

Boletín de Información de Prevención

UNIVERSIDAD DE MURCIA

nº3- junio de 2001



UNIVERSIDAD DE MURCIA



UNIVERSIDAD DE MURCIA
Servicio de Prevención



ibermutuamr

SUMARIO

Un Aspecto Preterido en la Prevención de Riesgos Laborales de los Centros Docentes por *D. Miguel Cardenal Carro*
pág. 1

Estrés Laboral por el *Dr. D. Mariano García Izquierdo*
pág. 2

La Formación en Riesgos Laborales. Servicio de Prevención
pág. 3

La Investigación de Accidentes. Servicio de Prevención
pág. 4

Protección frente a Radiaciones Ionizantes por *Dra. D^a M^a Dolores Alcaraz Fernández*
pág. 5

La Universidad y el Tabaco
pág. 6

Recortes de prensa, del Instituto de Seguridad y Salud Laboral.
Agenda.
Fe de Erratas
pág. 7

Actuación ante una Emergencia Médica
pág. 8

Un Aspecto Preterido en la Prevención de Riesgos Laborales de los Centros Docentes

Por supuesto, una Universidad pública es una empresa en el sentido amplio que utiliza el artículo 3.1 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, y en consecuencia debe ofrecer al personal a su servicio una "protección eficaz" frente a los riesgos laborales, tanto para los "trabajadores" como para los "funcionarios", como exige el artículo 14.1 de esa disposición citada. A partir de esta premisa, y con las peculiaridades propias de las Administraciones públicas, contamos ya con nuestro Servicio de Prevención, órganos de representación de los trabajadores, documento de evaluación de los riesgos, planificación de la actividad preventiva coherente con el mismo ... Estamos, por tanto, cumpliendo a satisfacción las exigencias contenidas en la normativa española.

Pero esta legislación y sus desarrollos reglamentarios han olvidado un aspecto muy importante: por nuestros peculiares centros de trabajo pasan diariamente decenas de miles de alumnos que no se encuentran vinculados a la Universidad por relación alguna de tipo laboral y/o administrativo, y, sin embargo, en un sentido ajuridico es evidente que "trabajan" en ella y su actividad se ve sometida a unos riesgos en muchos casos no desdeñables. Pensemos en

los laboratorios, animalarios, prácticas externas en empresas ... Se trata de supuestos similares a los "protegidos" por la Ley pero que desgraciadamente, de momento, están huérfanos de regulación.

Por supuesto que la responsabilidad de este vacío no cabe atribuirla a los centros docentes, descansando de forma exclusiva en los poderes públicos, a los que el artículo 40.2 de la Constitución Española encomienda "velar por la seguridad e higiene". Pero sin duda se trata de una cuestión importante que no se debe dejar pasar. En ese sentido, es útil dirigir la vista a otros países de nuestro entorno: Francia, Italia, el Reino Unido, ..., cuentan con previsiones específicas para preservar la salud y seguridad de los estudiantes. ¿Cabe que una Universidad, mientras las normas no se ocupen de ello, tratar de prever estas situaciones en sus aulas? Seguramente el Comité de Seguridad y Salud sea el lugar más propicio, pues sus funciones van mucho más allá de la mera representación de quienes les han elegido.

D. Miguel Cardenal Carro
Prof. Titular de Derecho del Trabajo

Boletín de Información de Prevención de la Universidad de Murcia
Consejo de Redacción: Excmo. Sr. D. José M^o Gómez Espín, Ilmo. Sr. D. Roque José Ortiz González, Catedrático Dr. D. Aurelio Luna Maldonado, Sr. D. Jorge Navarro Olivares, Sr. D. Andrés García Campillo.
Aporte sus opiniones al tel. 968 36 72 26 o escribanos a: Servicio de Prevención, Edificio C. Campus de Espinardo. 30100 Espinardo (Murcia).

