



MANUAL DE FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



MONITOR DE OCIO INFANTIL



INDICE

1.- LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. ASPECTOS GENERALES

- 1.1- Definiciones
- 1.2- Principios de la acción preventiva
- 1.3- Derechos de los trabajadores
- 1.4- Obligaciones de los trabajadores
- 1.5- Obligaciones del empresario
- 1.6- Protecciones especiales
- 1.7- Consulta y participación
- 1.8- Delegados de prevención

2.- RIESGOS FRECUENTES EN EL TRABAJO Y SU PREVENCIÓN

- 2.1- Manipulación manual de materiales
- 2.2- Utilización de escaleras portátiles
- 2.3- Riesgos ergonómicos
- 2.4- Lugar y superficie de trabajo
- 2.5- Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo

3.- NOCIONES BÁSICAS DE INCENDIOS

- 3.1- La extinción del fuego
- 3.2- Agentes extintores
- 3.3- Medidas de prevención de incendios
- 3.4- Actuación en caso de incendio
- 3.5- Normas de empleo de extintores
- 3.6- Modo de empleo de bocas de incendio equipadas

4.- RIESGOS ESPECÍFICOS EN MONITORES DE OCIO INFANTIL

- 4.1- Enfermedades causadas por agentes biológicos.
- 4.2- Problemas de la voz
- 4.3- Riesgos derivados de la bipedestación prolongada.
- 4.4- Riesgos en las cocinas.
- 4.5- Riesgos derivados de tareas de limpieza.

5.- NOCIONES BÁSICAS DE PRIMEROS AUXILIOS

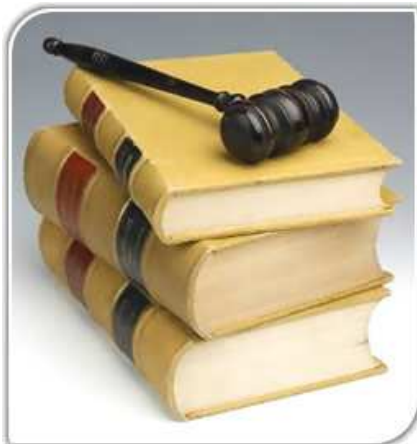
- 5.1- Principios fundamentales de actuación
- 5.2- Evaluación de la situación
- 5.3- Intervención básica
 - Lipotimia
 - Epilepsia
 - Traumatismos
 - Fracturas
 - Hemorragias
 - Quemaduras
 - Cuerpos extraños en ojos
 - Intoxicaciones
 - Accidentes eléctricos

- 5.4- Técnicas de soporte vital avanzado – Resucitación cardiopulmonar R.C.P.)

1.- LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. ASPECTOS GENERALES

La Unión Europea pretende, por medio de las directivas, establecer disposiciones mínimas que habrán de aplicarse progresivamente teniendo en cuenta las condiciones y reglamentaciones técnicas existentes en cada uno de los Estados miembros. La directiva fundamental en materia de Seguridad y Salud es la **89/391/CEE** (directiva "Marco"), relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores, contiene el marco jurídico en el que opera la política de prevención comunitaria. Esta directiva fue transpuesta al derecho español mediante la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/95 del 8 de noviembre).

La Directiva Marco ha sido transpuesta a la legislación española en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.



La **Ley de Prevención de Riesgos Laborales** (LPRL) tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de los riesgos derivados del trabajo.

Establece los principios generales relativos a la prevención de riesgos profesionales para la protección de la seguridad y la salud, la disminución o eliminación de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación y la formación de los trabajadores en materia preventiva. Para el cumplimiento de la ley, se regulan las actuaciones a desarrollar por parte de las Administraciones Públicas, los **EMPRESARIOS** y los **TRABAJADORES** y sus respectivas representaciones representativas.

La LPRL ha sido reformada en varias ocasiones, en lo que se refiere al régimen sancionador y a la ampliación del grado de protección a la maternidad. La reforma más importante se acometió con la **Ley 54/2003** que desarrolla el principio de integración de la prevención en todas las actividades y decisiones de la empresa como primera obligación empresarial, lo cual se materializará en un plan de prevención de riesgos laborales que incluirá la estructura organizativa, las responsabilidades, las funciones, las prácticas, los procedimientos, los procesos y los recursos necesarios para realizar la acción de prevención en la empresa.

El **RD 171/2004** establece los medios de coordinación que deben establecer los empresarios cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades trabajadores de dos o más empresas.

1.1. DEFINICIONES

Prevención: conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa, a fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

Accidente: es un suceso anormal, que se presenta de forma brusca e inesperada (aunque normalmente es evitable) que puede ocasionar pérdidas o daños a las personas, a la propiedad o en el proceso productivo.

La "**Seguridad en el Trabajo**" es el conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o disminuir el riesgo de que se produzcan accidentes de trabajo.



Incidente: es un suceso anormal e inesperado que no ha ocasionado pérdidas pero que bajo circunstancias ligeramente diferentes podría haber dado lugar a un accidente.

Enfermedad profesional: es un deterioro lento y paulatino de la salud producido por una exposición crónica a situaciones adversas producidas por el ambiente en el que se desarrolla el trabajo o por la forma en que éste está organizado (tiempo de exposición, concentración de contaminantes, características personales de los trabajadores, etc).

La “**Higiene Industrial**” es una técnica de prevención de las enfermedades profesionales mediante la actuación en el medio ambiente de trabajo.

La “**Ergonomía**” es el conjunto de técnicas cuyo objetivo es la adecuación entre el trabajo y la persona.

La “**Psicosociología aplicada a la Prevención**” de riesgos laborales” estudia los factores de naturaleza psicosocial y organizativa existentes en el trabajo que pueden repercutir en la naturaleza del trabajador.

Riesgo laboral grave e inminente: posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

Daños derivados del trabajo: enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

Condición de trabajo: cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud del trabajador (locales, instalaciones, equipos, productos, organización del trabajo, etc).



1.2. PRINCIPIOS DE LA ACCION PREVENTIVA

La ley de prevención de riesgos laborales, en su artículo 15, define los principios generales de la acción preventiva que el empresario debe aplicar en el trabajo:

1. Evitar los riesgos.
2. Evaluar los riesgos que no se pueden evitar
3. Combatir los riesgos en su origen.
4. Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción a fin de atenuar el trabajo monótono y repetitivo y reducir los efectos del mismo en la salud.
5. Tener en cuenta la evolución de la técnica.
6. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
7. Planificar la prevención
8. Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
9. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.
10. Informar y formar a los trabajadores

1.3. DERECHOS DE LOS TRABAJADORES

- A la integridad física y a una adecuada política de seguridad e higiene.
- A una protección eficaz frente a los riesgos laborales
- A disponer de equipos de trabajo y medios de protección adecuados
- A ser informados y consultados en el marco de todas las cuestiones que afecten a la seguridad y a la salud en el trabajo y a participación dirigida a la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud en la empresa
- A formación específica de acuerdo a su puesto de trabajo
- A que la empresa adopte las medidas de emergencia necesarias



- A poder interrumpir su actividad en caso de riesgo grave o inminente
- A recibir una vigilancia de su salud de forma periódica

1.4. OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

- Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo, mediante el cumplimiento de las medidas de prevención adoptadas.
- Usar adecuadamente todos los equipos y medios con los que desarrollen su actividad.
- Utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes y no ponerlos fuera de funcionamiento.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico y a los trabajadores designados acerca de cualquier situación que entrañe un riesgo para la seguridad.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente.
- Cooperar con el empresario y con los trabajadores que tengan encomendadas funciones específicas en materia preventiva para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

1.5.- OBLIGACIONES DEL EMPRESARIO

- Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores
- Realización de la prevención de riesgos laborales mediante la integración de la actividad preventiva en la empresa
- Evaluar los riesgos laborales. La **evaluación de riesgos** es el proceso dirigido a estimar la magnitud de los riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario tome una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.
- Formación, información, consulta y participación de sus trabajadores
- Elaborar y conservar la documentación requerida según el Art. 23 de la Ley.

El empresario deberá garantizar la seguridad y salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo.

La organización de los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas deberá realizarla el empresario con arreglo a alguna de las modalidades siguientes:

1. Asumiendo personalmente tal actividad
2. Designando uno o varios trabajadores
3. Constituyendo servicio de prevención propio (todas las empresas de más de 500 trabajadores o de más de 249 trabajadores y que realicen actividades peligrosas, deben constituir servicio de prevención propio).
4. Recurriendo a un Servicio de Prevención Ajeno.

Las opciones 1 y 2 requieren que el empresario y los trabajadores designados dispongan de la formación adecuada para el desarrollo de la actividad preventiva.

1.6.- PROTECCIONES ESPECIALES

El empresario garantizará, de manera específica:

- La protección de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos
- Protección de la maternidad
- Protección de los menores
- Igual nivel de protección a los trabajadores de ETT

1.7.- CONSULTA Y PARTICIPACIÓN

Es el pilar fundamental de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Los trabajadores tienen derecho a participar en la empresa en las cuestiones relacionadas con la Prevención de Riesgos.

El empresario deberá consultar a los trabajadores la adopción de medidas relacionadas con la prevención de riesgos.

Los trabajadores tienen derecho a participar en la empresa en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo.

1.8.- DELEGADOS DE PREVENCIÓN:

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo. Serán designados por y entre los representantes del personal (Delegados de Personal o miembros del Comité de empresa), con arreglo a la siguiente escala:

- En empresas de hasta 30 trabajadores será el Delegado de Personal.
- En empresas de 31 a 49 trabajadores se elegirá un delegado por y entre los Delegados de Personal
- En empresas de 50 a 100 trabajadores habrá 2 delegados
- En empresas de 101 a 500 habrá 3 delegados de prevención.

El Delegado de Prevención tiene competencias para ejercer una acción de vigilancia y control sobre el cumplimiento de la normativa de prevención, así como de consulta y propuesta sobre una gran variedad de decisiones importantes en la empresa que pueden tener repercusión sobre el nivel de seguridad y salud.

