerrando la ventana en seguida.
- Si hay humo tenderse en el suelo.

No se ponga nervioso, actúe con frialdad, siga las indicaciones de los bomberos, facilitando las labores de extinción y rescate.

PRIMEROS AUXILIOS

1. ¿Qué son los primeros auxilios?

Se entiende por primeros auxilios el conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de un accidentado, hasta que llega la asistencia médica profesional, a fin de que las lesiones que ha sufrido no empeoren.

2. Consejos generales de socorrismo.

Existen 10 consideraciones que se deben tener en cuenta, siempre, como actitud a mantener ante los accidentes.

Al asumir estos 10 consejos nos permitirá evitar cometer los errores más habituales en la atención de accidentados y, con ello, conseguir no agravar las lesiones de los mismos.

Por ello, le recomendamos que lea detenidamente cada uno de estos consejos:

1. **Conservar la calma:**

No perder los nervios es básico para poder actuar de forma correcta, evitando errores irremediables.

2. **Evitar aglomeraciones:**

No se debe permitir que el accidente se transforme en espectáculo. Evitando la “histeria” colectiva, se facilita la actuación del socorrista.

3. **Saber imponerse:**

Es preciso hacerse cargo de la situación y dirigir la organización de recursos y la posterior evacuación del herido.

4. **No mover:**

Como norma básica y elemental no se debe mover a nadie que haya sufrido un accidente, hasta estar seguros de que se pueden realizar movimientos sin riesgo de empeorar las lesiones ya existentes.

No obstante, existen situaciones en las que **la movilización debe ser inmediata: cuando las condiciones ambientales así lo exijan o bien cuando se deba realizar la maniobra de reanimación cardiopulmonar.**

5. Examinar al herido:

Se debe efectuar una **evaluación primaria**, que consistirá en determinar aquellas situaciones en que exista la posibilidad de la pérdida de la vida de forma inmediata.

Posteriormente, se procederá a realizar la **evaluación secundaria** o, lo que es lo mismo, controlar aquellas lesiones que puedan esperar la llegada de los servicios profesionalizados.

6. Tranquilizar al herido:

Los accidentados suelen estar asustados, desconocen las lesiones que sufren y necesitan a alguien confiar en esos momentos de angustia.

Es función del socorrista el ofrecer esa confianza y mejorar el estado anímico del lesionado.

7. Mantener el herido caliente:

Cuando el organismo humano recibe una agresión, se activan los mecanismos de autodefensa implicando, en muchas ocasiones, la pérdida de calor corporal. Esta situación se acentúa cuando existe la pérdida de sangre, ya que una de las funciones de ésta es la de mantener la temperatura interna del cuerpo.

8. Avisar a personal sanitario:

Este consejo o recomendación se traduce como la necesidad de pedir ayuda, con rapidez, a fin de establecer un tratamiento médico lo más precozmente posible.

9. Traslado adecuado:

Según las lesiones que presente el accidentado, la posición de espera y traslado variará.

Es importante acabar con la práctica habitual de la evacuación en coche particular, ya que si la lesión es vital, no se puede trasladar y se debe atender "in situ" y si la lesión no es vital, quiere decir que puede esperar la llegada de un vehículo (ambulancia) debidamente acondicionado.

10. No medicar:

Esta facultad es exclusiva del médico.

3. Activación del sistema de emergencia.

La rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que padezca.

En cualquier accidente Ud. DEBE ACTIVAR EL SISTEMA DE EMERGENCIA.

Para ello recuerde la palabra P.A.S., que está formada por las iniciales de tres actuaciones para empezar a atender al accidentado:

Proteger
Avisar
Socorrer

La P de PROTEGER

Antes de actuar, **asegúrese de que tanto el accidentado como Ud. están fuera de peligro.**

Por ejemplo, ante un ambiente tóxico, no atienda al intoxicado sin antes proteger sus vías respiratorias (uso de máscaras con filtros adecuados), pues de lo contrario se accidentará Ud. también. Protéjase en casos de electrocución.

La A de AVISAR

Siempre que sea posible **avise a los servicios sanitarios** (médico, ambulancia...) de la existencia del accidente, y así activará el Sistema de Emergencia. Inmediatamente después comience a socorrer mientras espera la ayuda.

Es muy importante **dar la ALERTA de forma correcta y estructurada.** Para ello se debe tener muy claro:

- Quién tiene que avisar.
- Como tiene que dar el mensaje.
- A quién debe dar el mensaje, ya que muchas veces un error en la forma de alertar implica la pérdida de la vida del accidentado, por retraso o por mala interpretación del mensaje.