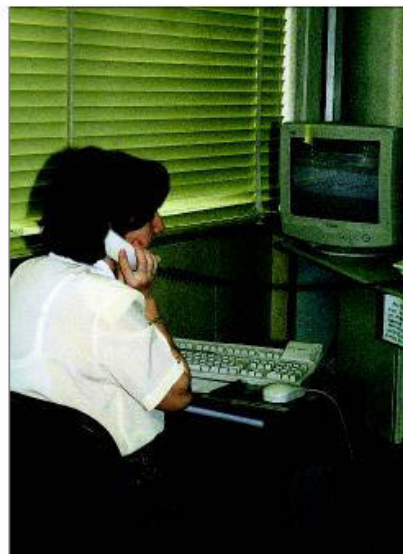


Opinión

Estrés Laboral

Dr. Mariano García Izquierdo
 Profesor Titular del Área de Psicología Social
 de la Universidad de Murcia.
 Director del Equipo de Gestión e Investigación
 en Psicología del Trabajo
 y de las Organizaciones (EGIPTO) de la
 Universidad de Murcia

Suele identificarse la palabra estrés con la época que nos ha tocado vivir, a pesar de que los acontecimientos vitales extraordinarios y las agresiones externas inesperadas que pueden estar en su origen son tan antiguas como la especie humana. Lo identificamos como el conjunto de reacciones frente a estímulos adversos que tienden a alterar nuestro equilibrio; si estas reacciones de compensación son insuficientes o inadecuadas puede llegarse a distintos trastornos. Los estímulos capaces de desencadenar dichas reacciones pueden ser de muy diversa naturaleza, entre ellas se encuentra las que tienen que ver con las condiciones de trabajo.



Según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, en el "ranking" de los problemas de salud que presentan los trabajadores, los relacionados con el estrés ocupan el segundo lugar, lo que en números significa que unos cuarenta y un millones de trabajadores de la Unión Europea están afectados.

Aunque es cierto que el término estrés se sigue utilizando con una libertad impropia de los rigores de la ciencia, existe un cierto acuerdo a definir el estrés laboral desde una perspectiva interaccionista de manera que un trabajador experimentaría malestar cuando las exigencias del entorno de trabajo excedieran su capacidad para controlarlas o enfrentarse a ellas. De esta forma nos centramos en los factores laborales generadores de estrés y en las medidas de control apropiadas.

Entre las características del trabajo que están relacionadas con el estrés encontramos un

creciente aumento de los peligros psicosociales en el contexto laboral. Así, destacan las demandas del trabajo (por ejemplo, trabajo por turnos, horarios poco previsibles, jornadas de trabajo de larga duración), el contenido del trabajo (oportunidades para obtener control sobre el trabajo, para el uso de las propias habilidades, variedad de tareas, etc.), el desempeño de los roles (ambigüedad y conflicto de los papeles desempeñados en el contexto laboral), las relaciones interpersonales (por ejemplo, conflictos interpersonales, falta de apoyo social), el desarrollo de la carrera profesional (por ejemplo, inseguridad en el empleo, infrapromoción o promoción excesiva, bajos salarios), las nuevas tecnologías (por ejemplo, la continua necesidad de adaptación a los cambios producidos por las nuevas tecnologías, las cada vez más exigentes demandas del trabajo con ordenador: cognitivas, variedad, control sobre el ritmo y pautas de trabajo) y los factores organizacionales (por ejemplo, la escasa y defectuosa comunicación, la falta de definición clara de objetivos, la mala gestión de los recursos humanos, etc.).

Cualquiera que sea la causa, el estrés mantenido puede llevar a consecuencias muy negativas para el bienestar del individuo. Por ejemplo, conductas perjudiciales para la salud como el abuso del alcohol, del tabaco y el descuido de la dieta, o agravar, estimular o condicionar la aparición de afecciones crónicas, como por ejemplo, la hipertensión arterial y las alteraciones del ritmo cardiaco.

En la actualidad, ya no se cuestiona la naturaleza del estrés ni la continua aparición de "nuevos" estresores propiciados por la evolución del mundo del trabajo: Los esfuerzos se centran en la prevención. Durante mucho tiempo se ha puesto el énfasis en el tratamiento individual a la hora de prevenir y reducir los niveles de estrés laboral. Este enfoque reparador ha cedido el paso a otro donde la concentración de esfuerzos se dirige a toda la organización. De esta manera la aplicación práctica de los conocimientos existentes se debe centrar en la protección de los trabajadores mediante un procedimiento sistemático de identificación de los peligros, y análisis y la gestión de los riesgos. A esto habría que unir una adecuada gestión de los recursos humanos de la organización donde tendría un papel estelar la información y formación de los trabajadores acerca de las características estresantes de los puestos de trabajo que ocupan. Como deja claro la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, prevenir y formar es el punto clave.