Además, en todas las empresas que cuenten con 50 o más trabajadores, se constituirá el **Comité de Seguridad y Salud**, órgano paritario de participación en la empresa, formado por los Delegados de prevención y el empresario y/o sus representantes.

2.- RIESGOS FRECUENTES EN EL TRABAJO Y SU PREVENCIÓN

2.1- MANIPULACION MANUAL DE MATERIALES

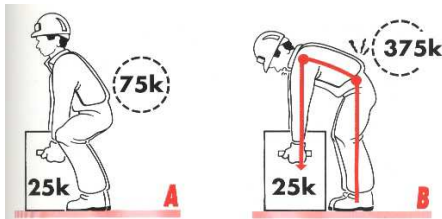
La manipulación manual de cargas es una actividad muy frecuente, tanto en el ámbito laboral como en otras actividades de la vida diaria, que frecuentemente no se realiza de forma adecuada debido a malos hábitos adquiridos desde la infancia.

Esta actividad conlleva unos riesgos que se pueden agrupar en tres tipos:

- **Heridas** en manos
- **Golpes** en extremidades
- **Sobreesfuerzos** que pueden ocasionar lesiones en la columna, lumbalgias y hernias discales.

En el levantamiento de la carga, las vértebras situadas en la parte inferior de la columna (vértebras lumbares) son las que soportan el total del peso.





El levantamiento de pesos de una forma incorrecta acelera el proceso de deterioro de los discos intervertebrales, produciendo diversas patologías.

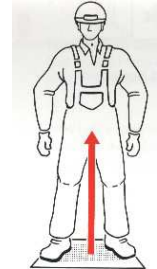
Como se puede observar en la figura, un peso de 25 Kg, levantado correctamente ejerce una fuerza de 75 Kg, mientras que si se hace de forma incorrecta, esta fuerza pasa a ser de 375 Kg.

Para efectuar correctamente el transporte manual de cargas, deben tenerse en cuenta las siguientes fases:

1º) Aproximación a la carga al cuerpo: a fin de que el centro de gravedad del cuerpo esté lo más cerca posible y por encima del centro de gravedad del objeto a levantar.

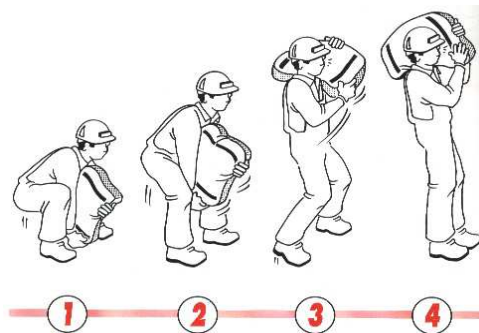
2º) Equilibrio: el equilibrio de la persona está básicamente marcado por la verticalidad del centro de gravedad y por la posición de los pies.

Para aumentar el equilibrio se debe adelantar un poco un pie sobre la línea del otro.



3º) Sujeción de la carga: hay que asegurarse de que el punto o superficie a agarrar no sea cortante, ni presente aristas, ni sea corrosivo o resbaladizo y siempre se deben utilizar guantes apropiados, en función a las características del objeto a transportar

4º) Levantamiento: Esta fase es la más importante y delicada de todo el proceso de manipulación de cargas, dado que existe riesgo tanto para la columna vertebral como para la musculatura. Se debe hacer fuerza con los músculos de las piernas y elevar el cuerpo lo más erguido posible



5º) Transporte: una vez levantada la carga, se llevará pegada al cuerpo para su transporte.

Si hay que efectuar giros con la carga, se debe hacer lentamente y al mismo tiempo que se gira el cuerpo. Todo el proceso se debe efectuar con la espalda recta o ligeramente inclinada hacia adelante. Es importante tener en cuenta que lo más peligroso es efectuar giros con carga. Por ello, en estos casos se debe girar todo el cuerpo, no la cintura.

Para realizar bien el transporte es importante haber observado con antelación el recorrido a realizar y asegurarse de que se ha agarrado perfectamente el objeto a transportar.

2.2- UTILIZACIÓN DE ESCALERAS PORTÁTILES

Numerosos accidentes son provocados por el uso incorrecto de las escaleras de mano. Para evitarlos siga las siguientes recomendaciones de seguridad:

- Para acceder a los niveles superiores de las estanterías utilice únicamente las escaleras manuales o los medios adecuados y seguros para tal fin.
- No intente pasar de una escalera de mano a un estante o plataforma.
- Si necesita alcanzar un lugar alejado de donde Vd. se encuentra, baje y desplace la escalera hasta el lugar adecuado.
- No utilice las escaleras de tijera como escaleras de apoyo, puesto que al no estar preparadas para ello se deslizarán.
- Cuando transporte la escalera actúe con precaución para evitar golpear a otras personas.
- No emplee otros objetos como cajas, taburetes, etc. para alcanzar alturas. No realice trepamientos por las estanterías.
- No utilice elementos de las instalaciones para alcanzar alturas (cañerías, salientes, baldas, etc.). Utilice la escalera apropiada para cada trabajo y altura a alcanzar.
- Antes de utilizar una escalera, compruebe su buen estado y estabilidad de apoyo (peldaños y tirantes en escaleras de tijera, y apoyo firme en las de mano).
- Las escaleras de tijera deberán utilizarse abiertas en su totalidad.
- El ascenso y descenso se hará siempre de frente a la escalera, evitando el transporte de cargas de peso o dimensión excesiva.
- No debe usarse la escalera de mano por dos o más personas a la vez.
- No repare ninguna escalera por sencillo que parezca. Avise al departamento de mantenimiento.
- Utilice la escalera siempre posicionado en el centro del peldaño. Nunca intente alcanzar puntos situados más allá del alcance de la mano (con el brazo extendido).
- Actúe con precaución al transportar la escalera para evitar golpear a otras personas u objetos.
- Evite el transporte y/o manipulación de cargas pesadas, voluminosas o que no permitan un agarre adecuado, así como de aquellas que dificulten la visibilidad.



2.3- RIESGOS ERGONÓMICOS

La aplicación de la ergonomía en el puesto de trabajo intenta reducir al mínimo la fatiga y el esfuerzo en el trabajo, a fin de evitar los **trastornos músculo-esqueléticos** (T.M.E.) que son lesiones tenues que pueden afectar a los músculos, tendones y nervios, en especial de manos, muñecas, codos, cuello, espalda y rodillas.

Estos trastornos se producen frecuentemente a consecuencia de la fatiga que supone realizar la misma tarea de forma continua, hasta que aparecen molestias en forma de dolor e incluso dificultad para utilizar la parte lesionada del cuerpo.

Los factores que incrementan la posibilidad de desarrollar este tipo de trastorno son los siguientes:

- ✓ Movimientos repetitivos
- ✓ Desarrollo de fuerza excesiva
- ✓ Postura incómoda
- ✓ Trabajar en ambientes fríos
- ✓ Estar en malas condiciones físicas.

Los trastornos músculo-esqueléticos son lesiones frecuentes en trabajos en los que se realizan movimientos repetitivos o fuerza excesiva

Una previa y adecuada organización de los trabajos a realizar se traducirá en un trabajo con menor esfuerzo y mayor seguridad para la persona que los deba realizar.

Evitaremos el riesgo de sufrir T.M.E.s siguiendo estas sencillas **recomendaciones**:

- En lo posible evite movimientos bruscos y forzados del cuerpo. No incline excesivamente la columna.
- Mantenga el cuerpo erguido en todo momento.
- Cuando la tarea exija una postura forzada, se deben establecer pausas y alternar posturas de forma que no se permanezca demasiado tiempo en la misma posición. Efectúe movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- La mayoría de las tareas deben realizarse a una altura de unos 5 cm. por encima o por debajo del codo. Evitar el trabajo prolongado realizado muy por debajo de los codos o por encima de los hombros. No trabajar con los codos completamente extendidos ni doblados. Mantener apoyados los antebrazos cuando la tarea lo permita.
- No se deben realizar giros bruscos de cintura o muñeca.
- Todo lo que se manipule con frecuencia debe estar situado por delante y cerca del cuerpo. Colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano, de forma que todos los elementos y herramientas se encuentren a una distancia de 40 cm. de su cuerpo. La postura ergonómica es con los brazos próximos al costado y con los codos hacia dentro. En caso de tener que operar a alturas superiores a los hombros súbese a una banqueta o escalera.
- Reducir la fuerza ejercida con los brazos o las manos (utilizando herramientas adecuadas)
- Disminuir en lo posible el peso de los objetos, empleando carretillas, tornos, rodillos, planos inclinados, etc.
- Asir los objetos con todos los dedos flexionados (como cuando se agarra un palo). Reducir la fuerza realizada con las manos y con los dedos. No emplear la mano para golpear los objetos (como un martillo). Evitar sujetar objetos con superficies resbaladizas cambiarlas, emplear dispositivos que faciliten el agarre o usar guantes apropiados. Evitar el contacto de la mano con superficies muy frías.

2.4.- LUGAR Y SUPERFICIE DE TRABAJO.

Es muy importante que el lugar en que se desarrolla el trabajo esté en buenas condiciones. Los peligros debidos al lugar de trabajo son:

- ✓ Caídas al mismo nivel
- ✓ Caídas a distinto nivel
- ✓ Pisadas sobre objetos
- ✓ Choques contra objetos móviles o inmóviles.
- ✓ Atropellos con vehículos
- ✓ Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento.



Recomendaciones para conseguir un lugar de trabajo seguro

- Las máquinas deben guardar distancias de separación que permitan el acceso y los movimientos seguros alrededor de ellas.
- Los puestos de trabajo deben estar claramente delimitados
- Los útiles y las herramientas deben estar colocados en un sitio destinado a tal fin
- Las materias primas deben llegar fácilmente al punto de trabajo
- Los pasillos, corredores y escaleras deben permanecer libres de obstáculos
- Las esquinas y obstáculos fijos deberán señalizarse adecuadamente.
- Se dispondrá de unas condiciones de iluminación adecuadas
- Los edificios y sus instalaciones generales estarán en buen estado de conservación mediante un mantenimiento adecuado

- Los pasillos de circulación de trabajadores serán diferentes de los de circulación de vehículos y estarán señalizados
- Los suelos serán no resbaladizos y se utilizará el calzado adecuado para cada tipo de suelo.
- Se colocarán protecciones adecuadas en huecos y paredes por los que puedan caer materiales o personas.