La S de SOCORRER

Una vez haya protegido y avisado, procederá a actuar sobre el accidentado, **reconociendo sus signos vitales SIEMPRE** por este orden:

1. **Conciencia.**
2. **Respiración.**
3. **Pulso.**

¡IMPORTANTE!

- Siempre, y en cualquier tipo de accidente, debe Ud. **ACTIVAR EL SISTEMA DE EMERGENCIA**.
- La exploración de los signos vitales, debe realizarse por el siguiente orden: Conciencia, Respiración y Pulso.

4. La evaluación primaria de un accidentado.

Una vez activado el Sistema de Emergencias (P.A.S.) y a la hora de SOCORRER, se debe establecer un método único que permita identificar las situaciones vitales o de emergencia médica.

Para ello es importante saber que el órgano más delicado del ser humano es el cerebro (encéfalo) y que su función es coordinar y ordenar el buen funcionamiento del resto del organismo.

Las células que lo forman (neuronas) son extremadamente delicadas, tanto que su muerte implica la no regeneración de las mismas. Por este motivo se debe vigilar y evitar su lesión.

Las neuronas se alimentan del oxígeno que transporta la sangre, oxígeno que se adquiere gracias a la respiración (pulmones) y se transporta por el impulso que realiza el corazón.

Cuando este proceso se detiene, porque la persona no puede respirar o porque el corazón no envía la sangre al cerebro, éste sufre, se lesiona y muere.

Por todo lo expuesto, se comprende que delante de un accidentado, sea el que sea, **SIEMPRE** se debe hacer lo mismo: buscar las situaciones que puedan implicar la muerte clínica, o lo que es lo mismo: realizar la Evaluación Primaria o identificación de signos vitales (conciencia, respiración y pulso).

CONCIENCIA:

Para saber si un accidentado está consciente se le preguntará qué le ha pasado. Si contesta, descartará la existencia de paro respiratorio.

Si **NO CONTESTA** entonces lo debe Ud. agitar levemente para observar sus reacciones, gemidos, apertura de ojos, movimientos de cabeza, etc.); si no existe ningún tipo de reacción, significa que el estado de inconsciencia

está declarado, por lo que inmediatamente y, en lo posible, SIN TOCARLO debe Ud. comprobar la respiración.

RESPIRACIÓN:

Teniendo al accidentado inconsciente, existen dos posibilidades: que RESPIRE o que NO RESPIRE.

Para comprobar la presencia de la respiración en un accidentado, el socorrista debe utilizar la vista, el oído y el tacto.

Para ello acercará su propia mejilla a la boca-nariz del accidentado y mirando hacia el pecho podrá observar el movimiento torácico o abdominal, escuchar la salida del aire y notar en su mejilla el calor del aire exhalado.

- A) Si respira: No hará falta seguir explorando sus signos vitales ya que el corazón funciona seguro. El procedimiento a seguir, siempre que no sea traumático (en tal caso no moverlo), es el de colocarlo en una posición de seguridad para prevenir posibles consecuencias de un vómito.



- B) Si no respira: Sin perder tiempo coloque al accidentado, sea traumático o no, en posición de decúbito supino (estirado mirando hacia arriba) y después de explorar su boca para comprobar la existencia de cuerpos extraños (dientes desprendidos, chicles, etc...), proceda a abrir las vías aéreas, mediante una hiperextensión del cuello evitando que la lengua obstruya la vía de entrada de aire. En ocasiones, con esta simple maniobra el paciente vuelve a respirar.

Lengua obstruye la vía aérea Hiperextensión del cuello Vía aérea abierta



En caso contrario, el paro respiratorio es evidente, por lo que debe suplir la función ausente mediante la respiración artificial, método BOCA-BOCA.

PULSO:

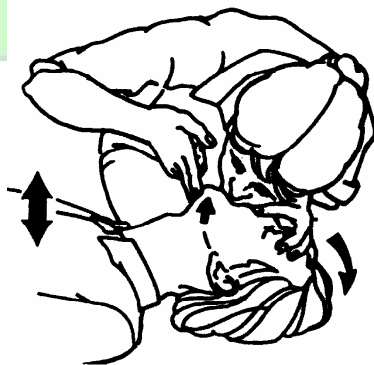
Cuando el paro respiratorio está instaurado y ya ha procedido Ud. a iniciar el BOCA-BOCA, es necesario comprobar el funcionamiento cardíaco mediante la toma del pulso carotídeo (cuello), por ser éste el más próximo al corazón y el de más fácil localización.