La Formación en Riesgos Laborales

Instrumento Clave para la Mejora de las Condiciones de Seguridad y Salud



La Universidad de Murcia antes de la entrada en vigor de la Ley de prevención de Riesgos Laborales, ya ofertaba formación en Riesgos Laborales a su personal, lo que evidencia una clara apuesta por esta materia. No obstante la entrada en vigor de la citada ley, catapultó la inquietud del conjunto del personal de esta institución, demandando formación sobre la materia en sus distintos campos. Es por ello, que la Universidad de Murcia incluye en sus planes anuales y bianuales de formación para su personal, bloques específicos de formación en esta materia.

Con ello se pretende dar cumplimiento a la exigencia legal, tanto en el terreno de los riesgos

genéricos de los centros de trabajo, como a los riesgos específicos presentes en los distintos puestos de trabajo. Con independencia de la exigencia legal, esta institución ha priorizado como uno de sus principales objetivos la formación en esta materia, conscientes de la mejora que supone para los empleados de esta institución el aumento de la capacidad de gobernar sus propios actos y por lo tanto un mayor control sobre las situaciones que se producen en la actividad profesional.

En este sentido, la oferta de cursos en prevención de riesgos laborales para el año 2001, se materializa en el siguiente cuadro:

Nº de ediciones	DENOMINACIÓN DEL CURSO
2	Curso para tareas específicas de la prevención en centros universitarios.
4	Curso de Seguridad y Salud para auxiliares de servicio.
2	Curso de condiciones de trabajo para el personal de bibliotecas.
2	Jornada sobre condiciones de trabajo y salud en despachos administrativos.
2	Jornada sobre condiciones de trabajo relacionadas con orden limpieza y mantenimiento de equipos e instalaciones.
2	Curso sobre riesgos físicos, químicos y biológicos del personal de laboratorios.
2	Curso sobre fatiga mental y control del estrés y su determinación en las situaciones laborales.
5	Curso básico de primeros auxilios.
2	Curso sobre señalización en los lugares de trabajo.
1	Residuos peligrosos.
1	Conceptos básicos sobre radioprotección.

Con independencia de los cursos anteriormente mencionados, se realizan otras actividades formativas, que tienen un carácter informal y puntual, en relación con aspectos concretos de la prevención de riesgos, al mismo tiempo no se descarta incorporar actividades formativas complementarias, que surjan como consecuencia de los resultados de las evaluaciones de riesgos que hay en curso, así como, fruto de la incorporación de nuevo personal a la institución, o de cambios de puestos de trabajo.

Con todo ello se pretende que la apuesta que la Universidad de Murcia ha hecho por la calidad

en los servicios y en la actividad docente e investigadora, vaya acompañada de cotas de seguridad y hábitos saludables de trabajo, como registro determinante para esa calidad.

Esta formación está diseñada para las necesidades reales del personal de la institución y es impartida por personal propio y en colaboración con la Mutua, persiguiendo en todo momento que los contenidos se ajusten lo máximo posible, a las situaciones concretas y cotidianas en las se encuentra implicado el personal que recibe la formación.

La Investigación de Accidentes

Servicio de Prevención

Las consecuencias producidas por la accidentalidad laboral han provocado un esfuerzo importante durante este siglo con el fin de erradicar los efectos que erosionan el desarrollo social y económico.

Por este motivo, la lucha para la prevención de accidentes laborales va cobrando una importancia relevante en la conciencia de todo el mundo del trabajo, en una búsqueda constante de técnicas de apoyo y en la utilización de toda la información posible para reducir los índices de siniestralidad.

Esta labor preventiva comienza analizando las consecuencias de los errores ya cometidos para adquirir una experiencia que mostrará la conducta que evite repetirlos. Es lo que se conoce como Investigación de Accidentes, que contribuye a la detección de las causas reales, útiles para eludir situaciones similares.

Las técnicas de seguridad son los métodos, sistemas o formas de actuación definidas que utiliza la Seguridad con el objetivo concreto de detectar y corregir factores que intervienen en los riesgos de accidentes de trabajo y controlar las consecuencias que originan.

El artículo 115 del Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social indica que "Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo por cuenta propia o por cuenta ajena".

El artículo 16.3 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales señala "Cuando se haya producido un daño para la salud de los trabajadores, o cuando, con ocasión de la



vigilancia de la salud... aparezcan indicios de que las medidas de prevención resultan insuficientes, el empresario llevará a cabo una investigación al respecto, a fin de detectar las causas de los hechos".