El orden y la limpieza son fundamentales en la prevención de riesgos laborales, por lo que debemos cuidar de que nuestro puesto de trabajo esté limpio, que no haya cosas innecesarias y que todas las necesarias estén en su sitio.

- No sobrecargue las estanterías, los suelos ni obstruya las zonas de paso, delimitando para ello las zonas de almacenamiento. Así se evitará derrumbamientos y deslizamientos. Los materiales más pesados se colocarán en zonas más accesibles.
- Coloque el material en desuso, roto, basuras, desperdicios, etc. en recipientes adecuados, debiéndose prever con antelación las cantidades que se generan y eliminándolos de forma adecuada.
- Evite que se produzcan derrames y vertidos. Si se han producido, retírelos y limpie la zona de forma rápida y adecuada previniendo caídas y resbalones.
- Durante la limpieza de los puestos de trabajo, señale que se está realizando este trabajo, indicando que el suelo está mojado y que existe riesgo de deslizamiento. No obstante, se deben evitar los suelos recién fregados para evitar lesiones por caídas.
- Las compactadoras de basura han de estar preparadas para funcionar únicamente con la tapa cerrada, para evitar atrapamientos de manos, pelo, ropas, etc. Tener cuidado para no introducir en ellas cristales, metales o plásticos que pudieran atascar la máquina.



- Evitar el tendido de cables por el suelo.
- Tener los recipientes dedicados a comidas apartados de los destinados a basuras.
- Mantener herméticamente cerrados los recipientes que contienen productos tóxicos o inflamables, si existieran.

Es importante mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo y realizar la inspección periódica del mismo

2.5.- RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

El medio ambiente de trabajo puede llegar a deteriorar la salud del trabajador. Los agentes presentes en el medio pueden ser:

- **Agentes químicos:** sustancias que pueden ser absorbidas por el organismo, produciendo efectos dañinos diversos (corrosivos, irritantes, neumoconióticos, asfixiantes, anestésicos, sensibilizantes, cancerígenos, etc). La vía de entrada de los mismos en el organismo puede ser: inhalatoria, dérmica, digestiva o parenteral (a través de pequeñas heridas en la piel), siendo la vía respiratoria la más importante en el ambiente laboral.

La dosis por inhalación de un agente químico depende de la concentración ambiental del mismo y del tiempo de exposición.





- **Agentes físicos:** como el ruido y las vibraciones, las radiaciones (ionizantes y no ionizantes) y el calor o el frío. En el caso de los agentes físicos es importante tanto su propia naturaleza como la intensidad con la que incida sobre el trabajador, además del tiempo de exposición.

- **Agentes biológicos:** microorganismos y endoparásitos susceptibles de originar infecciones, alergia o toxicidad. Son trabajos con riesgo de contaminación biológicas: los laboratorios, los hospitales, los curtidos de pieles, la recogida de basuras, procesamiento de alimentos, cría de animales, etc.



3.- NOCIONES BASICAS DE INCENDIOS

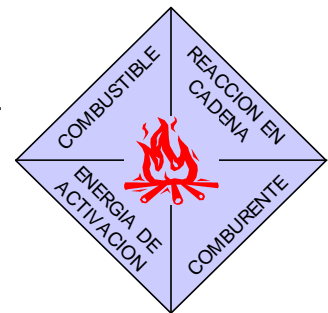
Los incendios son siniestros que ocasionan generalmente un elevado porcentaje de pérdidas, tanto humanas como materiales. Por ello, es prioritario considerar las situaciones potenciales con riesgo de incendio y tomar las oportunas medidas para prevenirlas.

Contra este riesgo y sus consecuencias, podemos actuar mediante dos técnicas bien diferenciadas: **la prevención y la protección.**

- La **prevención** evita el inicio del fuego.
- La **protección** limita la propagación y las consecuencias del incendio.

Para que se inicie un incendio deben coexistir cuatro factores, denominados **TETRAEDRO DEL FUEGO**:

- Combustible.
- Comburente.
- Energía de activación.
- Reacción en cadena.

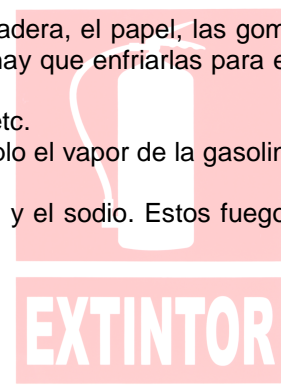


Por ello, para extinguir un incendio se deberá actuar sobre los cuatro factores.

La prevención de los incendios actuando sobre el combustible consiste en evitar su presencia en los lugares donde puedan surgir puntos de ignición. Para ello, se almacenarán en lugares apropiados, se sustituirán por otros elementos menos combustibles o se almacenarán diluidos, para que la reacción sea menos energética.

Según la naturaleza del combustible, se distinguen los siguientes **tipos de fuegos**:

- **Tipo A:** el combustible es un sólido tal como el carbón, las telas, la madera, el papel, las gomas y algunos plásticos. Este tipo de combustible genera brasas, las cuales hay que enfriarlas para evitar el reinicio del fuego.
- **Tipo B:** el combustible es un líquido, por ejemplo los aceites, pinturas, etc.
- **Tipo C:** el combustible es un gas o los vapores de un líquido, por ejemplo el vapor de la gasolina, el acetileno, el butano, etc.
- **Tipo D:** el combustible es un metal, por ejemplo el manganeso, titanio y el sodio. Estos fuegos se producen a temperaturas muy altas.
- **Tipo E:** en este grupo se incluyen los fuegos de carácter eléctrico





El comburente es una mezcla gaseosa que contiene suficiente cantidad de oxígeno para que se genere el fuego.

Por tanto, la actuación sobre el comburente se basará en eliminar el oxígeno del lugar de riesgo de incendio.

La energía de activación es el aporte necesario de energía para que se produzca la combustión, y puede venir dada por:

- **Foco térmico:** la llama de un mechero, cerillas, soldaduras, etc.
- **Foco eléctrico:** una chispa eléctrica, cortocircuito, cargas estáticas, etc. Los incendios provocados por este tipo de energía se califican como fuegos eléctricos o de tipo E
- **Foco mecánico:** el roce de partes móviles de las máquinas, etc.
- **Foco químico:** reacciones químicas con desprendimiento de calor como explosiones, otras combustiones, etc.

Para actuar sobre la energía de activación se protegerán los puntos de ignición por medio de aislamientos que impidan que esta energía se libere a la atmósfera.

- a) Protección de las instalaciones eléctricas en los lugares donde existe riesgos de incendio y explosión, mantenimiento y utilización correcta de las mismas y de las herramientas que utilicen esta energía.
- b) Aislamientos de los focos de ignición térmicos como calderas, soldaduras, etc.
- c) Buen mantenimiento de las máquinas para evitar rozamientos, aislamientos de las máquinas y una buena utilización de las mismas.
- d) Aislamiento de los lugares donde existan reacciones químicas, incendios y explosiones que sean necesarios para realizar un proceso.

La **reacción en cadena** es la propagación de la energía generada por el fuego en forma de calor a las moléculas del material combustible.

Para la aparición de un fuego es necesaria la participación de los cuatro factores mencionados; si actuamos sobre alguno de ellos desaparecerá el riesgo.

La actuación sobre la reacción en cadena se basa en la adición de productos catalizadores a los posibles elementos combustibles.

Es algo parecido a cuando echamos refrigerante al agua de un coche para impedir que se congele a temperaturas que en condiciones normales se alcanzan en invierno.

Otro medio de prevención, aunque en sí no evita el incendio, es la señalización de los lugares donde existe este riesgo como en el almacenamiento de sustancias combustibles, deflagrantes y explosivos, así como una correcta formación e información de los trabajadores.

3.1.- LA EXTINCION DEL FUEGO

La extinción es la técnica de eliminación del fuego mediante diferentes actuaciones:

- Eliminación del combustible
- Eliminación del calor (o enfriamiento).
- Eliminación del oxígeno (o sofocación).
- Inhibición.

La eliminación del combustible consiste en la retirada de los elementos de combustión a los exteriores del centro de trabajo o bien proceder a la retirada de material combustible, cercano al fuego, que no ha comenzado a arder.

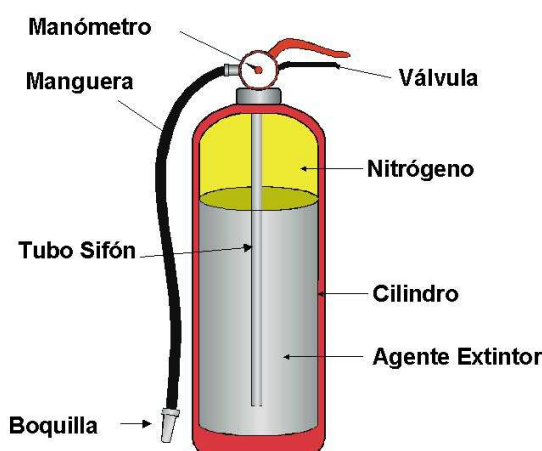
La eliminación del calor o enfriamiento consiste en aplicar elementos extintores a fin de que disminuya la temperatura hasta un límite insuficiente para que el combustible arda.

La eliminación del oxígeno o sofocación consiste en no permitir que haya oxígeno en la reacción. Para ello, se aplican elementos extintores a la base del fuego que actuarán desplazando al oxígeno o aislando simplemente el combustible, formando una capa que impida el contacto con el oxígeno.