Caso de existir PULSO siga Ud. efectuando la respiración artificial, pero en el momento en que desaparezca este pulso debe iniciar sin demora el MASAJE CARDIACO EXTERNO, acompañado siempre de la respiración BOCA-BOCA.

5. Emergencias médicas: Técnica de Reanimación Cardio Pulmonar (R.C.P.).

Se aplica cuando estamos ante un PACIENTE INCONSCIENTE Y QUE NO RESPIRA. Se procederá del siguiente modo:

- A) Extraer posibles cuerpos extraños de la boca (dientes, chicles, etc...)
- B) Efectuar la HIPEREXTENSIÓN DEL CUELLO.
Si respira actuar como se indica en la página anterior.
Si NO RESPIRA actuar como sigue:
- C) Apretar la frente e hiperextender BIEN el cuello.
- D) Girar la mano de la frente y pinzar la nariz de la persona con la mano.



- E) Colocar nuestros labios alrededor de la boca del paciente sellando totalmente su boca con la nuestra y soplar lentamente (el tiempo que

debe durar el soplo es de 2 segundos aproximadamente). Separarse para que pueda salir el aire y vuelva a soplar pasados 5 segundos. **RECUERDE** que la frecuencia con que debe soplar es 1 soplo cada 5 segundos en adultos.

- F) Comprobar el funcionamiento cardíaco a través del PULSO CAROTÍDEO:

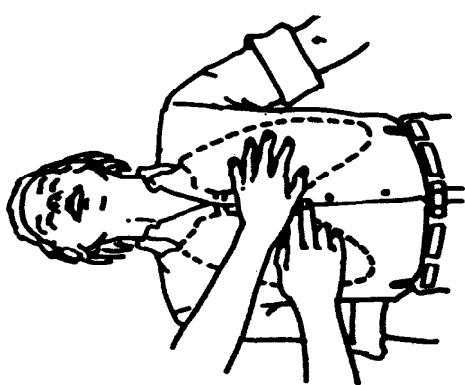
POSIBILIDADES:

1. Hay pulso pero no respira: Seguir con la respiración artificial BOCA-BOCA y comprobar periódicamente la existencia de PULSO (cada minuto o cada 12 insuflaciones).
2. No hay pulso: Iniciar el masaje cardíaco externo.

MASAJE CARDÍACO EXTERNO:

Paciente inconsciente, que no respira y que no tiene pulso:

- A) Colocar a la persona tumbada boca arriba y sobre una superficie dura.
- B) Abra la vía aérea. Revise y limpie la boca.
- C) Localizar el tercio inferior del Esternón y colocar el talón de nuestra mano sobre él. La otra mano se apoyará de la misma forma sobre la que contacta con el tórax.



Localización del punto de compresión torácico



Posición del socorrista

- D) Con nuestros dedos estirados y los brazos perpendiculares al punto de contacto con el Esternón, ejerceremos compresión directa sobre el tórax, consiguiendo que se deprima unos 4 cm. Debe darse una compresión cada segundo. Después vuelva a dar dos soplos.

En caso de que hay dos personas que conozcan estas maniobras de R.C.P. una mantendrá permeable al vía aérea y hará la respiración y la otra se encargará del masaje cardíaco. La frecuencia en este caso será un soplo y cinco compresiones.

Cada 4 ciclos completos dé dos soplos y 15 compresiones, compruebe el pulso de nuevo. Si aparece el pulso suspenda la reanimación, en caso contrario continúe hasta que llegue la ayuda sanitaria.

6. Hemorragias.

La sangre se encuentra circulando por el interior de los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares), que la transportan por todo el cuerpo.

Cuando uno de esos vasos sanguíneos se rompe, la sangre sale de su interior originándose una hemorragia.

Según veamos o no salir la sangre al exterior del cuerpo las hemorragias pueden ser:

- Externas: Se produce cuando además de romperse el vaso sanguíneo, se corta la piel y la sangre se vierte al exterior del cuerpo. Vemos la sangre.
- Internas: Cuando se rompe el vaso sanguíneo sin llegar a romperse la piel y no vemos salir la sangre al exterior del cuerpo.

Según los vasos sanguíneos que se rompan las hemorragias pueden ser:

- Capilares. Si se rompe un vaso capilar.
- Venosas. Si lo que se rompe es una vena.
- Arteriales. Cuando se rompe una arteria.