Desde el punto de vista de la prevención, se denomina accidente de trabajo a todo suceso no querido ni deseado, que interrumpe el desarrollo normal de un trabajo y que puede causar daños a las personas, instalaciones o equipos.

La Investigación de Accidentes se puede definir como la técnica utilizada para el análisis en profundidad de un accidente acaecido, con el fin de conocer el desarrollo de los acontecimientos y el porqué han sucedido.

El objetivo principal es la deducción de las causas que han generado los accidentes a través del previo conocimiento de los hechos acaecidos. Una vez conseguido este objetivo, se persigue sacar provecho de los conocimientos obtenidos para diseñar e implantar medidas correctoras dirigidas a eliminar las causas para evitar la repetición del mismo accidente o similares y como aprovechar la experiencia para mejorar la prevención en la empresa.

El objetivo final de la investigación de los accidentes no es buscar culpables, sino conocer el porqué suceden los accidentes, pues sólo conociendo las causas del mismo se podrán aplicar las medidas correctoras pertinentes encaminadas a evitar su repetición.

Protección frente a Radiaciones Ionizantes

¿Qué son las Radiaciones Ionizantes?



El ser humano está familiarizado con muchos tipos de radiaciones diferentes: la luz del sol, las radiaciones que permiten el funcionamiento de los aparatos de radio y televisores, los hornos microondas, los espectáculos con rayo láser, las radiaciones que producen los equipos de rayos X.

Cada radiación se tipifica por una serie de características, una de las cuales es su energía. Cuando una radiación interacciona con un medio material determinado produce unos efectos que serán tanto más importantes cuanto mayor sea la fuerza del impacto, es decir, cuanto más energética sea la radiación.

Las radiaciones más energéticas se llaman ionizantes porque tienen suficiente energía para arrancar electrones de los átomos con que chocan, mientras que las radiaciones con menos energía no pueden producir este fenómeno: son radiaciones no ionizantes.

Los átomos ionizados, es decir aquellos a los que se les ha arrancado algún electrón, para recuperar su situación de estabilidad provocan reacciones químicas que, cuando afectan a las células del

cuerpo humano, pueden significar algún tipo de riesgo para la salud.

Además de los rayos X y de los gamma (radiaciones electromagnéticas) hay otras radiaciones formadas por haces o chorros de partículas (alfa, beta, neutrones) que también son ionizantes.

El efecto común que producen todas las radiaciones ionizantes en la materia es la ionización, es decir, la creación de pares de iones uno negativo (el electrón que se arranca de los átomos) y otro positivo (el átomo residual). Los iones son especies reactivas y atacan a otros átomos, iniciando reacciones químicas que alteran las moléculas existentes en el medio. Por tanto, las radiaciones ionizantes pueden producir en la materia por la que atraviesan gran número de transformaciones químicas como es la rotura de enlaces químicos o radiólisis, que en el caso del agua puede conllevar la formación de radicales libres que son altamente reactivos. Los radicales libres también pueden afectar a los cromosomas dando lugar a la aparición de efectos biológicos (somáticos o genéticos), más o menos inmediatos o tardíos.

Objetivos de la Protección Radiológica

JUSTIFICACIÓN Cualquier acción que implique un riesgo de exposición a las radiaciones ionizantes deben estar previamente justificadas por las ventajas que proporcionan.

OPTIMIZACIÓN Las dosis que se recibe ante una exposición a radiaciones ionizantes ha de ser lo más baja posible.

LIMITACIÓN La suma de las dosis recibidas no debe sobrepasar los límites de dosis establecidos en la legislación vigente.

Para cumplir estos objetivos se establecen una serie de requisitos tales como:

- No se pueden tener o usar materiales radiactivos sin autorización.
- Se fijan unos medios de protección radiológica que deben ser usados en cada instalación radiactiva.
- Se establecen y señalizan zonas en función del posible riesgo: de libre acceso, vigilada y controlada.

En protección radiológica existen unos mecanismos o medios para impedir o disminuir en lo posible la exposición a radiaciones ionizantes. Estos medios de protección son:

DISTANCIA Cuando es posible, permanecer a una distancia suficiente constituye la protección más simple. En efecto, cuanto más nos alejemos de una fuente de radiación, más disminuye la dosis que recibimos.