La inhibición es una técnica que actúa sobre la reacción en cadena, mediante la combinación de los elementos extintores y radicales libres producidos en la combustión, impidiendo que continúe el fuego.

3.2.- AGENTES EXTINTORES

En el siguiente cuadro se recogen los diferentes agentes extintores, según la clase de fuego a extinguir.



AGENTE EXTINTOR	CLASE DE FUEGO				
	A	B	C	D	E
Agua a chorro	2	-	-	-	-
Agua pulverizada	3	1	-	-	1
Espuma física	2	2	-	-	-
Polvo seco	-	3	2	-	2
Polvo polivalente	2	2	2	-	1
CO ₂	1	1	-	-	3
Halones	1	2	-	-	3
Productos especiales	-	-	-	3	-
3-Muy adecuado 2-Adecuado 1-Aceptable					

3.3.- MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS

- Mantenimiento del orden y la limpieza en los lugares de trabajo
- No fume en el lugar de trabajo. No arroje cerillas ni colillas encendidas al suelo, papeleras o cubos de basura, etc.
- Respete las señales de prohibición de fumar.
- No acerque focos de calor a materiales combustibles
- No sobrecargue la instalación eléctrica enchufando muchos aparatos a la misma toma.
- No almacene ni ponga material combustible próximo a los cuadros eléctricos
- Inspeccione el lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecte los aparatos eléctricos que no es preciso mantener conectados.
- Mantenga una buena accesibilidad al extintor, no lo oculte con cajas ni otros obstáculos.
- No obstaculice en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación.

3.4.- ACTUACION EN CASO DE INCENDIO



- Conserve la calma, actúe con rapidez. No corra.
- Si usted descubre un fuego y confirma que está solo, salga del local cerrando la puerta sin llave y avise a los bomberos, facilitando la ubicación y la magnitud del mismo.
- Si no se encuentra solo, comunique la situación de emergencia al responsable del centro de trabajo.
- No se quede solo en el interior que está ardiendo, los humos y gases podrían matarle.
- No abra una puerta que se encuentre caliente (el fuego está próximo).
- Si se le prenden las ropas, no corra, tiéndase en el suelo y échese a rodar.
- Si tiene que atravesar una zona amplia con mucho humo, procure ir agachado, la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.

3.5.- NORMAS DE EMPLEO DE EXTINTORES

- 1.- Comprobar que el extintor que se va a usar es **adecuado al tipo de fuego** y, sin quitar el dispositivo de seguridad, dirigirse al incendio. De otra forma al trasladarlo podría descargarse y la carga media de un extintor dura sólo **entre 10 y 50 seg.**
- 2.- Una vez allí, quitar el dispositivo de seguridad y realizar un disparo de prueba.
- 3.- Para atacar el fuego colóquese siempre entre la puerta de salida y las llamas. Apriete la válvula mientras sostiene el extintor en posición vertical.
- 4.- Dirigir el chorro hacia la base de las llamas y barrer lentamente en forma de zig-zag para alcanzar toda la superficie inflamada, siempre en la dirección del viento.



3.6- MODO DE EMPLEO DE BOCAS DE INCENDIO EQUIPADAS

1. Romper el cristal de protección de la BIE mediante un objeto consistente, nunca con la mano desnuda o brazos.
2. Desplegar totalmente la manguera, siempre que la misma sea del tipo flexible (las de 45 mm siempre lo son). De no hacerlo así no podremos proyectar agua sobre el fuego.
3. Sostener fuertemente la lanza, el impulso del agua al salir podría despedirnos hacia atrás, quedando la manguera incontrolada. Las BIE's de 45 mm se manejarán siempre entre dos personas.
4. Abrir la llave principal de forma gradual. De la misma forma actuar sobre la lanza. De esta forma evitaremos reacciones excesivas de la manguera y la lanza, que podría tirarnos.
5. Esparcir el agua de lado a lado, abarcando toda la superficie de las llamas.





4.- RIESGOS ESPECIFICOS EN MONITOR DE OCIO

4.1- ENFERMEDADES CAUSADAS POR AGENTES BIOLÓGICOS

Tal y cómo se indicó en el punto 2.5, los agentes biológicos son microorganismos y endoparásitos susceptibles de originar infecciones, alergia o toxicidad. Cuando se presentan en el medio de trabajo suelen causar enfermedades infecciosas producidas por virus y bacterias.

Entre los trabajadores dedicados a actividades laborales con niños, existe un alto grado de contacto personal. Esto implica la probabilidad de contagio de enfermedades infecciosas de diferente naturaleza. En general, este tipo de infecciones pueden ser de tipo vírico, como gripes y catarros, de tipo bacteriano, pasando por otro tipo de infecciones como las debidas a los piojos. Las consecuencias para la salud no suelen ser muy peligrosas, pero deben tenerse en cuenta una serie de medidas preventivas a fin de evitar el contagio.

Como **medidas preventivas** proponemos:

- Promocionar desde el centro campañas de vacunación específicas para distintas enfermedades contagiosas como la gripe.
- La renovación periódica del aire del recinto ayuda a mantener un ambiente más limpio y contribuye a incrementar el confort y bienestar durante el desarrollo de la actividad laboral.
- Realizar campañas de higiene, tanto del personal que acude al centro de trabajo como de las instalaciones, los juguetes, el mobiliario...
- Es muy importante la práctica habitual del lavado de manos con agua y jabón, especialmente antes y después de ir al baño y antes de cocinar.
- Desinfectar diariamente los baños.

4.2 - PROBLEMAS DE LA VOZ

Los trabajadores que interactúan con niños y especialmente los docentes y monitores de ocio, deben usar la voz durante muchas horas al día y, en muchas ocasiones, tienen que forzarla.

El tipo de voz más proclive a dañar los órganos vocales es la “voz proyectada”, es decir, la que se utiliza para ejercer una influencia sobre otras personas, llamándolas, intentando persuadir, tratando de ganar audiencia.

La voz es una corriente de aire que asciende por un tubo (tráquea) que de modo súbito se estrecha (cuerdas vocales). El estrechamiento hace que el aire produzca la vibración de las cuerdas vocales, y esta vibración es recogida por las cavidades de resonancia, imprescindibles para la emisión de la voz. Las más importantes son: la parte baja de la faringe, la cavidad bucal, el paladar, los senos paranasales y la rinofaringe.

En definitiva, la emisión de la voz se debe a la acción coordinada de una infinidad de músculos y órganos: abdomen, tórax, cuello, cara, etc.

Se deben distinguir dos conceptos:

- **Afonía:** trastorno de la voz en su grado máximo, pérdida total de la voz, no se puede emitir ningún sonido.
- **Disfonía:** desórdenes de la voz que la desvían de alguna forma de lo normal. Diferenciamos a su vez entre:



- Disfonía funcional: la causa del trastorno no se encuentra de modo evidenciable dentro de los componentes de la laringe y entre ellos las cuerdas vocales.
- Disfonía orgánica: cuando se aprecia una lesión dentro de la laringe, hallándose principalmente en las cuerdas vocales.

Las lesiones más habituales son: nódulos, pólipos, edemas, quistes y diversas laringitis.

4.2.1- CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE VOZ

Existen factores personales entre las causas de los problemas de voz, como los hábitos alimenticios, el consumo de tabaco, e incluso la forma de hablar.

Dichas patologías también son más frecuentes durante los primeros años de ejercicio profesional, ya que con la práctica se produce un auto-control involuntario y una mejora de la técnica vocal.

La incidencia de los nódulos vocales en las mujeres es mayor, probablemente debido al hecho de poseer una laringe más pequeña o más bien a que para elevar su voz deben realizar un mayor esfuerzo vocal que los hombres.

4.2.2- FACTORES DE RIESGO

La tarea

Como ya se ha comentado anteriormente, la actividad laboral con niños exige un uso constante de la voz, subidas y bajadas de tono, para comunicar, remarcar lo importante, estimular o calmar, preguntar, responder, etc.

Ruido

Un nivel de ruido elevado obliga a forzar la voz para poder mantener la comunicación e imponer autoridad e incrementa la fatiga mental.

Investigaciones realizadas en este campo estiman que el ruido ambiental normal en aulas docentes se sitúa generalmente en torno a los 55 dBA, lo que nos hace pensar que en recintos de ocio con niños este nivel podría ser superado fácilmente.

El trabajador debe elevar de forma espontánea la intensidad de la voz, para mantenerla 15 dBA por encima del nivel de ruido ambiental. Esto significa que durante gran parte de las horas de trabajo el profesional habla con al menos 70 dBA de intensidad, mientras la intensidad fisiológica de la voz conversacional no supera los 65 dBA. Esta circunstancia supone un esfuerzo potencialmente peligroso para las cuerdas vocales

Acústica de los recintos

Las dimensiones de algunos recintos (grandes dimensiones, techos de elevada altura) o las actividades al aire libre, obligan a elevar la voz.

Por otra parte, tanto la relación entre las diferentes dimensiones (largo, alto y ancho), como los materiales que recubren suelo y paredes de algunos espacios generan reverberación, fenómeno que dificulta la comunicación. Como consecuencia, el trabajador debe forzar la voz para conseguir que su mensaje sea comprendido.

Condiciones no adecuadas de temperatura, humedad y ventilación

Las condiciones extremas y las variaciones de temperatura pueden generar problemas en el aparato respiratorio y por tanto también afectar a la fonación.



En cuanto a la humedad, en los centros de trabajo puede haber problemas con niveles bajos de humedad, que aparecen sobre todo cuando está funcionando la calefacción, lo que dificulta el mantenimiento del nivel necesario de lubricación de las cuerdas vocales.

Por último, mencionar que una ventilación escasa genera un aire viciado, con mayor concentración de agentes potencialmente patógenos, y malos olores, factor que puede influir indirectamente en la fonación.

Horario de trabajo

Las actividades de primera hora de la mañana y las de después de comer, son de mayor riesgo. Tras despertarnos, la actividad orgánica está regida por el sistema simpático (la parte del sistema nervioso que gobierna la vida vegetativa y es independiente de la voluntad) lo que dificulta la actividad de las cuerdas vocales. Después de comer, se activa la digestión (función regulada, al igual que la fonación, por el nervio vago) apareciendo sopor, que induce a una fonación más costosa, que se agrava ante la dificultad del descenso del diafragma, debido a un aumento del volumen del estómago.