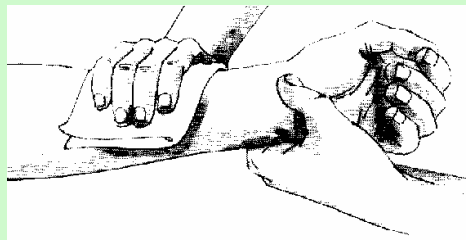
Toda pérdida de sangre debe ser controlada cuanto antes, sobre todo, si es importante.

Cuando se produce una hemorragia, el propio organismo se encarga de reparar el vaso sanguíneo que se ha roto, formando un “tapón” o coágulo en la herida, con el fin de que cese la hemorragia.

Nosotros podemos ayudar a la formación de este “tapón” en el caso de las hemorragias externas, comprimiendo sobre la herida y levantando la zona lesionada para reducir la presión con que la sangre llega a la herida.

ACTUACIÓN:

1. Tranquilizar al accidentado, hablar con él (preguntarle qué es lo que ha ocurrido).
2. Proteger el lugar de los hechos, cerciorándose que la víctima no está expuesta al peligro que ha ocasionado la hemorragia.
3. Evitar que el accidentado permanezca de pie, ya que si se mareara se podría caer al suelo y golpearse, ocasionándose una lesión adicional.
4. Presionar directamente la herida con gasas, pañuelo, etc. Si no se dispone de nada presionar directamente con la mano o puño.



5. Cuando la hemorragia se produzca en las extremidades, las mantendremos elevadas por encima del nivel del corazón, con el objeto de reducir la presión con que la sangre llega a la herida; (si al intentar hacerlo la víctima experimenta dolor, es posible que exista fractura, por lo que no llevaremos a cabo la elevación).



6. Si la hemorragia no se detiene a pesar de aplicar la presión directa, consigue ayuda médica; para ello, pide a la propia víctima que continúe ejerciendo la presión directa sobre la herida, o si ello no es posible, colocar sobre la herida un vendaje compresivo.

IMPORTANTE: Si mientras estás aplicando la presión directa, los apósitos se empapan de sangre, NO los quites ya que destruirás el coágulo que se está formando y aumentaría la hemorragia. Al contrario, coloca otros encima y continúa apretando.

HEMORRAGIAS INTERNAS

En determinadas ocasiones, puede haber una pérdida de sangre importante sin que se vea la más mínima señal de hemorragia externa; estaríamos ante una hemorragia interna.

El peligro de este tipo de hemorragias reside en que la sangre queda oculta y no sale al exterior (no se ve), por lo que son difíciles de detectar. Normalmente van precedidas de un antecedente de golpe violento (traumatismo).

Por todo ello, hay que prestar especial atención a aquellas personas que, después de recibir un golpe violento y a pesar de no tener signos visibles de hemorragia externa, presenten los siguientes SINTOMAS:

- Piel pálida, fría y sudorosa (sobre todo, en la cara).
- Pulso débil y rápido.
- Respiración rápida y superficial.
- Inquietud o ansiedad, que poco a poco, irán transformándose en somnolencia.

Estos síntomas pueden aparecer también en el caso de hemorragias externas importantes, e indican una gravedad del estado general de la víctima que se conoce con el nombre de "**shock**". En estos casos hay que actuar como sigue:

- Pedir ayuda sanitaria.
- Mantener a la persona tumbada.
- Aflojar las ropas para mejorar la circulación.
- Abrigarlo con mantas.
- No darle nada por vía oral.

Un caso que merece atención especial son las hemorragias nasales. Para ayudar a detenerlas, hay que apretar las alas de la nariz (la zona blanda) contra el tabique nasal con la ayuda de los dedos índice y pulgar, al mismo tiempo que se inclina la cabeza de la víctima hacia delante, pidiéndole que respire por la boca. Mantener la presión durante diez minutos.

No es recomendable echar la cabeza hacia atrás, porque debido a que la nariz y la boca están comunicadas por su parte posterior, el accidentado se tragará su propia sangre, lo cual puede resultar molesto o producir sensación

de mareo. Tampoco hay que sonarse la nariz hasta pasado un tiempo de detenerse la hemorragia, ya que se podría destruir el coágulo formado.

Si la hemorragia no se detiene, se puede introducir una gasita empapada en agua oxigenada o un producto específico de venta en farmacias en el interior de la fosa sangrante, taponándola en su totalidad; si a pesar de todo, la hemorragia no cesa, conseguir ayuda médica.