En nuestra Universidad disponemos de un Servicio de Radioprotección y Residuos ubicado en el Edificio SACE cuyas funciones más importantes son: controlar el correcto funcionamiento de los equipos e instalaciones radiactivas tanto de radioisótopos como de radiodiagnóstico médico y veterinario, Gestionar los medios de radioprotección para los trabajadores profesionalmente expuestos, la dosimetría personal, los reconocimientos médicos, etc. Vigilar los niveles de radiación y contaminación en las instalaciones radiactivas. Controlar la adquisición de sustancias radiactivas, la contención y retirada de residuos radiactivos (previa solicitud a ENRESA). Proporcionar cobertura legal ante el

- Se establece una clasificación de trabajadores en base a su posible exposición a las radiaciones: trabajadores profesionalmente expuestos (categoría A y B) y miembros del público.

- Se fijan unos límites de exposición profesional a las radiaciones ionizantes.

- Se establece la necesidad de realizar controles médicos y dosimétricos a los trabajadores expuestos.

- Se exige que haya Unidades Técnicas o Servicios que sean responsables de la protección radiológica en las instalaciones en que se considere necesario.

- Se exige que la entidad que efectúe el control dosimétrico de los trabajadores expuestos esté autorizada para hacerlo.

- Se exige que la entidad que efectúe el control médico-sanitario de los trabajadores expuestos esté autorizada para hacerlo.

- Todas las actividades que pueden afectar a la seguridad de las instalaciones o a la protección de las personas o del medio ambiente contra los efectos de las radiaciones ionizantes están sometidas a supervisión e inspección por el Consejo de Seguridad Nuclear.

TIEMPO Reduciendo el tiempo de exposición a las radiaciones ionizante también disminuye la dosis que recibimos.

BLINDAJES Cuando es imposible reducir la distancia, se utiliza este medio de protección que consiste en interponer pantallas o blindajes entre el operador y la fuente radiactiva. La naturaleza de la pantalla depende de la radiación a interceptar.

Consejo de Seguridad Nuclear y el Ministerio de Industria y Energía. Asimismo, este Servicio elabora informes, memorias, solicitud de licencias, etc.

El Servicio de Radioprotección y Residuos se encarga también de la gestión de residuos peligrosos de la Universidad de Murcia, realizando un estudio previo de la naturaleza de los residuos generados, dotando de etiquetas, recipientes y de los contenedores más adecuados según la producción y las características de los residuos, realizando una recogida semanal de los laboratorios y almacenamiento hasta su cesión a un gestor de residuos peligrosos autorizado.

Medios de Protección Radiológica

La Protección Radiológica en la Universidad de Murcia

M^a Dolores Alcázar Fernández
Directora Técnica del Servicio de Radioprotección y Residuos SACE.

La Universidad y el Tabaco

Programa de Apoyo para el Abandono del Hábito Tabáquico.

Coordina

Servicio de Asesoramiento y
Orientación Personal (SAOP)

Servicio de Prevención. Gerencia

Participa

Departamento de Ciencias
Morfológicas y Psicobiología

Departamento de Medicina Interna

Departamento de Medicina
Preventiva y Salud Pública

Colabora

Dirección General de Salud Pública

El 31 de mayo de cada año se celebra, internacionalmente, el Día Mundial sin Tabaco. Una fecha que resume y enfatiza la labor realizada durante doce meses, con el objetivo de frenar los estragos causados por el consumo de esta sustancia adictiva.

En este año, el lema escogido por la Organización Mundial de la Salud, se refiere a la influencia del tabaquismo pasivo, en la génesis de importantes problemas de salud. "El humo ambiental del tabaco mata. Aclaremos las cosas", es un mensaje directo y claro, que trata de eliminar cualquier duda sobre los perjuicios causados por el tabaco, en tanto que contaminante ambiental. Hoy conocemos que más del 30% de las personas que no fuman se convierten en fumadores pasivos en su lugar de trabajo.

En palabras de la propia OMS: "El tabaquismo pasivo es una amenaza real y significativa para la salud pública. La comunidad científica, apoyada por dos décadas de evidencias, está ahora de acuerdo en que no hay un nivel seguro de exposición al humo de tabaco ambiental" (OMS, 2001).

Las instancias sanitarias de ámbito nacional y autonómico se suman, habitualmente a esta iniciativa. En el caso de nuestra Comunidad

Autónoma, con intervenciones en los medios de comunicación, que mucho habremos visto, enfatizando el derecho de los niños y niñas a disfrutar de una aire libre del humo del tabaco.