Estrés

La tensión generada por la propia tarea y la multiplicidad de funciones que impartir una actividad lúdica implica, influye en la utilización de la voz.

La tarea exige un gran rendimiento físico y psíquico, de tal forma que cualquier situación que merme dicha capacidad, conllevará un mayor esfuerzo vocal para compensarla.

Es especialmente reseñable el llamado estrés del principiante, que se produce en los primeros años de actividad y también el que aparece cuando hay que abordar una tarea nueva. La falta de seguridad que sufre quien se inicia en una tarea, incrementa su estrés, y ello afecta a su voz.

4.2.3.- PATOLOGÍAS DE LA VOZ MÁS COMUNES

- Nódulos y pólipos: excrecencias de las cuerdas vocales relacionadas con una mala dinámica vibratoria. Son reversibles en su forma inicial, pero en estados avanzados precisan microcirugía. Requieren reeducación ortofónica.
- Corditis vasomotora: congestión crónica. Se agrava con el esfuerzo vocal y es parcialmente reversible.
- Hiperplasia de los pliegues vesticulares. Se trata de una excesiva multiplicación de células normales en dichos órganos. Puede resolverse con ejercicios ortofónicos, aunque en último caso precisa de microcirugía.
- Otras: Hiperemia de los bordes libres de las cuerdas vocales, úlceras laríngeas de contacto, laringitis pseudomixomatosa, etc.

4.2.4.- MEDIDAS PREVENTIVAS

Aparte de medidas preventivas relacionadas con factores de riesgo no controlados por los trabajadores (entorno de trabajo, ruido exterior, grupos de niños, etc.) no cabe duda de que unos hábitos saludables en alimentación, ejercicio y estilo de vida permiten afrontar mejor los retos de la actividad laboral y ser menos vulnerables a las patologías relacionadas con el uso de la voz.

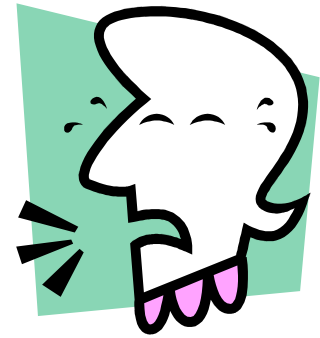
La **utilización de medios auxiliares** (pizarras digitales, proyectores de transparencias, videos, Power Point, micrófonos y altavoces, etc.) en ocasiones permite reducir de forma significativa el uso de la función vocal.

Asimismo, es necesario **reducir/eliminar las fuentes de polvo** como las tizas, empleando tizas duras hipoalergénicas, sustituyendo estas por rotuladores (no hay que olvidar que algunos también implican riesgo debido a la evaporación de disolvente durante su uso), realizando la limpieza de las pizarras por métodos húmedos, realizando la limpieza de borradores o gamuzas de forma frecuente y en el exterior, etc.

La **formación específica**, tanto teórica como práctica, sobre prevención de los problemas de la voz y técnicas de utilización profesional de la misma, es fundamental a la hora de detectar precozmente, prevenir y minimizar problemas foniatricos.

A continuación se incluyen algunas recomendaciones y observaciones que es importante tener en cuenta para proteger la función vocal:

- ✓ Evitar carraspear y toser con frecuencia.
- ✓ Bostezar para relajar la garganta.
- ✓ Beber agua a menudo y tragar lentamente.
- ✓ Evitar gritar, chillar o tratar de hablar por encima del ruido ambiental.
- ✓ Encontrar formas no vocales de mantener la atención de los niños: palmas, silbidos, un instrumento, gestos, cambios de entonación, etc.
- ✓ Aprender técnicas de proyección vocal adecuadas.
- ✓ Evitar hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior.
- ✓ Reducir el ruido de fondo.
- ✓ No dirigirse a audiencias numerosas sin una amplificación adecuada. Utilizar un micrófono para hablar en público.
- ✓ Conocer nuestros límites físicos en cuanto a tono e intensidad.
- ✓ Evitar el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.
- ✓ Aprender estrategias para hablar en público de manera eficaz.
- ✓ Evitar los esfuerzos vocales intensos y agresivos.
- ✓ Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.
- ✓ Práctica de ejercicios de relajación específicos.
- ✓ Mantener la garganta relajada cuando se empieza a hablar.
- ✓ Evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación.
- ✓ Respirar adecuadamente.
- ✓ Formación en técnicas respiratorias adecuadas para la fonación.
- ✓ Mantener el cuerpo relajado y procurar que la respiración sea natural.
- ✓ Permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente
- ✓ Utilizar posturas adecuadas. Mantener una posición para hablar confortable, erguida y simétrica.
- ✓ Utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave.
- ✓ Mantener una voz alimentada por el flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien.
- ✓ Permitir variaciones del tono vocal mientras se ejercita la fonación.
- ✓ Mantener hábitos y el entorno saludable.
- ✓ Limitar el uso de la voz. Destinar períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.
- ✓ Aprender a detectar los primeros signos de fatiga vocal: dolor de garganta, sequedad.
- ✓ Evitar ambientes secos y pocos húmedos, como los que puede generar el aire acondicionado o la calefacción excesiva



4.3- RIESGOS DERIVADOS DE LA BIPEDESTACIÓN PROLONGADA

En Salud Laboral es sobradamente conocido que determinados puestos de trabajo implican permanecer de pie durante la mayor parte de la jornada productiva. Destacan entre otras, las actividades de hostelería, comercio, vendedores, dependientes, peluquerías, esteticistas, salones de belleza, personal de enfermería, docencia, puestos de montaje, vigilancia, limpieza, mantenimiento, control, supervisión, así como muchas otras tareas en fábricas, industrias y talleres de todo tipo.

Las articulaciones más frecuentemente afectadas son: cervicales, dorsales, lumbares, caderas, rodillas y tobillos.

Para minimizar los efectos adversos de la permanencia prolongada en bipedestación, ofrecemos unos sencillos consejos prácticos preventivos:



- Muévete todo lo posible. Caminar, alternar con posturas dinámicas y variar a menudo la posición de los pies, repartiendo el peso de las cargas, son medidas preventivas muy importantes.
- Evitar mantener la espalda encorvada.
- Si dispones de superficie de trabajo (mesas, mostradores...), conviene mucho adaptar su altura al tipo de esfuerzo requerido.
- Es recomendable la práctica de ejercicio complementario como la natación, el yoga o el pilates. Todos estos ejercicios son prácticas saludables para la espalda.
- La insuficiencia venosa constituye también un problema frecuente. Para prevenirla y aliviarla es recomendable:
 - Caminar y hacer ejercicio (bicicleta, natación).
 - Masajes manuales y tonificación mediante hidromasaje.
 - Calzado cómodo y plano (evitar los tacones altos).
 - Elevar las piernas en los periodos de descanso para favorecer el retorno venoso.
 - Utilizar medias compresivas en los meses fríos.
 - En caso necesario, seguir un tratamiento con flebotónicos, siempre bajo control médico.
 - Evitar usar ropa muy estrecha.
 - Al llegar a casa es bueno descansar un rato con las piernas en alto.

4.4- RIESGOS EN LAS COCINAS

Para evitar los riesgos en puestos de trabajo de cocina hay que tener en cuenta:

- Al manipular cajas y objetos de forma manual, se transportará el menor peso posible, para lo que se mantiene la espalda recta y la carga cerca del cuerpo, sin realizar giros del tronco.
- Desconectar la fuente eléctrica de las máquinas antes de proceder a su limpieza.
- Evitar el contacto térmico con superficies calientes de cacerolas, sartenes, cocinas, etc., así como la proyección de vapor.
- Extremar la precaución al manejar cuchillos y objetos cortantes o punzantes.
- Iluminar las zonas a las que se accede. No dejar cajas, carros, etc. en zonas de paso.
- Mantener los cuchillos bien afilados. Utilizar el modelo adecuado a la tarea que se va a realizar (carne, pescado, verduras, etc.).
- En caso de escape de gas, no accionar interruptores eléctricos, no encender mecheros o cerillas, cerrar las llaves de paso y ventilar la zona, así como avisar inmediatamente al Servicio de Mantenimiento.
- No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.
- Revisar el estado de cables y enchufes antes de conectarlos a la red eléctrica.
- Se procurará recoger el agua de las superficies mojadas y no se pisará.
- Usar guantes anti-corte en los casos que sean necesarios.
- Utilizar el calzado facilitado por la empresa.
- No utilizar ropa holgada para trabajar con máquinas con el fin de evitar atrapamientos y utilizar ropa de abrigo para acceder a cámaras frigoríficas

4.5- RIESGOS DERIVADOS DE TAREAS DE LIMPIEZA

Medidas preventivas a aplicar por el responsable del personal:

- Informe a los trabajadores a su cargo de los riesgos laborales a los que están expuestos. Dicha información ha de ser comprensible, verbal y escrita (distribuya este documento al personal que realiza tareas de limpieza y resuelva con ellos las dudas que puedan plantearse).



- Diseñe lugares adecuados para guardar y almacenar los productos de limpieza, que reúnan los siguientes requisitos:
 - Alejados de fuentes de calor y protegidos de los rayos solares.
 - Con buena ventilación.
 - Que puedan ser cerrados con llave, permaneciendo así fuera del alcance de los niños.
- Disponga de las Fichas de Datos de Seguridad de los productos que utiliza el personal a su cargo, que deben ser proporcionadas por fabricante o suministrador de los mismos.
- Siempre que sea posible, sustituya los productos peligrosos por otros que entrañen menos peligro y que cumplan la misma función.
- Ponga a disposición de los trabajadores:
 - Duchas y tomas de agua para el lavado de ojos.
 - Escaleras, carros de limpieza y otros recursos técnicos que sean necesarios.
 - La ropa de trabajo y los Equipos de Protección Individual necesarios: guantes de goma, mascarillas y gafas de seguridad contra salpicaduras.
- Asigne un lugar específico para realizar la operación de vertido de líquidos a recipientes, donde se encuentren a disposición del trabajador las gafas de protección y toma de agua para lavado de ojos.
- Indique a los trabajadores la ubicación del botiquín del centro y el número de teléfono para emergencias 112

Medidas preventivas a adoptar por los trabajadores

Antes de utilizar un producto por primera vez, lea las instrucciones en la **etiqueta** del envase y la **Ficha de Datos de Seguridad**.

- Si hay algo que no entiende, consúltelo con su superior.
- Todos los envases deben llevar su etiqueta correspondiente. Si cambia de envase un producto, debe
- colocar la etiqueta con la misma información original en el envase nuevo.
- No ponga productos en recipientes utilizados anteriormente para la alimentación (o recipientes de bebidas), ya que pueden ser ingeridos por error y ocasionar daños graves o mortales.
- Mantenga alejados los envases de productos que pueden reaccionar entre si.
- No acumule productos inflamables, tenga solo los necesarios e imprescindibles.
- Cuando un producto ya no sea utilizado, no lo conserve, entréguelo a su superior inmediato y siga sus instrucciones.
- Lleve puesta la ropa de trabajo durante toda la jornada. Mantenga los puños abrochados, sin recogerse las mangas.
- Durante la utilización de productos químicos, utilice guantes de goma y, si fuese necesario, mascarilla.
- No fume ni coma cuando está utilizando productos de limpieza o insecticidas.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de almorzar o merendar.
- Realice un aseo personal al terminar su jornada de trabajo.





Prevención de irritaciones, alergias y quemaduras en la piel

- Utilice guantes de protección al manipular los productos de limpieza.
- Si se le introduce algo de producto dentro del guante, lávese y cambie de guantes.
- Dedique especial atención a los productos cáusticos (sustancias que tienen capacidad para producir quemaduras químicas en contacto con nuestro organismo), como lejías, sulfaman, aguafuerte o desatascadores.
- Vierta los líquidos a los recipientes o cubos poco a poco, para evitar salpicaduras.

Prevención de irritaciones, y quemaduras en los ojos

- Vierta los líquidos a los recipientes o cubos poco a poco, para evitar salpicaduras.
-
- Añada primero el agua al recipiente y después el producto.
- Vierta los líquidos poco a poco y, antes de iniciar la operación, proteja sus ojos con las gafas destinadas a tal fin.

En caso de CONTACTO CON LA PIEL:

- Quite las ropas impregnadas lo más rápidamente posible y lave la zona de forma inmediata y con abundante agua.
- En caso de congelación (amoníaco), no quite la ropa, solamente lave con gran cantidad de agua.
- Solicite ayuda médica.

En caso de CONTACTO CON LOS OJOS:

- No se restriegue los ojos.
- Lávese los ojos inmediata y abundantemente con agua, al menos durante 15 minutos.
- Acuda al médico para su valoración.

En caso de INGESTIÓN (lejía y amoníaco):

- Beba rápidamente un vaso de agua para diluir lo ingerido.
- No provoque el vómito (no tome muchos vasos de agua).
- Si se desmaya, ponga a la persona acostada, bien abrigada y vigile que la cabeza esté vuelta a un lado.
- Pida ayuda.

Tras la INHALACIÓN de productos o sustancias peligrosos:

- Salga lo antes posible a respirar aire fresco.
- Pida ayuda

Cuando acuda a un centro sanitario, lleve siempre la etiqueta del envase o la Ficha de Datos de Seguridad del producto causante del daño



Riegos de los principales productos de limpieza

LEJIA:

Puede provocar:

Irritación en los ojos.
Irritación en las vías respiratorias.

Medidas preventivas:

NO mezcle la LEJÍA con ÁCIDOS o productos amoniacales (SALFUMÁN, AMONIACO, VINAGRE...), porque libera gases TÓXICOS que producen irritación en los ojos y vías respiratorias.

SULFAMAN O AGUA FUERTE:

Puede provocar:

Irritación de las mucosas y vías respiratorias (faringitis, laringitis, bronquitis) por inhalación de vapores. En concentraciones bajas, su acción es moderada y los efectos irritantes son pasajeros.

Los síntomas son: dolor de garganta, tos, jadeos y respiración fatigosa. En fuertes concentraciones, puede causar edema pulmonar.

Irritación de los ojos: los vapores y soluciones acuosas, en contacto con los ojos, son irritantes de las mucosas oculares, pudiendo causar conjuntivitis y lesiones en cornea y párpados, lesiones que se manifiestan por dolor, enrojecimiento y visión borrosa.

Irritación de la piel, dermatitis y quemaduras: las soluciones acuosas irritan y ulceran la epidermis, pudiendo producir quemaduras graves y dolorosas. Las soluciones muy diluidas pueden causar dermatitis por contacto repetido. Los síntomas son: enrojecimiento, dolor, ulceración.

La ingestión de soluciones concentradas es de mucha gravedad, causando quemaduras y ulceración muy dolorosas en boca, esófago y estómago, con hemorragia y vómitos. ¡¡RIESGO MUY IMPORTANTE POR INGESTIÓN!!

Medidas preventivas:

NO lo mezcle con AMONIACO ni con LEJÍA (reacción peligrosa).

Utilícelo en lugares bien ventilados

No lo trasvase a envases de metal, recuerde que es CORROSIVO. Por eso mismo, guárdelo alejado de productos oxidantes y metales

AMONIACO:

Puede provocar:

Sensación de quemazón en la garganta, tos y dificultad respiratoria (síntomas no inmediatos), por inhalación. La inhalación de altas concentraciones puede originar graves lesiones respiratorias, llegando hasta el edema pulmonar.



La ingestión del producto produce inmediatamente lesiones graves en las mucosas de la boca, garganta y tracto digestivo, acompañado de dolores intensos, intolerancia gástrica, edema de glotis, etc. Puede llegarse al estado de “shock”.

El contacto con el líquido puede causar congelaciones por la rápida evaporación a la baja temperatura a la que se encuentra, y, así mismo, graves quemaduras cutáneas.

Es un producto corrosivo y puede causar escarificaciones y dermatitis de contacto. Los síntomas son: enrojecimiento, dolor y quemaduras de la piel.

Congelaciones, quemaduras profundas graves e incluso ceguera temporal en los ojos por contacto (salpicaduras). Los síntomas son: enrojecimiento, lagrimeo, visión borrosa, conjuntivitis, dolor agudo e incluso ceguera. El gas es corrosivo para las mucosas, pudiendo llegar a causar graves lesiones en la córnea.

Medidas preventivas:

Evite todo contacto con el producto practicando las pautas generales de prevención que se han indicado anteriormente.

INSECTICIDAS:

Pueden provocar:

Irritación del sistema respiratorio, por inhalación, tras la pulverización, nebulización o vaporización del producto.

Irritación de la piel por contacto prolongado.

Irritación de los ojos por contacto del producto, (proyección del spray a los ojos).

Malestar abdominal por ingestión.

Medidas preventivas:

No utilice el Spray en presencia de personas.

Ventile el local.

No respire las pulverizaciones.

No perforo ni queme los envases, incluso después de terminados.

No vaporice hacia una llama o cuerpo incandescente.

No pulverice sobre alimentos ni utensilios de cocina.

Antes de su utilización, tape los aparatos eléctricos que no hayan sido desconectados

Fuentes: Gobierno de Navarra. Departamento de Educación

5.- NOCIONES BASICAS DE PRIMEROS AUXILIOS

En el siguiente apartado se trata de recopilar una serie de normas generales en primeros auxilios que no sólo le serán útiles en el medio laboral, sino en cualquier ámbito de su vida. Como primera norma, es conveniente disponer de un **BOTIQUÍN** con el siguiente material: desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.

5.1.- PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE ACTUACIÓN

- 1) Conservar la calma en todo momento, pero actuar con rapidez.
- 2) Antes de iniciar la ayuda a las víctimas debemos eliminar el riesgo para evitar nuevos accidentes, o nuevos accidentados.
- 3) Hacer un rápido examen de la situación, comprobando inicialmente si el accidentado está consciente y orientado, tomando su pulso, comprobando si respira con normalidad y si existen posibles hemorragias.
- 4) Localizar a todos los afectados: nuestra actuación debe priorizarse sobre aquellas personas cuyo estado revista mayor gravedad.
- 5) Solicitar auxilio con la mayor urgencia posible, indicando el lugar exacto donde se ha producido el accidente, el número y el estado aparente de la/s víctima/s.
- 6) Tranquilizar al accidentado. Procurar que no se enfríe usando mantas, abrigos, etc.
- 7) No suministrar líquidos ni medicamentos. **NO DAR DE BEBER** hasta ser diagnosticado por un especialista.
- 8) **NO MOVER** al accidentado para evitar producirle más lesiones. Si es posible, coloque a la víctima en **posición lateral de seguridad**
- 9) Trasladar al accidentado a un centro médico tras realizarle los primeros auxilios, cuando sea necesario.



5.2.- EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN

a) Evaluación primaria del accidentado: reconocimiento de signos vitales

- *Conciencia*: orientado o no (le preguntaremos por su nombre, si sabe donde se encuentra, lo ocurrido, ...).
- *Respiración*: movimiento del tórax, sentir la salida del aire por la nariz y la boca...
- *Circulación sanguínea*: comprobar el pulso, examinar si el corazón late con normalidad...

b) Evaluación secundaria:

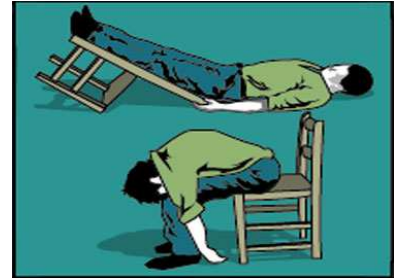
- *Exploración física general*: se han de buscar fracturas de miembros o columna vertebral, golpes recibidos en la cabeza, tórax y/o espalda que pueden producir lesiones o hemorragias externas o internas.

Es conveniente anotar algunos datos básicos que luego servirán al servicio médico como por ejemplo: datos personales, localización de dolores, explicaciones sobre lo sucedido, actuaciones de primeros auxilios realizadas.

5.3.- INTERVENCIÓN BÁSICA

LIPOTIMIA

- Tumbar a la persona con las piernas en alto, para facilitar que la sangre llegue al cerebro y órganos principales.
- Aflojar las prendas de vestir que compriman el cuello, el tórax o la cintura y quitar los calcetines.
- Aportar suficiente aire abriendo la ventana, con un abanico, etc.
- Si no se recupera, comprobar las constantes y colocar en posición lateral de seguridad.
- Si no se detectan las constantes, iniciar R.C.P. (Resucitación Cardio Pulmonar).



EPILEPSIA

- Sujetar al paciente con firmeza para evitar caídas y/o lesiones , pero permitiendo que se desarrolle la crisis epiléptica. Tener especial cuidado con la cabeza.
- Apartar los objetos de alrededor de la víctima, para evitar que se lesione durante las sacudidas y almohadillar la cabeza.
- Aflojar las prendas ajustadas.
- Cuando acabe el ataque, el cual suele durar unos minutos, elevar los miembros inferiores. Posteriormente se le trasladará a un servicio médico.



TRAUMATISMOS

- Lavarse las manos antes y después de prestar la asistencia. Si es posible, usar guantes estériles.
- Limpiar la zona afectada con una gasa o paño limpio. Lavar con abundante agua.
- NO utilizar algodón en contacto con la herida, ni pañuelos o servilletas de papel, Estos se adhieren a la herida y pueden causar infección.
- Desinfectar la herida con antiséptico yodado.
- Cubrir la herida con una gasa estéril y fijarla con esparadrapo.
- Aplique frío localizado (coloque compresas frías o bolsas con hielo, envuelta en una toalla).
- Se procederá a vendar la herida, por encima de los apósitos, y se trasladará al paciente al Hospital.

En caso de AMPUTACIONES, envolver el miembro amputado con gasas o tela limpia humedecida con solución salina. Para su transporte, introducir las partes amputadas en una bolsa de plástico. Introducir esta, a su vez, en otra bolsa que contenga hielo. Por su parte, en el muñón aplicaremos un vendaje compresivo.

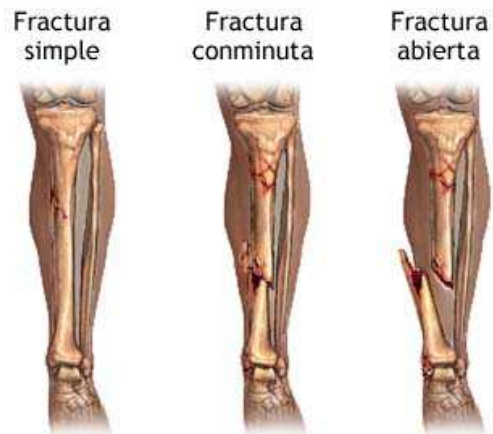
- NO se debe transportar sin inmovilizar antes al herido, salvo peligro inminente.
- NO se debe mover la extremidad para comprobar si está efectivamente fracturada.
- NO se debe intentar alinear el miembro fracturado.
- NO se debe permitir que el lesionado camine si se sospecha fractura de miembros inferiores.
- NO se debe dejar anillos colocados en los dedos si los miembros superiores han sufrido un traumatismo.

FRACTURAS

Una fractura es la pérdida de continuidad de un hueso a consecuencia de fuerzas, golpes o tracciones cuyas intensidades superen la elasticidad del mismo. Según su intensidad pueden originar desviación, o no, de los fragmentos.

Hay distintos tipos de fracturas:

- Dependiendo de si está respetada o no la integridad de la piel:
 - **Fracturas cerradas**, cuando se rompe el hueso pero no hay heridas en la piel.
 - **Fracturas abiertas**, cuando hay una herida que comunica el hueso con el exterior, pudiendo incluso asomar los fragmentos de hueso a través de la abertura. Son más peligrosas; pues conllevan el riesgo de infección y de hemorragia.
- De cara a su posterior inmovilización:
 - **Fracturas alineadas**: los fragmentos óseos no se han movido.
 - **Fracturas desplazadas**: los fragmentos óseos se desvían por las tensiones musculares.



ADAM.

Los síntomas generales de una fractura son:

- Dolor, que aumenta al presionar en el punto de la lesión.
- Hinchazón, calor y enrojecimiento de la zona.
- Incapacidad funcional, imposibilidad o limitación de los movimientos habituales.
- Movimientos anormales, crepitación y chasquido o ruido en el momento de producirse.
- Deformidad de la zona, en las fracturas con desplazamiento.
- Hemorragia, en las fracturas cerradas se verá hematoma.
- Shock, provocado por la propia hemorragia o por el dolor.

Ante la posibilidad de que pueda existir además una hemorragia o por las repercusiones del dolor, observaremos síntomas generales como taquicardia, palidez,...etc.

Actuación:



1. Revise las vías respiratorias y la respiración de la persona. De ser necesario, llame al número local de emergencias e inicie la respiración artificial, **RCP** o **control de la hemorragia**.
2. Mantenga a la persona inmóvil y calmada.
3. Examine con atención a la persona en busca de otras lesiones.
4. En la mayoría de los casos, si la ayuda médica llega rápidamente, permita que el personal médico tome las medidas adicionales.
5. Si la piel presenta ruptura, se debe tratar de inmediato para prevenir la infección. No respire sobre la **herida** ni hurgue en ella. De ser posible, enjuague suavemente para retirar los detritos visibles y otros agentes contaminantes, cuidando de no frotarla ni irrigarla con demasiada fuerza. Cubra con apósitos estériles.
6. En caso de ser necesario, inmovilice el hueso roto con un cabestrillo o tablilla. Entre los elementos posibles para entablillar se pueden considerar un periódico enrollado o tablillas de madera. Inmovilice el área tanto por encima como por debajo del hueso lesionado.
7. Aplique compresas de hielo para disminuir el dolor y la hinchazón.
8. Tome medidas para prevenir un *shock*. Coloque a la víctima en posición horizontal, levántele los pies unas 12 pulgadas (30 centímetros) y cúbrala con un abrigo o una cobija; pero **NO** la mueva si sospecha de una lesión en la cabeza, la espalda o las piernas.

VERIFICAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.

Verifique la circulación sanguínea de la persona y presione fuertemente sobre la piel que se encuentra más allá del sitio de la fractura. Por ejemplo, si la fractura se presenta en una pierna, presione en los pies. La piel primero debe ponerse blanca y luego "rosada" aproximadamente en dos segundos. Otros signos de circulación inadecuada abarcan piel pálida o azulada, entumecimiento y hormigueo y pérdida del pulso. Si la circulación es insuficiente y no se dispone de personal capacitado rápidamente, trate de realinear la extremidad en una posición normal de reposo. Esto reducirá la hinchazón, el dolor o el daño a los tejidos debido a la falta de irrigación sanguínea.

TRATAR EL SANGRADO:

1. Coloque un pedazo de tela limpia y seca sobre la herida para cubrirla.
2. En caso de que continúe el sangrado, aplique presión directa en el sitio. **NO** aplique un torniquete en la extremidad para detener el sangrado, a menos que se trate de una situación potencialmente mortal.

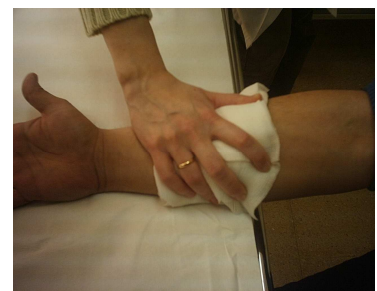
NO SE DEBE:

- **NO** mueva a la persona a menos que el hueso roto esté completamente estable.
- **NO** mueva a una persona con lesión en la cadera, pelvis o muslos, a menos que sea absolutamente necesario. Si tiene que moverla, arrástrela hasta un lugar seguro tomándola de la ropa (por los hombros de la camisa, el cinturón o los pantalones).
- **NO** mueva a una persona que tenga una posible lesión en la columna vertebral.
- **NO** intente enderezar un hueso ni una articulación deformados ni cambiar su posición, a menos que la circulación parezca afectada.
- **NO** trate de reubicar una posible lesión de la columna.
- **NO** pruebe la capacidad de un hueso para moverse.

HEMORRAGIAS

Externas (la sangre sale al exterior a través de una herida)

- Tumbar a la víctima para evitar desmayos, elevando sus miembros inferiores



- Efectuar una presión en el punto de sangrado con una gasa o paño limpio durante 10 minutos (tiempo de coagulación).
- Si se detecta la presencia de cuerpos extraños, presionar la vena/arteria afectada por encima de la herida. Nunca extraer los cuerpos extraños, en todo caso, inmovilizarlos.
- Si con el primer apósito no fuera suficiente, añadir más encima, pero nunca quitar el anterior.
- Simultáneamente elevar la extremidad afectada a una altura superior a la del corazón del accidentado.
- Se aliviará la presión, pero NUNCA se quitará el apósito.
- El torniquete sólo debe utilizarse en caso de necesidad extrema (ultimo recurso), **Lo debe realizar únicamente personal sanitario adiestrado.**
- En caso de hemorragia nasal:
 - Sentar a la víctima
 - Incline la cabeza adelante para evitar que ingiera la sangre y ocasionar el vómito
 - Presione sobre el tabique de la nariz afectado con sus dedos índice y pulgar.
 - Si trascurridos 5 minutos continúa sangrando, tapone con una gasa humedecida con agua destilada o agua oxigenada.
 - Aplique sobre la frente y la nariz compresas de agua fría o hielo.
 - Si persiste la hemorragia, evacuar al paciente a un centro sanitario.



Internas (no hay salida de sangre al exterior):

Hay diversas señales que nos pueden ayudar a detectar una hemorragia interna, como la presencia de hematomas en diferentes partes del cuerpo, pérdida de sangre por recto o vagina (tras un traumatismo), vómito con sangre, fracturas cerradas. En estos casos el herido presenta diversos **síntomas de shock**: palidez, piel fría y sudorosa, sensación de mareo, dolor de cabeza, taquicardia (pulso rápido), o hipotensión arterial.

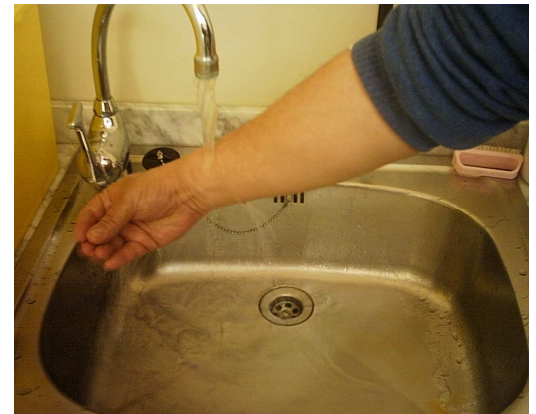
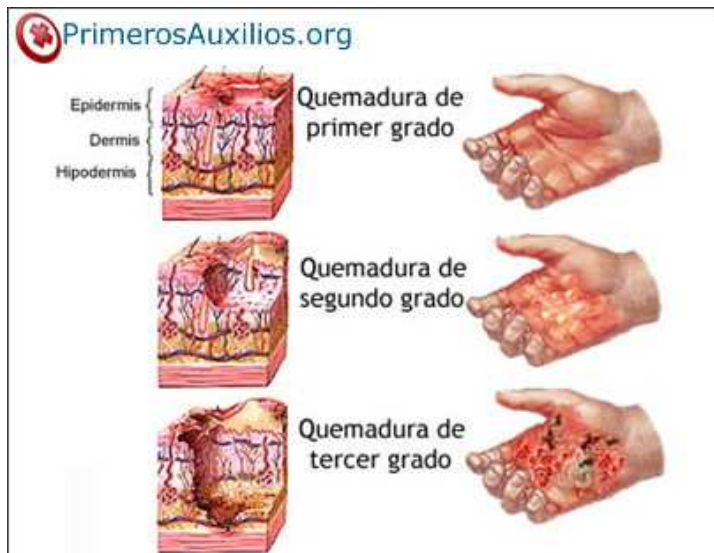
En estos casos, lo más prudente es trasladar a la víctima inmediatamente a un centro asistencial, no dándole nada de comer o beber, controlando la respiración y pulso cada 5 minutos y dándole abrigo para evitar la pérdida de calor corporal. Mientras se espera la llegada de la ambulancia acostar al accidentado, siempre que esté consciente, boca arriba y con las piernas elevadas.

QUEMADURAS

- Neutralizar el agente agresor (sofocación del fuego, neutralización del agente químico, ...)
- Si la ropa está ardiendo, apagar las llamas haciendo rodar al accidentado, con mantas, abrigos, echándole agua (excepto si son de origen eléctrico), etc., teniendo cuidado de no quemarse usted también.
- Controlar el pulso y la respiración. Si están ausentes, iniciar R.C.P. (resucitación cardiopulmonar)
- Enfriar la zona quemada con abundante agua fría.

- Afloje y retire las ropas que no están adheridas a la lesión. Retire cuidadosamente anillos, reloj, pulsera, cinturón o prendas ajustadas que compriman la zona lesionada antes de que esta comience a inflamarse.
- Cubra el área quemada con un apósito, gasa o una compresa limpia humedecida con agua fría.
- Tapar al herido con una sábana limpia y **arrojarlo**.
- Trasladar al paciente a un Centro o Unidad de Quemados.
- Si ha sido una salpicadura de un producto químico, lavar con abundante agua durante un tiempo no menor a 30 minutos.
- En quemaduras oculares, los ojos deben irrigarse con agua, manteniéndolos abiertos, durante 20 minutos como mínimo. Posteriormente, cubrir ambos, sin presionar, con gasas.

- ✓ **NO tratar de quitar la ropa adherida a la quemadura.**
- ✓ **NO aplicar pomadas, antisépticos, ni ninguna sustancia sobre la quemadura.**
- ✓ **NO romper las ampollas, para evitar infecciones y mayores traumatismos.**
- ✓ **NO aplique presión contra la quemadura.**
- ✓ **NO administre sólidos ni líquidos por vía oral.**



CUERPOS EXTRAÑOS EN OJOS

- No trate de retirar el cuerpo extraño
- Evite que la víctima se frote el ojo
- No aplique gotas oftálmicas, ungüentos ni otras soluciones.
- Irrigar con abundante agua durante, al menos, 10 minutos, desde el lagrimal hacia el extremo opuesto del ojo afectado.

INTOXICACIONES

- Aleje a la víctima de la fuente de envenenamiento si es necesario.
- Coloque a la víctima en posición de seguridad (lateral izquierda), para evitar que el veneno vomitado sea ingerido nuevamente o pasen a las vías respiratorias.
- Vigilar las constantes vitales de forma frecuente y, si son necesarias, iniciar las maniobras de reanimación.

- Si presenta quemaduras en los labios o en la boca, aplique abundante agua fría
- Tratar de identificar el tóxico: anotar su nombre comercial y el de las sustancias que lo componen, cantidad ingerida y tiempo transcurrido.
- Llamar al **Instituto Nacional de Toxicología**: Seguir estrictamente las instrucciones que le indiquen. (Teléfono: 91 562 04 20)
- En el caso de que se conozca el tóxico y se disponga del antídoto específico o sustancia que lo neutralice (agua, leche, etc), entonces lo usaremos previa confirmación telefónica por parte de un facultativo, siempre que la víctima esté consciente.

NO debemos provocar el VOMITO:

- Si ingirió ácidos (sulfúrico, nítrico, lejía) o bases fuertes (sosa). El vómito causaría más daños al volver a pasar el cáustico por el esófago hacia arriba. Tampoco Si ingirió petróleo o alguno de sus derivados.
- Si la víctima está inconsciente o semiconsciente, pues el contenido del vómito puede introducirse en sus pulmones.
- Si el intoxicado presenta convulsiones.
- Si observa quemaduras en los labios y boca.
- Si padece problemas cardíacos.

ACCIDENTES ELÉCTRICOS

- En caso de que el accidentado esté agarrado al cable eléctrico, cortar urgentemente el paso de la corriente eléctrica.
- Si no se puede cerrar el paso de la corriente, retirar al accidentado empleando objetos aislantes (guantes, botas, cuerdas, madera, etc.).
- NO TOCAR al accidentado hasta asegurarse que se ha cortado el suministro eléctrico.
- Valore la respiración y pulso. Practicar un masaje cardíaco externo, si es preciso.
- Debido a la tetanización, se produce la contracción muscular. Para evitar la asfixia, trata de evitar que la lengua obstruya la laringe, por lo que se debe colocar en la lateral de seguridad.
- Avisar urgentemente a una ambulancia.

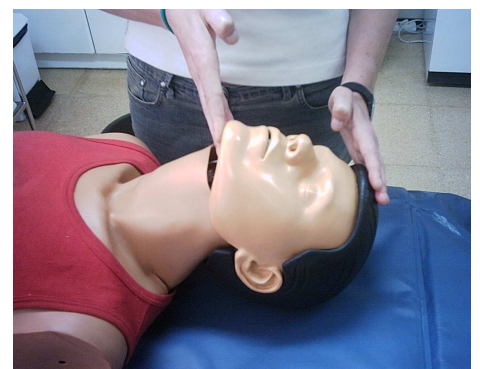
5.4- TÉCNICA DEL SOPORTE VITAL BÁSICO - RESUCITACION CARDIOPULMONAR (R.C.P.)

Lo primero será tratar de averiguar si el accidentado respira (acercando el lateral de nuestra cara a su boca y nariz) y tiene pulso (utilizando 2 dedos, nunca el pulgar, aplicados a un lateral de la traquea). Esta técnica NO SE APLICARÁ a pacientes que hayan sufrido algún traumatismo en la columna vertebral, principalmente a nivel cervical.

La metodología que se expone a continuación considera la presencia de un único reanimador.

Si NO RESPIRA, le realizaremos el **BOCA A BOCA**:

- Comprobar que no exista ningún cuerpo extraño en la boca y/o garganta.
- Abrir las vías aéreas efectuando una hiperextensión del cuello: pondremos una mano en la frente que empujará hacia abajo y,



la otra en la nuca que tirará hacia arriba, consiguiendo así estirar el cuello elevando la mandíbula.

- Pegaremos los labios herméticamente alrededor de la boca del accidentado mientras pinzamos la nariz con los dedos índice y pulgar de la mano que mantenemos en la frente; le insuflaremos el aire con fuerza moderada durante no más de 2 segundos a la vez que miramos el tórax y el abdomen y, nos aseguramos que el ambos suben.
- Las insuflaciones se repetirán a un ritmo de 12-14 por minuto.

Si NO HAY PULSO, le realizaremos el **MASAJE CARDÍACO**:

- Localizar el punto del esternón donde colocaremos el talón de la primera mano.
- Sin apoyar ni la palma de la mano ni los dedos sobre la víctima, pondremos la otra mano sobre la primera, entrelazando los dedos, y, con los brazos rectos y perpendiculares al pecho de la víctima dejaremos caer nuestro peso con el fin de descender el tórax unos 4-5 centímetros.
- Las compresiones tienen que ser secas y rítmicas, contaremos hasta llegar a 15 donde volveremos a dar dos insuflaciones rápidas y de nuevo daremos masaje.
- Al finalizar cada secuencia comprobaremos si continúa ausente el pulso. En caso afirmativo, seguiremos realizando masaje cardíaco. Si se recupera el pulso, reevaluarlo constantemente, junto con la respiración, hasta que llegue soporte sanitario.