7. Fracturas.

Se llama fractura a la rotura de un hueso, generalmente por un traumatismo aunque, a veces, en personas mayores pueden producirse espontáneamente.

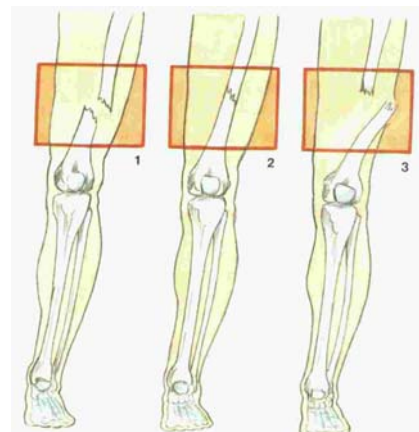
Cuando un hueso se rompe, los fragmentos pueden quedar o no alineados. Según esto las fracturas pueden ser:

- Con desplazamiento: Los fragmentos óseos se desplazan. Puede ser por el propio traumatismo o durante el traslado, siendo esto lo que debemos evitar.
- Sin desplazamiento: El hueso se rompe pero los fragmentos quedan alineados.

Otra clasificación de las fracturas según se produzca o no heridas, además de la fractura pueden ser:

- Fracturas abiertas: Cuando el foco de fractura se comunica al exterior mediante una herida, pudiendo llegar a salir los huesos a través de la misma.
- Fracturas cerradas: El foco de fractura no se comunica con el exterior.

1. *Fractura con desplazamiento*
2. *Fractura sin desplazamiento*
3. *Fractura abierta*



RECONOCER UNA FRACTURA DE UNA EXTREMIDAD

1. Tiene que existir un **traumatismo** previo para que le hueso se rompa, salvo en personas mayores.
2. El primer síntoma que aparece es el **dolor**, éste es variable.
3. **Inflamación**. Depende fundamentalmente de la lesión de las partes blandas que rodean al hueso.
4. **Deformación**. Aparece cuando hay desplazamiento de los fragmento, estando ausente si la fractura está alineada. Conviene siempre comparar la extremidad que se sospecha que está lesionada con la que no lo está para buscar cualquier tipo de deformación. Siempre que exista una deformación que no existía previamente al traumatismo debemos sospechar que hay una fractura e inmovilizar la extremidad antes del traslado.
5. **Impotencia funcional**. La persona no puede realizar algunos movimientos que antes realizaba.

ACTUACIÓN EN CASO DE FRACTURA DE EXTREMIDAD

No debe trasladarse a la persona sin haberle inmovilizado previamente la fractura

Para inmovilizar se deben utilizar vendas y férulas. Si no disponemos de esto podemos utilizar tablillas y pañuelos para sujetar la parte lesionada.

Lo que se propone con la inmovilización es evitar las complicaciones de las fracturas, desplazamientos, desgarros nerviosos o vasculares y fracturas abiertas que a menudo se producen durante el traslado.

Para inmovilizar basta con alinear la extremidad fracturada (en caso de que no lo esté), sin forzar ni traccionar la misma, sólo sujetándola suavemente y poniendo la férula o la tablilla en la parte inferior de la extremidad –que es la que soporta el peso- y encima el vendaje sujetando la extremidad de la tablilla.