Pero conseguir un aire cada vez más limpio para todos y elevar los niveles de salud de la población, no es sólo tarea de los organismos y centros sanitarios, sino de toda la sociedad. Y la Universidad de Murcia no podía quedarse al margen. Aunque aún queda mucho por hacer, se han hincado ya los primeros avances para participar en esta tarea común. Un primer paso, fue el esfuerzo inicial realizado para adaptar las instalaciones y servicios universitarios a las directrices marcadas por la Ley 6/97 de la Comunidad Autónoma, que recoge las limitaciones en el consumo y venta de tabaco. Un segundo paso ha consistido en la puesta en marcha, en el curso 2000/01, de

un Programa de Deshabituación Tabáquica dirigido a trabajadores de nuestra Universidad. Esta iniciativa surgió de un grupo de profesores y técnicos de la propia Universidad y de la Dirección General de Salud Pública, y ha contado, en todo momento, con el apoyo de ambas instituciones.

El Programa se planteó desde una perspectiva multidisciplinar, teniendo en cuenta las últimas aportaciones en materia de deshabituación tabáquica. Integra revisiones y valoraciones médicas y psicológicas, apoyo farmacológico y grupal, un seguimiento continuado e intervenciones de tipo comunitario (por ejemplo, promoviendo la práctica de ejercicio físico). Con todo ello se ha diseñado un protocolo que, dentro de sus limitaciones, creemos que puede dar respuesta a la necesidad de apoyo para abandonar el tabaco, de buena parte de los integrantes de la comunidad



universitaria. Su éxito inicial ha sido un acicate importante para quienes estamos implicados en su desarrollo; y su desarrollo está siendo muy alentador en cuanto al porcentaje de personas que están logrando, con su propio esfuerzo, mantenerse abstinentes.

Desde nuestra Gerencia y Vicerrectorado de Estudiantes, Participación y Servicios se apoya plenamente la necesidad de consolidar estos programas impulsando en cursos sucesivos continuar en esta línea de trabajo, dada su aceptación en la comunidad universitaria y la efectividad de su ejecución. El objetivo sería ampliar, si fuera de interés científico-social y viable presupuestariamente, la cobertura del programa, de forma que podamos llegar a incluir en el mismo a todos los miembros de la Comunidad Universitaria.



Servicios Higiénicos

Artículo publicado el 4-6-98 en
"La Verdad" de Murcia

Primeros Auxilios

Artículo publicado el 28-5-98 en
"La Verdad" de Murcia

Los lugares de trabajo dispondrán de vestuarios cuando los trabajadores deban llevar ropa especial de trabajo y no se les pueda pedir, por razones de salud o decoro, que se cambien en otras dependencias.

Los vestuarios estarán provistos de armarios o taquillas individuales con llave, que tendrán capacidad suficiente para guardar ropa y calzado. Los armarios o taquillas para la ropa de trabajo y para la de calle estarán separados cuando ello sea necesario por el estado de contaminación, suciedad o humedad de la ropa de trabajo.

Cuando los vestuarios no sean necesarios, los trabajadores deberán disponer de colgadores o armarios para colgar su ropa. Los lugares de trabajo dispondrán, en las proximidades de los puestos de trabajo y de los vestuarios, de locales de aseo. Dispondrán además de duchas de agua corriente, caliente y fría, cuando se realicen habitualmente trabajos sucios, contaminantes o que originen elevada sudoración. Si los locales de aseo y los vestuarios están separados, la comunicación entre ambos deberá ser fácil.

Los lugares de trabajo dispondrán de material para primeros auxilios en caso de accidente, que deberá ser adecuado, en cuanto a su cantidad y características, al número de trabajadores, a los riesgos a que estén expuestos y a las facilidades de acceso al centro de asistencia médica más próximo.

El material de primeros auxilios deberá adaptarse a las atribuciones profesionales del personal habilitado para su prestación. La situación o distribución del material en el lugar de trabajo y las facilidades para acceder al mismo y para, en su caso, desplazarlo al lugar del accidente, deberán garantizar que la prestación de los primeros auxilios pueda realizarse con rapidez que requiera el tipo de daño previsible.

Sin perjuicio de lo dispuesto en los apartados anteriores, todo lugar de trabajo deberá disponer, como mínimo, de un botiquín portátil que contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón, hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.

Los lugares de trabajo dispondrán de retretes dotados de lavabo, situados en las proximidades de los puestos de trabajo, de los locales de descanso, de los vestuarios y de los locales de aseo, cuando no estén integrados en estos últimos.

En los retretes que hayan de ser utilizados por mujeres se instalarán recipientes especiales.

Las cabinas estarán provistas de una puerta de cierre interior y una percha. Las dimensiones de los vestuarios, locales de aseo y las respectivas dotaciones, deberán permitir la utilización de estas instalaciones sin dificultades, teniendo en cuenta el número de trabajadores que vayan a utilizarlas simultáneamente.

Los locales e instalaciones mencionados serán de fácil acceso, adecuados a su uso y de características constructivas que faciliten su limpieza.

Los vestuarios, locales de aseo y retretes estarán separados para hombres y mujeres, o deberá preverse una utilización por separado de los mismos.

El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto como caduque o sea utilizado.

Los lugares de trabajo de más de 50 trabajadores deberán disponer de un local destinado a los primeros auxilios y otras posibles atenciones sanitarias.

También deberán disponer del mismo los lugares de trabajo de más de 25 trabajadores para los que así lo determine la autoridad laboral, teniendo en cuenta la peligrosidad de la actividad desarrollada y las posibles dificultades de acceso al centro de asistencia médica más próximo.

Los locales de primeros auxilios dispondrán, como mínimo, de un botiquín, una camilla y una fuente de agua potable. Estarán próximos a los puestos de trabajo y serán de fácil acceso para las camillas.

El material y los locales de primeros auxilios deberán estar claramente esterilizados.

Nuestro agradecimiento al Instituto de Seguridad y Salud Laboral por su colaboración en esta sección de artículos de prevención de riesgos laborales.

fe de erratas

En el pasado boletín, se omitió en la composición del Comité de Seguridad y Salud a D. Antonio Arques Adame por parte de la Administración de la Universidad y a D. José A. Carrasco Molina como Delegado de Prevención, por lo que desde aquí queremos subsanar este error.

agenda



Durante los días 3 y 4 de abril se celebró la Reunión del Grupo de Trabajo de Salud Laboral dependiente de la Comisión de Seguridad y Salud de las Universidades Españolas (CSSUE) que congregó en Murcia a Médicos del Trabajo de distintas universidades españolas para debatir aspectos de Salud Laboral, tales como agentes cancerígenos en el medio laboral, campañas de promoción y educación de la salud, y protocolos específicos de reconocimientos médicos. La reunión resultó satisfactoria para los objetivos planificados, destacando la alta participación, y de entre las conclusiones, la mejora de la coordinación entre el personal sanitario y el personal técnico de los servicios de prevención y el desarrollo de protocolos de vigilancia de la salud frente a disolventes orgánicos, metales pesados, radiaciones no ionizantes y formaldehído, etc.

Ante una urgencia médica ¿Qué debemos hacer?

Activación del sistema de emergencia

Proteger

Avísar

Emergencias INSALUD 061
Servicio de Información Toxicológica 91 962 04 20

Socorrer

Principios Generales

- 1º. Generar la calma y actuar rápidamente.
- 2º. Valoración inicial sobre la gravedad vital: a. Estado de conciencia. b. Vías aéreas. Si falla al hacer el método boca-boca. c. Controlar el pulso carotídeo. Si falta. Resucitación Cardiopulmonar. d. Si presenta hemorragias serias, aplicar de inmediato.
- 3º. Valoración secundaria. Reanudar una lesión de la cabeza a las piernas. a. manipular al accidentado. b. Inmovilizar de nuestra actuación. c. Traslado en condiciones adecuadas si es necesario.

Reanimación cardiopulmonar

1. Apertura de las vías aéreas. Con una mano en la frente, y la otra se coloca bajo el mentón. Retirar cualquier cuerpo extraño (dentado, prótesis dentales, etc.) de la boca, si es necesario.
2. Si no respira. Resucitación Artificial (método boca a boca). a. Tapar con una mano los orificios de la nariz, mientras se inclinan con fuerza la cabeza hacia atrás (poniendo el dedo índice, mínimo observación, que se abra el ángulo). b. Quitarse la punta de los dedos sobre la nariz y contra la nariz boca, para que sellos el aire. c. Respirar 2 o 3 veces de 12 a 15 veces por minuto, hasta que respire espontáneamente.
3. Si no tiene pulso carotídeo (lado del cuello), realizar compresiones torácicas (Masaje Cardíaco) a. Colocar los pulgares horizontalmente y la víctima, que estará boca arriba en un plano plano. b. Colocar el talón de una mano en la mitad inferior del esternón, y sobre esta apoyar el talón de la otra mano, empujando los dedos. c. Presionar con energía hacia abajo el tórax unos 4 cm, después soltar. d. En caso de ser un socorrista realizar 2 maniobras boca a boca y 15 compresiones. Esto se repite del socorrista realizar 1 maniobra y 5 compresiones. e. Si recupera el pulso carotídeo, respirar, continuar con método boca a boca. f. Cuando respire espontáneamente, colocar al accidentado en posición lateral de seguridad.

Fuego

- Generar la calma.
- Actuar a los compuestos que provocan el incendio.
- Evacuarse al local por la salida principal o la salida de emergencia si la otra está bloqueada.

NO

Ante fuego pequeño

- Apagarlo con extintor adecuado o controlándolo con un recipiente.
- Retirar los productos químicos inflamables de zona del fuego.
- No usar agua para siempre si se trata de líquidos.

Ante fuego grande

- Actuar al fuego.
- Evacuarse ordenadamente.
- Si no se controla pronto, sentir la alarma de fuego y actuar al respecto: extinción de incendios.
- Resucitación del edificio.

Ante fuego en el cuerpo

- Tolerancia.
- Entrar en el suelo o cada sobre él.
- No correr.
- Acudir a alguien o una persona, cubriéndolo con una manta o tela que forme la bolsa de seguridad si con esta se puede por el suelo.
- Nunca usar el extintor sobre la persona.
- Apagar el fuego, o esperar al final que apague y actuar al final.

Cortes

- Lavar con agua corriente.
- Si es profundo o no se para lavar con agua y yodo, cubriendo con una gasa estéril.
- Si es profundo o muy profundo cubrir con una gasa, comprimiendo la herida.
- Buscar asistencia médica.

Quemaduras

- Lavar la zona afectada con agua fría durante 10 a 15 minutos.
- Si es grave, buscar asistencia médica inmediata.
- No usar cremas ni pomadas en las quemaduras graves.

Inhalación de productos químicos

NO **NO**

riesgo de exposición

- Desfogar en una habitación ventilada o seguir la respiración para oxigenar al aire libre.
- Respirar aire fresco seco.
- Aflojar la ropa.
- Iniciar la respiración boca a boca al primer síntoma de insuficiencia respiratoria.
- Identificar el vapor químico.

Salpicaduras en los ojos

- Acudir rápidamente (en menos de 10 segundos).
- Lavar los ojos con agua corriente o agua salada a baja presión, un mínimo de 20 minutos.
- Tapar el ojo con una gasa estéril.
- Acudir al médico.

Ante una ingestión de productos químicos

- No dar asistencia médica.
- Evacuarse al sistema, aunque el producto ingerido sea corrosivo.
- Tapar con un mantillo para que no se evapore.
- Asegurar el producto ingerido.

Derrame de productos químicos sobre la piel.

- Lavado inmediatamente con abundante agua corriente, un mínimo de 15 minutos.
- Si es grande usar la bolsa de seguridad.
- Quitar la ropa impregnada, incluso entre dedos de la mano.
- Retirar el pelo, pulseras, anillos, etc.
- Solicitar asistencia médica.

Convulsiones

- No agitar los movimientos.
- Colocar al accidentado en posición lateral.
- Impacto que se mueva la lengua con un pañuelo entre los dientes.

Desmayo (Lipotimia)

- Forzarlo a respirar con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.

Normas de actuación

Personal administración servicios Personal docente Investigador

Régimen Seguridad Social Régimen MUFACE
Hospital con contrato con MUFACE

En caso de accidente de trabajo

- Hospital Bicentenario (urgencias 24 horas) 968 39 40 00
- Si es muy grave acudir al Centro Sanitario más próximo

En caso de enfermedad común

Servicio de Urgencias INSALUD 061

Alumnos

Servicio de urgencias Insalud 061

Seguro escolar

- Información prestaciones 968 24 57 00
- Enfermedad común 968 24 84 73

Hospitales

- Virgen de la Armada 968 39 95 00
- Morales Meseguer 968 36 09 00
- Hospital General Universitario 968 35 62 00