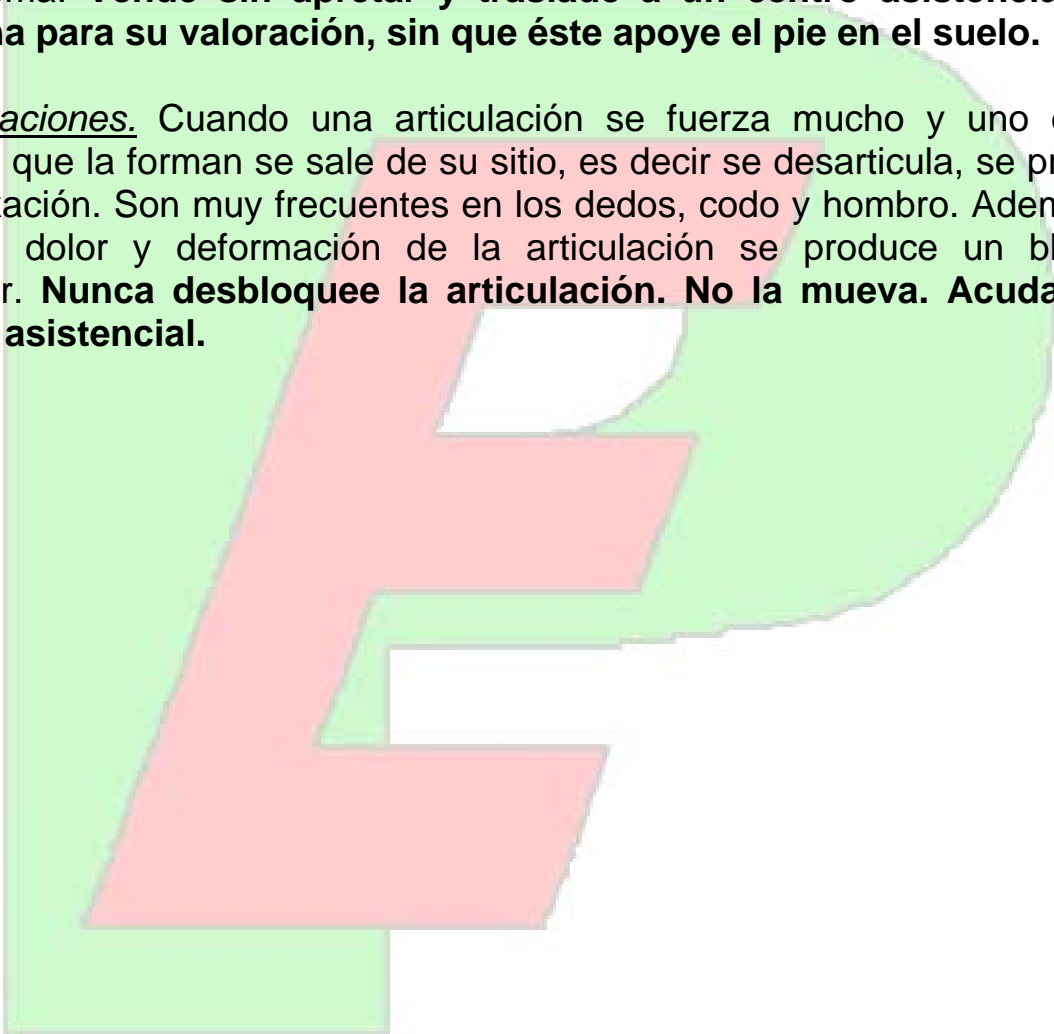
Si hay heridas, primero hay que cubrirla con apósitos estériles o pañuelos lo más limpios posibles, ANTES de inmovilizar.

Conseguir ayuda médica o trasladar al paciente a un Centro Sanitario, (preferentemente en una ambulancia), para que se realice el diagnóstico y tratamiento adecuados.

8. Esguinces y luxaciones

Esguinces. Cuando una persona fuerza una articulación en una posición incorrecta, los ligamentos que sujetan esa articulación se estiran y se produce un intenso dolor y una inflamación de la articulación. El esguince más frecuente es el de tobillo por torcedura del pie al pisa mal. Ponga una bolsa de hielo y el pie elevado durante unos 10 minutos, esto reducirá el hematoma. **Vende sin apretar y traslade a un centro asistencial a la persona para su valoración, sin que éste apoye el pie en el suelo.**

Luxaciones. Cuando una articulación se fuerza mucho y uno de los huesos que la forman se sale de su sitio, es decir se desarticula, se produce una luxación. Son muy frecuentes en los dedos, codo y hombro. Además de intenso dolor y deformación de la articulación se produce un bloqueo articular. **Nunca desbloquee la articulación. No la mueva. Acuda a un centro asistencial.**



COMPROMISO DE SEGURIDAD DEL TRABAJADOR

Dña./D. _____ D.N.I.: _____

Fecha de Incorporación: _____

Centro de trabajo _____

Puesto de trabajo _____

MANIFIESTA

PRIMERO: Que ha sido debidamente informado por la empresa, de las medidas de protección del centro de trabajo y de los riesgos que para su seguridad y salud pudieran aparecer como consecuencia de la prestación de sus servicios en la empresa, así como las medidas y formas de evitarlos.

SEGUNDO: El trabajador reconoce que entre sus obligaciones se encuentra el deber de cumplir las instrucciones dadas por la empresa.

TERCERO: El trabajador solicitará instrucciones en materia de seguridad y prevención cuando deba cambiar temporalmente las tareas a realizar si no le han impartido dichas instrucciones previamente.

..... a de de

Por la empresa:

El Trabajador: