

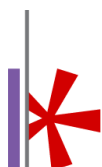
Normativa

Tema 4

Prevención de riesgos laborales de CaixaBank

ÍNDICE

CONCEPTO GENERAL DE SALUD	3
MARCO LEGAL	3
DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LA EMPRESA Y DE LOS EMPLEADOS	4
LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	6
RIESGOS LABORALES EN CAIXABANK Y SUS MEDIDAS PREVENTIVAS	8
MEDIDAS DE EMERGENCIA	25
PRIMEROS AUXILIOS	34
IDEAS CLAVE	41



CONCEPTO GENERAL DE SALUD

La Organización Mundial de la Salud define la salud como **el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.**

La Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud consideran que la salud laboral tiene como **finés:**

- **Primero.** Fomentar y mantener el bienestar físico, mental y social de los trabajadores en cualquiera de las profesiones.
- **Segundo.** Asignar y mantener al trabajador en aquel puesto de trabajo que convenga a sus aptitudes psicológicas y fisiológicas.
- **Tercero.** Proteger al trabajador contra los riesgos para la salud en el lugar de trabajo.
- **Cuarto.** Prevenir daños a la salud de los trabajadores a causa de las condiciones de trabajo.

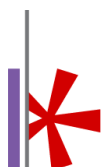
MARCO LEGAL

La **Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales** tiene por objeto **promover la seguridad y la salud de los trabajadores.** Última modificación el 24 de junio de 2016.

Para ello, establece unos **principios generales** relativos a la prevención de los riesgos laborales de cara al empresario y al empleado.

El **empresario** debe garantizar la seguridad y salud de los trabajadores a su cargo en todo lo relacionado con el trabajo.

Por otro lado, el **empleado** debe velar por su seguridad y salud y por la de aquellas personas a las que pueda afectar con su actividad profesional.



DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LA EMPRESA Y DE LOS EMPLEADOS

DERECHOS Y OBLIGACIONES

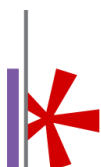
En CaixaBank todos tenemos unos **derechos y obligaciones** que se deben conocer y cumplir en materia preventiva.

Los derechos y obligaciones de los empleados son:

- Primero. **Vigilar su salud**, a través de reconocimientos médicos.
- Segundo. **Ser formados** en materia preventiva.
- Tercero. **Ser consultados y participar** en los temas relacionados con la prevención de riesgos.
- Cuarto. **Interrumpir la actividad** en caso de riesgo grave e inminente.

La empresa es la **responsable última de la prevención de riesgos laborales** en el entorno laboral. Las obligaciones del empresario son:

- Primera. **Garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores** a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo.
- Segunda. **Combatir los riesgos** en su origen, diseñando un trabajo sin riesgos.
- Tercera. **Evitar los riesgos**.
- Cuarta. **Evaluar los riesgos** que no se pueden evitar.
- Quinta. **Adaptar el trabajo** a la persona.
- Sexta. **Tener en cuenta la evolución de la técnica**.
- Séptima. **Sustituir lo peligroso** por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Octava. **Adoptar medidas de protección colectiva** antes que individual.
- Novena. **Disponer de medidas de emergencia** y en caso de **riesgo grave e inminente**.
- Décima. **Dar las debidas instrucciones a los trabajadores**.



- Undécima. **Documentar y organizar la prevención.**
- Duodécima. **Coordinar todas las actividades empresariales.**

DELEGADOS DE PREVENCIÓN

Los delegados de prevención son los **representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo**, designados por y entre los representantes del personal.

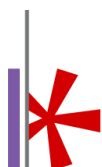
Las funciones de los delegados de prevención son:

- Primera. Colaborar con la Dirección de la empresa en la mejora de la acción preventiva.
- Segunda. Promover y fomentar la cooperación de los trabajadores en la ejecución de la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
- Tercera. Ser consultados por el empresario antes de la ejecución de los planes de prevención.
- Cuarta. Ejercer una labor de vigilancia y control sobre el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.
- Quinta. Los delegados de prevención están facultados, entre otras actuaciones, para acompañar a los técnicos de prevención y a los inspectores de Trabajo y Seguridad Social en las visitas y verificaciones que se realicen en los centros de trabajo.

COMITÉ ÚNICO DE SEGURIDAD Y SALUD DE CAIXABANK

El Comité Único de Seguridad y Salud es el **órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos.**

Está formado por los **delegados de prevención**, de una parte, y por la **Dirección de la Entidad y/o sus representantes** en número igual al de los delegados de prevención, de la otra.



Es importante destacar que el Comité es el medio esencial de **comunicación** con los representantes de los trabajadores. A través del Comité Único de Seguridad y Salud de CaixaBank se facilita la información ya sea de forma **verbal o documentada**.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Las técnicas preventivas encaminadas a prevenir los posibles daños para la seguridad y salud de los empleados a causa del trabajo son las siguientes:

- Primera. **Seguridad**.
- Segunda. **Higiene**.
- Tercera. **Ergonomía y psicología aplicada**.
- Cuarta. **Vigilancia de la salud**.

SEGURIDAD

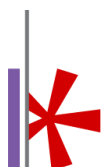
La seguridad contempla todos los **riesgos y condiciones materiales relacionados con el trabajo**, que podrían llegar a afectar, directa o indirectamente, a la **integridad física de los trabajadores** en forma de accidentes de trabajo.

HIGIENE

El objetivo de la disciplina preventiva de la higiene es **identificar, evaluar y controlar las concentraciones de los diferentes contaminantes**. Estos pueden ser de carácter:

- Físico (como el ruido, la iluminación y temperatura, entre otros),
- Químico (como productos químicos) o
- Biológico (como los virus),

Los contaminantes están presentes en los puestos de trabajo y pueden llegar a producir **alteraciones en la salud** de los empleados.



ERGONOMÍA Y PSICOLOGÍA APLICADA

La **ergonomía** es el estudio de las **exigencias físicas de las tareas y sus posibles consecuencias** sobre el desarrollo de dichas tareas, para prevenir la fatiga tanto física como mental.

La ergonomía tiene como objetivo la adecuación del trabajo a la persona.

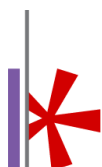
La **psicosociología** aplicada trata de **evitar, prevenir y corregir la insatisfacción laboral y el estrés** que se pueden producir por los riesgos derivados de la organización y ordenación del trabajo o por las características personales del trabajador.

VIGILANCIA DE LA SALUD

La vigilancia de la salud trata de **mantener la salud del trabajador en estado óptimo**, a través de reconocimientos médicos, educación sanitaria, diagnóstico y tratamiento de los daños ocasionados por el trabajo.

Es importante destacar que las disciplinas de seguridad, higiene, ergonomía y psicosociología son gestionadas por parte del **Servicio de Prevención Mancomunado** del Grupo "la Caixa". La dirección de correo electrónico para contactar con el Servicio de Prevención Mancomunado es: servicio.prevencion@spmglc.es.

CaixaBank tiene concertada la disciplina de **vigilancia de la salud** con el servicio de prevención ajeno UNIPRESALUD. Para más información, se puede consultar la siguiente página web: <http://www.unipresalud.com>.



RIESGOS LABORALES EN CAIXABANK Y SUS MEDIDAS PREVENTIVAS

Presentamos los principales riesgos laborales que se pueden identificar en CaixaBank y sus medidas preventivas.

INCENDIOS

Dentro de los riesgos laborales, el riesgo de incendios es uno de los más importantes debido a la gravedad del perjuicio que puede provocar.

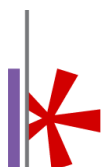
Un incendio se puede dar por las siguientes **causas**:

- Primero. Por el uso de equipos que no estén en óptimas condiciones.
- Segundo. Por posibles deficiencias en las instalaciones eléctricas.
- Tercero. Por la falta de orden y limpieza en la instalación.

Cabe destacar que las **consecuencias dependen de la magnitud del incendio pero pueden producirse importantes daños materiales y/o humanos**.

A continuación, vamos a estudiar los factores que nos pueden ayudar a evitar un incendio.

- Primero. **No utilizar enchufes intermedios o alargadores sin toma de tierra**; en caso de utilizarlos, asegúrate de que no sobrecargas la instalación.
- Segundo. Si detectas deficiencias importantes en la instalación eléctrica, **no toques ninguna conexión e informa a tu responsable** de inmediato.
- Tercero. **Evita**, en la medida de lo posible, **la concentración de papeles y cajas**. Y extrema la precaución sobre el contacto de los mismos con los focos de ignición (colillas, estufas, etc.).
- Cuarto. Existen elementos de extinción de incendios debidamente señalizados y conviene que **conozcas el manejo de los medios de extinción y las medidas de prevención** adoptadas.
- Quinto. **Mantén un buen nivel de orden y limpieza** en las vías de evacuación.



- Sexto. **En caso de detectar un incendio, comunica la emergencia rápidamente** mediante pulsadores de alarma o teléfono. Llama al **112** y a la **Sala de Seguridad (93 404 64 46)**.
- Séptimo. **Si detectas un incendio y estás capacitado para una intervención** que no entrañe un especial peligro, **intenta extinguir el fuego**, combatiéndolo de espaldas a una salida.
- Octavo. **Si no estás capacitado para una intervención, desaloja la zona** cerrando puertas y ventanas si la magnitud del fuego lo permite.
- Noveno. **Si te encuentras atrapado** por el fuego, **mantente cerca del suelo**.
- Décimo. **Antes de abrir una puerta tócala primero con la mano y si está caliente no la abras**. Procura cerrar las puertas que haya entre ti y el humo. **Intenta buscar un recinto con ventana al exterior** y comunica tu posición.
- Undécimo. **Si se activa la señal de evacuación, desaloja** inmediatamente pero **manteniendo la calma**.

CASO PRÁCTICO

A continuación, te presentamos un caso práctico relacionado con los incendios en el lugar de trabajo. La situación es la siguiente:

En una de las oficinas de CaixaBank ha sonado la alarma de incendios y los empleados se dirigen hacia la salida, nerviosos y gritando, incluso se paran a recoger sus artículos personales.

Los miembros del Equipo de Emergencia son los primeros en salir y la situación es caótica. Algunos de los empleados deciden coger el ascensor para llegar antes al punto de encuentro que está establecido para este tipo de emergencias.

Actividad. A continuación se plantea una pregunta relacionada con la situación presentada. Para responder a la pregunta se ofrecen tres opciones y tú debes identificar cuál de ellas es la correcta.

Ante la situación presentada, ¿crees que los empleados y el Equipo de Emergencia han actuado correctamente?

Opción A. Sí, no es necesario tomar medidas, el sentido común impera en este tipo de situaciones.

Opción B. Sí, los efectos personales hay que cogerlos por si luego no se puede regresar al puesto de trabajo



Opción C. No, los miembros del Equipo de Emergencia tienen que ayudar a la evacuación siguiendo un protocolo de actuación. Nunca se debe coger el ascensor, se debe bajar por las escaleras.

Cuando tengas clara la opción de respuesta sigue leyendo.

Supongamos que has respondido la opción A o la opción B. Ninguna de las dos son opciones correctas. Repasa los contenidos del tema y prueba con otra opción.

Supongamos que has respondido la opción C. ¡Enhorabuena! Esta opción sí es la correcta. **Si te encuentras en este caso, recuerda:**

- Primero. En caso de **detectar un incendio**, comunica la emergencia rápidamente mediante pulsadores de alarma o teléfono. **Llama al 112 y a la Sala de Seguridad (93 404 64 46).**
- Segundo. Si se activa la señal de evacuación, desaloja inmediatamente pero manteniendo la calma.
- Tercero. Sigue las **normas de seguridad** establecidas en el centro. Sal por la salida de emergencia que te corresponda atendiendo a las señales y a las indicaciones de los miembros del Equipo de Emergencia.
- Cuarto. No te detengas a recoger artículos personales. La evacuación debe realizarse en el menor tiempo posible.

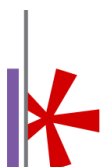
CONTACTOS ELÉCTRICOS

Un accidente por contacto eléctrico se puede dar por el **uso indebido de equipos eléctricos**.

Cabe destacar que las **consecuencias y los daños ocasionados pueden variar dependiendo de la intensidad y el tiempo que la corriente pase por el organismo**.

Para **evitar** un contacto eléctrico tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero. **Antes de utilizar un aparato** (fotocopiadora, impresora, destructora, etc.) **o instalación eléctrica**, asegúrate de su **correcto estado**.
- Segundo. **Opera únicamente sobre los mandos**; no alteres ni modifiques los dispositivos de seguridad.
- Tercero. No manipules instalaciones o aparatos eléctricos **con las manos o partes del cuerpo mojadas**.



- Cuarto. **Desconecta inmediatamente la corriente eléctrica en caso de fallo o anomalías** e informa de ello inmediatamente.
- Quinto. **Respetar las señalizaciones de riesgo eléctrico** en cuadros eléctricos y tapas que contengan elementos con tensión peligrosa.
- Sexto. **No realices las conexiones de equipo sin clavija u otro tipo de improvisaciones.**
- Séptimo. **No utilices enchufes intermedios (ladrones) o alargadores sin toma de tierra.**
- Octavo. En caso de electrocución, **no toques al accidentado antes de desconectar la electricidad.**

CASO PRÁCTICO

A continuación, te presentamos un caso práctico relacionado con los contactos eléctricos en el lugar de trabajo. La situación es la siguiente:

Carolina está atendiendo a un cliente en la zona de caja cuando, de pronto, se le apaga el monitor de su ordenador. En la última semana le ha sucedido en varias ocasiones. Piensa que seguramente la clavija está un poco suelta e intenta conectarla de nuevo.

Actividad. A continuación se plantea una pregunta relacionada con la situación presentada. Para responder a la pregunta se ofrecen tres opciones y tú debes identificar cuál de ellas es la correcta.

Ante la situación presentada, ¿crees que Carolina actúa correctamente?

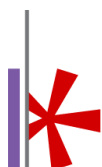
Opción A. Sí, porque no tiene las manos mojadas y no supone ningún riesgo.

Opción B. No, porque solo puede manipular cables el personal de mantenimiento o personal cualificado.

Opción C. No, porque debería comunicar este tipo de anomalías.

Cuando tengas clara la opción de respuesta sigue leyendo.

Supongamos que has respondido la opción A o la opción B. Ninguna de las dos son opciones correctas. Repasa los contenidos del tema y prueba con otra opción.



Supongamos que has respondido la opción C. ¡Enhorabuena! Esta opción sí es la correcta. Esta incidencia se ha producido repetidas veces y además el aspecto de la clavija hace evidente su mal estado. Deberás **comunicar cualquier desperfecto o anomalía que detectes** y además antes de manipular equipos eléctricos, asegúrate de su buen estado. **Si te encuentras en estos casos, recuerda:**

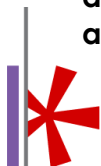
- Primero. Antes de utilizar un aparato (fotocopiadora, impresora, destructora, etc.) o instalación eléctrica, **asegúrate de su correcto estado.**
- Segundo. Opera únicamente sobre los mandos; no alteres ni modifiques los dispositivos de seguridad.
- Tercero. No manipules instalaciones o aparatos eléctricos con las manos o partes del cuerpo mojadas.
- Cuarto. Desconecta inmediatamente la corriente eléctrica en caso de fallo o anomalías e informa de ello.
- Quinto. Respeta las **señalizaciones de riesgo eléctrico** en cuadros eléctricos y tapas que contengan elementos con tensión peligrosa.
- Sexto. No realices las conexiones de equipo sin clavija u otro tipo de improvisaciones.

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Las caídas a distinto nivel se refieren a aquellas que se producen cuando existen diferencias de plano o altura entre el punto en el que el trabajador está desarrollando una actividad previa al accidente y la superficie sobre la que cae, y pueden producirse por las siguientes **causas:**

- Primero. Por el acceso a lugares elevados, sobre todo utilizando cualquier elemento del mobiliario (sillas, mesas, cajas, etc.).
- Segundo. Al emplear escaleras de mano, por el uso inadecuado de las mismas.
- Tercero. Por la falta de orden y limpieza.
- Cuarto. Por la necesidad de señalización e iluminación adecuadas.

Es importante destacar que las **consecuencias y los daños ocasionados pueden ir desde heridas hasta torceduras, luxaciones, esguinces y fracturas, en función de la altura de caída.**



A continuación, vamos a estudiar los diferentes factores que pueden **evitar** que se produzca una caída a distinto nivel.

- Primero. Para colocar objetos en las baldas superiores de las estanterías, **utiliza la escalera de mano**, nunca sillas, cajas u otros objetos no adecuados a este uso.
- Segundo. Antes de utilizar la escalera de mano, **comprueba su correcto estado** y asegúrate de que sea estable.
- Tercero. El ascenso, descenso y los trabajos desde la escalera se efectuarán de frente a las mismas, **manteniendo el cuerpo dentro de los largueros de la escalera**.
- Cuarto. La escalera **no se utilizará por dos o más personas simultáneamente**, y no se moverá estando el empleado sobre ella.
- Quinto. Si detectas algún deterioro, no la utilices; sustitúyela por otra nueva. **Solicita la dotación mediante el aplicativo SOL (código M176)**.

CASO PRÁCTICO

A continuación, te presentamos un caso práctico relacionado con las caídas a distinto nivel en el lugar de trabajo. La situación es la siguiente:

Luisa necesita la información de un cliente que tiene archivada en una carpeta que se encuentra en la parte superior de la estantería.

Para acceder a ella se ayuda de una silla pero previamente ha retirado todos los obstáculos que podrían entorpecer el acceso.

Actividad. A continuación se plantea una pregunta relacionada con la situación presentada. Para responder a la pregunta se ofrecen tres opciones y tú debes identificar cuál de ellas es la correcta.

Ante la situación presentada, ¿crees que Luisa actúa correctamente?

Opción A. No, porque no está utilizando una escalera manual.

Opción B. Sí, porque ha eliminado los obstáculos que podrían entorpecerle.

Opción C. Sí, porque como la estantería no sobrepasa los 2 metros de altura puede utilizar una silla, un taburete u otro objeto sólido.



Cuando tengas clara la opción de respuesta sigue leyendo.

Supongamos que has respondido la opción B o la opción C. Ninguna de las dos son opciones correctas. Repasa los contenidos del tema y prueba con otra opción.

Supongamos que has respondido la opción A. ¡Enhorabuena! Esta opción sí es la correcta. **Si te encuentras en estos casos, recuerda:**

- Primero. Para colocar objetos en las baldas superiores de las estanterías utiliza la escalera de mano, nunca sillas, cajas u otros objetos no adecuados a este uso.
- Segundo. Si detectas algún deterioro en la escalera de mano, no la utilices, sustitúyela por otra nueva. Solicita la dotación mediante el **aplicativo SOL (código M176)**.

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

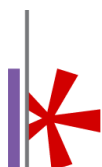
Una caída al mismo nivel se puede dar por las siguientes **causas:**

- Primero. Por el estado del suelo (ya que podemos encontrarnos que el suelo sea resbaladizo, desigual, baldosas deterioradas, etc.).
- Segundo. Por posibles objetos que pueden dificultar el paso (como por ejemplo: cables sueltos, cajas desordenadas, etc.).
- Tercero. Por las características del lugar de trabajo (como por ejemplo: una deficiente iluminación, lugares de difícil acceso, socavones, etc.).

Es importante destacar que las **consecuencias y los daños ocasionados pueden ser contusiones, rozaduras, torceduras, heridas, luxaciones, esguinces, fracturas, pérdidas de conocimiento, etc.**

¿Cómo evitar una caída al mismo nivel?

- Primero. **Mantén un buen nivel de orden y limpieza**, con pasillos y áreas de trabajo libres de obstáculos.
- Segundo. **Los diversos tipos de cables** deben estar **ubicados fuera de las zonas de paso**. Si no fuera posible, hay que **disponer de protecciones y/o fijar**



los cables al suelo. Si es necesario, comunica la incidencia a la delegación de Sumasa de tu zona.

- Tercero. En el caso de superficies resbaladizas se debe limpiar inmediatamente cualquier producto derramado accidentalmente. **Utiliza la señalización de “suelo húmedo” disponible en el aplicativo SOL (código 0011050287).**
- Cuarto. **Se evitará pisar sobre superficies mojadas;** en caso de que sea imposible se darán pasos cortos y de puntillas.
- Quinto. **El suelo** debe ser un **conjunto homogéneo, fijo y estable.**
- Sexto. **La iluminación** de cada zona **deberá adaptarse a las características de la actividad** desarrollada.
- Séptimo. **Mientras permanezca el suelo mojado, se señalizará y se delimitará la zona,** y se procederá al limpiado lo antes posible.

CASO PRÁCTICO

A continuación, te presentamos un caso práctico relacionado con las caídas al mismo nivel en el lugar de trabajo. La situación es la siguiente:

María se dirige al back-office a desayunar. De repente, resbala y se cae al suelo. Cuando se levanta ve que en el suelo hay líquido, probablemente a alguien se le ha derramado el café.

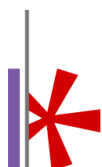
Actividad. A continuación se plantea una pregunta relacionada con la situación presentada. Para responder a la pregunta se ofrecen tres opciones y tú debes identificar cuál de ellas es la correcta.

Ante la situación presentada, ¿crees que el back-office está en correctas condiciones?

Opción A. No, en el caso de superficies resbaladizas se debe limpiar inmediatamente cualquier producto derramado accidentalmente, y señalizar y delimitar la zona para evitar este tipo de caídas.

Opción B. No, pero estas cosas suelen suceder. No ha pasado nada grave.

Opción C. Sí, ha sido solo un derrame de café. No hay que darle más importancia.



Cuando tengas clara la opción de respuesta sigue leyendo.

Supongamos que has respondido la opción B o la opción C. Ninguna de las dos son opciones correctas. Repasa los contenidos del tema y prueba con otra opción.

Supongamos que has respondido la opción A. ¡Enhorabuena! Esta opción sí es la correcta. **Si te encuentras en estos casos, recuerda:**

- Primero. Mantén un buen nivel de orden y limpieza, con pasillos y áreas de trabajo libres de obstáculos.
- Segundo. Si se ha producido algún tipo de derrame de agua, grasa u otra sustancia, se procederá a eliminarla inmediatamente.
- Tercero. Utiliza la señalización de "suelo húmedo" disponible en el **aplicativo SOL (código 0011050287)**.

CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

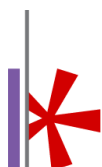
Un choque contra un objeto inmóvil se puede dar por las siguientes **causas**:

- Primero. Por la realización de tareas en determinadas zonas de reducido espacio o con mucho mobiliario y equipos.
- Segundo. Por la existencia de puertas acristaladas mal señalizadas, estanterías, armarios, etc.
- Tercero. Por la falta o deficiencia de señalización e iluminación adecuadas dentro de la instalación.

Cabe destacar que las **consecuencias y los daños ocasionados pueden ser contusiones, rozaduras, heridas, luxaciones, esguinces, fracturas, pérdidas de conocimiento, etc.**

A continuación, vamos a analizar los diferentes aspectos que nos pueden ayudar a **evitar** un choque contra objetos inmóviles.

- Primero. Los tableros y sus armazones deben tener **esquinas redondeadas**.
- Segundo. Vigila que existan **topes en los cajones** que impidan su caída; en caso contrario, actúa con precaución.
- Tercero. Mantén los **cajones de la mesa o archivadores cerrados**.



- Cuarto. Las puertas o paredes acristaladas deben tener una **señalización a la altura de la vista**.
- Quinto. Si detectas algún pomo o maneta con materiales cortantes, informa para su resolución, comunicando la incidencia a la delegación de Sumasa de tu zona.

CASO PRÁCTICO

A continuación, te presentamos un caso práctico relacionado con los choques contra objetos inmóviles en el lugar de trabajo. La situación es la siguiente:

Pepe es un cliente que viene a la oficina a comprobar que le han ingresado la nómina.

Cuando va a salir, no se percató de que hay una zona acristalada y se da un golpe muy fuerte en la nariz. Cuando se repone observa que no se veía claramente que la zona de paso estaba acristalada.

Actividad. A continuación se plantea una pregunta relacionada con la situación presentada. Para responder a la pregunta se ofrecen tres opciones y tú debes identificar cuál de ellas es la correcta.

A tenor de lo dispuesto, ¿crees que se podría haber evitado este accidente?

Opción A. Sí, si hubiese existido una señalización e iluminación adecuadas.

Opción B. No, quién iba a pensar que la puerta estaba cerrada.

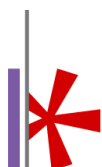
Opción C. No, estas cosas pasan y estamos acostumbrados a convivir con ellas. Son accidentes sin importancia.

Cuando tengas clara la opción de respuesta sigue leyendo.

Supongamos que has respondido la opción B o la opción C. Ninguna de las dos son opciones correctas. Repasa los contenidos del tema y prueba con otra opción.

Supongamos que has respondido la opción A. ¡Enhorabuena! Esta opción sí es la correcta. **En estos casos la medida de prevención adecuada es:**

- Primero. Las puertas o paredes acristaladas deben tener una señalización a la altura de la vista.



- Segundo. Las instalaciones deben tener una señalización e iluminación adecuadas.

GOLPES CONTRA OBJETOS O MUEBLES

Los golpes contra objetos o muebles se pueden dar por las siguientes **causas**:

- Primero. Por la realización de tareas en determinadas zonas de reducido espacio o con mucho mobiliario o equipos.
- Segundo. Por la existencia de puertas acristaladas mal señalizadas, de vaivén, estanterías, armarios, etc.

Es importante destacar que **como consecuencia de estos golpes, el empleado puede sufrir desde heridas o contusiones hasta lesiones más graves como fracturas, dependiendo del tamaño del objeto y de la intensidad del golpe.**

A continuación, vamos a estudiar diferentes factores que nos pueden ayudar a **evitar** un golpe contra objetos o muebles.

Primero. Procura **no abrir más de un cajón de los archivadores** a la vez para evitar la posible caída del mismo.

Segundo. **No sobrecargues** las estanterías o los armarios.

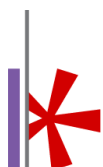
Tercero. **No coloques los objetos más pesados** en los estantes superiores.

Cuarto. **No apiles material de forma inestable** en la parte superior de las estanterías.

CASO PRÁCTICO

A continuación te presentamos un caso práctico relacionado con los golpes contra objetos o muebles en el lugar de trabajo. La situación es la siguiente:

Nuria tiene que realizar el informe mensual antes del cierre de la oficina. Está muy concentrada en esta tarea. En ese momento, entra un cliente que debe atender. Se levanta rápido y, al dirigirse hacia el cliente, no se da cuenta de que se había dejado los cajones abiertos de su mesa y se da un fuerte golpe en la espinilla, provocándole un gran dolor.



Actividad. A continuación se plantea una pregunta relacionada con la situación presentada. Para responder a la pregunta se ofrecen tres opciones y tú debes identificar cuál de ellas es la correcta.

En función de la situación presentada, ¿crees que Nuria actúa correctamente?

Opción A. Sí, porque nada indicaba que los cajones estuvieran abiertos.

Opción B. Sí, fue una caída sin importancia.

Opción C. No, ya que debería imperar el orden y no sobrecargar los cajones de material que impidan el cierre de los mismos.

Cuando tengas clara la opción de respuesta sigue leyendo.

Supongamos que has respondido la opción A o la opción B. Ninguna de las dos son opciones correctas. Repasa los contenidos del tema y prueba con otra opción.

Supongamos que has respondido la opción C. ¡Enhorabuena! Esta opción sí es la correcta. **En estos casos se tendrá en cuenta la siguiente recomendación:**

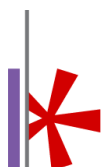
Procura no abrir más de un cajón de los archivadores a la vez para evitar la posible caída del mismo.

ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS

Los atrapamientos por o entre objetos se pueden dar por las siguientes causas:

- Primero. Por el apilamiento de materiales.
- Segundo. Por la falta de formación/información en el empleo de los equipos de trabajo.
- Tercero. La manipulación incorrecta de equipos puede originar atrapamientos.

Cabe destacar que **como consecuencia de un atrapamiento, el empleado puede sufrir desde heridas o contusiones hasta lesiones más graves como fracturas o amputaciones, dependiendo del tamaño del objeto y de la potencia del impacto.**



A continuación, vamos a estudiar los diferentes aspectos que nos pueden ayudar a **evitar** un atrapamiento por o entre objetos.

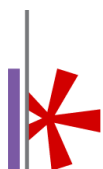
- Primero. **No modifiques ni anules las protecciones proporcionadas por el fabricante** para evitar que se puedan alcanzar las partes móviles. Actúa con extrema precaución.
- Segundo. **Respetar la señalización de seguridad** de los equipos.
- Tercero. Comunica con la mayor brevedad posible **cualquier tipo de avería** en las instalaciones y los equipos de trabajo a la delegación de Sumasa de tu zona.
- Cuarto. **Presta especial atención cuando manipules los elementos del interior** de los equipos.
- Quinto. **Cuando abras o cierres las puertas de los equipos:**
 - Primero sitúa la mano que acompaña la puerta en los elementos de resguardo (pomo, empuñadura, etc.).
 - Después aleja la mano de apoyo de la zona de cierre.
 - Por último, realiza las acciones con precaución.
- Sexto. **Utiliza correctamente los dispositivos instalados en las puertas automáticas** de ascensores, montacargas, etc.
- Séptimo. En la oficina, **comprueba que está implantada la campaña de señalización del riesgo de atrapamiento**.

Para saber la colocación de la señalización de atrapamiento, consulta el documento "**Instrucción para la colocación de la señalización de seguridad laboral en puertas**".

CASO PRÁCTICO

A continuación, te presentamos un caso práctico relacionado con el atrapamiento por o entre objetos en el lugar de trabajo. La situación es la siguiente:

Javier está haciendo la carga de los cajeros automáticos. Mientras, entabla una conversación con un compañero que se prolonga varios minutos.



En ese momento, Javier cierra la puerta del equipo con tan mala suerte que se le quedan atrapados varios dedos en el cajero. El daño es tal que tiene que acudir a la mutua para que le atiendan.

Actividad. A continuación se plantea una pregunta relacionada con la situación presentada. Para responder a la pregunta se ofrecen tres opciones y tú debes identificar cuál de ellas es la correcta.

A tenor de lo expuesto, ¿valoras correctamente la actuación de Javier?

Opción A. Sí, ha sido mala suerte porque siempre actúa de esta manera.

Opción B. No, porque debería mantener las manos alejadas de las zonas con riesgo de atrapamiento.

Opción C. Sí, porque quién iba a pensar que se iba a atascar la puerta del cajero con sus dedos. Nunca le ha pasado.

Cuando tengas clara la opción de respuesta sigue leyendo.

Supongamos que has respondido la opción A o la opción C. Ninguna de las dos son opciones correctas. Repasa los contenidos del tema y prueba con otra opción.

Supongamos que has respondido la opción B. ¡Enhorabuena! Esta opción sí es la correcta. **En estos casos se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:**

- Primero. Presta especial atención cuando manipules los elementos del interior de los equipos.
- Segundo. Cuando abras o cierres las puertas de los equipos:
 - Debes situar la mano que acompaña la puerta en los elementos de resguardo (pomo, empuñadura, etc.).
 - Después aleja la mano de apoyo de la zona de cierre.
 - Por último, realiza las acciones con precaución.

ACCIDENTES DE TRÁFICO DURANTE EL TRABAJO

Durante los desplazamientos por el trayecto habitual para acudir o volver del centro de trabajo o por traslados dentro de la jornada laboral, un empleado puede tener un accidente.



Cabe destacar que las **consecuencias de estos accidentes dependen del medio de transporte y van desde lesiones, torceduras, etc. hasta daños incluso mortales.**

A continuación, vamos a analizar algunos aspectos que nos pueden ayudar a evitar un accidente de tráfico durante el trabajo.

- Primero. Respeta escrupulosamente **la señalización y las normas de tránsito.**
- Segundo. Vigila y revisa el **estado de tu vehículo.**
- Tercero. Sigue los **consejos de seguridad** para la conducción.

CASO PRÁCTICO

A continuación, te presentamos un caso práctico relacionado con los accidentes de tráfico en el lugar de trabajo. La situación es la siguiente:

Elena se dispone a salir con su vehículo hacia su trabajo en CaixaBank. Debido a que se ha quedado dormida, se da cuenta de que no va a llegar a su hora, por lo que decide conducir más rápido. Casi justo al aparcar, se le queda el zapato enganchado en el pedal, con tan mala suerte que golpea levemente al vehículo estacionado delante.

Al salir del coche, con las prisas, cruza entre dos coches para ganar tiempo, y un coche está a punto de atropellarla finalmente, llega alterada a su trabajo. Se ha llevado un buen susto.

Actividad. A continuación se plantea una pregunta relacionada con la situación presentada. Para responder a la pregunta se ofrecen tres opciones y tú debes identificar cuál de ellas es la correcta.

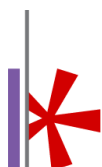
A tenor de lo dispuesto, ¿crees que está justificado el comportamiento de Elena?

Opción A. Sí, porque llegaba tarde y por correr un poco no pasa nada.

Opción B. No, porque tendría que haber respetado las normas de circulación.

Opción C. Sí, porque el trayecto es corto y no es necesario tomar ninguna precaución al respecto. Es un trayecto que realiza a diario.

Cuando tengas clara la opción de respuesta sigue leyendo.



Supongamos que has respondido la opción A o la opción C. Ninguna de las dos son opciones correctas. Repasa los contenidos del tema y prueba con otra opción.

Supongamos que has respondido la opción B. ¡Enhorabuena! Esta opción sí es la correcta. **En estos casos se tendrá en cuenta la siguiente recomendación:**

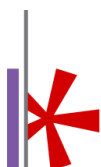
Seguir los consejos de seguridad para la conducción.

RIESGOS POSTURALES

Como consecuencia **de la adopción y el mantenimiento de posturas sedentarias y movimientos inadecuados** en la realización de los trabajos, los empleados pueden padecer **trastornos músculo-esqueléticos**, como lesiones de espalda, contracturas, tendinitis, etc.

A continuación, vamos a estudiar los diferentes aspectos que nos pueden ayudar a evitar los riesgos posturales.

- Primero. Cuando te sientes, debes ocupar toda la **base del asiento en profundidad**, hasta que apoyes la zona lumbar en el respaldo, procurando mantener la **espalda recta**.
- Segundo. Regula la **altura de la silla** para que los hombros descansen mientras escribes.
- Tercero. **No escribas con los antebrazos al aire**.
- Cuarto. Procura situar la **pantalla a una distancia de entre 50 y 70 cm** de los ojos, con el margen superior a la altura de los ojos.
- Quinto. Procura **mirar la pantalla frontalmente**, sin mantener posturas forzadas de manera continuada.
- Sexto. **Reposa los pies con toda la planta en el suelo**.
- Séptimo. Conviene **cambiar de postura** frecuentemente.
- Octavo. **Evita estiramientos e inclinaciones molestas**. Intenta tener lo más cerca posible los objetos que necesitarás para realizar tu trabajo.
- Noveno. **Para coger documentos** o elementos de trabajo cuando estés sentado, **debes levantarte y no estirarte**.
- Décimo. **Si tienes que desplazar objetos, recuerda que:**



- Primero debes colocar los pies planos y con una distancia aproximada de 50 cm entre ellos.
- A la hora de coger el objeto, flexiona las rodillas.
- Después, levántalo gradualmente y mantenlo tan cerca del cuerpo como sea posible, estira las piernas y mantén la espalda recta.
- Por último, procura distribuir el peso entre las dos manos.

Para conocer diferentes ejercicios de estiramiento, consulta el documento **"Estiramientos. Ejercicios para cuidar tu salud"**.

CASO PRÁCTICO

A continuación, te presentamos un caso práctico relacionado con los riesgos posturales en el lugar de trabajo. La situación es la siguiente:

Berta se ha incorporado recientemente a la oficina y ya empieza a sufrir las frecuentes molestias en las cervicales propias de trabajar sentado frente a un ordenador.

Berta es de baja estatura, por lo que ha elevado e inclinado su asiento para apoyar cómodamente los brazos sobre la mesa. Sin embargo, las molestias no cesan.

Actividad. A continuación se plantea una pregunta relacionada con la situación presentada. Para responder a la pregunta se ofrecen tres opciones y tú debes identificar cuál de ellas es la correcta.

¿Está Berta correctamente sentada en su puesto de trabajo?

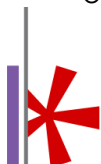
Opción A. Sí, porque está cómodamente sentada, con la espalda recta y las herramientas de trabajo están a su alcance.

Opción B. No, porque el monitor está demasiado bajo.

Opción C. Sí, porque hay suficiente espacio entre la silla y el suelo para que doble cómodamente sus rodillas por debajo de su silla.

Cuando tengas clara la opción de respuesta sigue leyendo.

Supongamos que has respondido la opción A o la opción C. Ninguna de las dos son opciones correctas. Repasa los contenidos del tema y prueba con otra opción.



Supongamos que has respondido la opción B. ¡Enhorabuena! Esta opción sí es la correcta. **En estos casos se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:**

- Primero. Procura situar la **pantalla a una distancia de entre 50 y 70 cm de los ojos, con el margen superior a la altura de los ojos**. Si fuese necesario, eleva la pantalla mediante un soporte para pantalla plana: **código SOL 0011500735**.
- Segundo. **Reposa los pies con toda la planta en el suelo**. Si fuese necesario, solicita un reposapiés remitiendo un correo a: servicio.prevencion@spmglc.es
- Tercero. Cuando te sientes, debes **ocupar toda la base del asiento** en profundidad, hasta que apoyes la zona lumbar en el respaldo, procurando mantener la espalda recta.
- Cuarto. **Regula la altura de la silla** para que los hombros descansen mientras escribes.
- Quinto. No escribas con los antebrazos al aire.
- Sexto. Procura **mirar la pantalla frontalmente**, sin mantener posturas forzadas de manera continuada.
- Séptimo. **Evita estiramientos e inclinaciones molestas**. Para realizar tu trabajo intenta tener lo más cerca posible los objetos de uso más frecuente.

MEDIDAS DE EMERGENCIA

RIESGOS POSTURALES

Las pautas de actuación en caso de emergencia irán en función de si se trata de un incendio, un caso de evacuación o una amenaza de bomba.

PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

Las pautas de actuación que debemos seguir ante un incendio son:

- Primero. **Informa al responsable** de emergencia, o bien alerta al resto de empleados.
- Segundo. **Colabora** a determinar el lugar de origen y la causa del incendio.



- Tercero. Si no se ha hecho, **avisa a los bomberos**.
- Cuarto. Si te ves capacitado, **intenta controlar el fuego con los extintores**.
- Quinto. Si fuese necesario o en caso de duda, **evacúa a las personas del interior del centro**. Avisa a los ocupantes de los inmuebles vecinos.

En cuanto a las consignas de actuación segura, en caso de incendio es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero. Actúa siempre sin arriesgarte.
- Segundo. No pierdas el tiempo.
- Tercero. Sitúate siempre entre el fuego y la salida. Si hay humo, sal de la zona agachado, protegiéndote la nariz y la boca con un pañuelo, preferiblemente mojado.

PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN

Las pautas de actuación que debemos seguir ante un caso de evacuación son:

- Primero. **Sigue las instrucciones del responsable de emergencia** del centro. Si eres el responsable de la emergencia, determina el estado de evacuación y comunícala a las personas que estén en el centro, asegurándote de que no queda nadie dentro.
- Segundo. **Dirige a los clientes o visitas hacia las salidas al exterior**. Avisa a los ocupantes de los inmuebles vecinos.
- Tercero. Dirígete al punto de encuentro.

En cuanto a las consignas de actuación segura, en caso de evacuación es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero. Usa la salida que haya más cerca.
- Segundo. No uses los ascensores.
- Tercero. No pierdas el tiempo acabando de hacer algún trabajo o recogiendo los objetos personales.



- Cuarto. Mantén la calma, no corras y no grites.
- Quinto. No te quedes delante del edificio después de salir a la calle.

PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE AMENAZA DE BOMBA

Las pautas de actuación que debemos seguir ante una amenaza de bomba son:

- Primero. El responsable de emergencia del centro debe **avisar a las fuerzas de seguridad correspondientes** en caso de amenaza o de localización de un objeto sospechoso. Si fuese necesario o en caso de duda, da el **aviso de evacuar a las personas del interior** del centro. Atiende a los servicios de emergencia y avisa a los ocupantes de los inmuebles vecinos.
- Segundo. Si recibes la amenaza de bomba, **transmite la información recibida lo más exactamente posible al responsable de emergencia**. Si fuese necesario o en caso de duda, hay que evacuar a las personas del interior del centro.

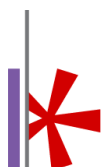
En cuanto a las consignas de actuación segura en caso de amenaza de bomba es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero. Observa el entorno para intentar detectar algún objeto sospechoso.
- Segundo. Comunica el hecho, si se detecta algún objeto sospechoso, y actúa con la máxima discreción.
- Tercero. No toques ni manipules objetos extraños.

MEDIDAS DE EMERGENCIA EN EL CENTRO DE TRABAJO

Para conocer las medidas de emergencia de tu centro de trabajo dispones de dos vías de acceso:

- Primera opción. Si estás en un **edificio singular**, consulta el documento "**Instrucciones en caso de emergencia. Edificio Singular**".



- Segunda opción. Si estás en una **oficina de la red territorial**, consulta el documento "**En caso de emergencia - Instrucciones para los empleados de la red territorial**".

PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE LABORAL

Todos los empleados deben conocer el procedimiento que hay que seguir en caso de un accidente laboral, para una rápida y eficaz atención al accidentado.

En caso de emergencia médica o accidente tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero. Elimina los riesgos que pueden agravar el accidente o el estado del accidentado.
- Segundo. Avisa a los servicios de emergencia médica.
- Tercero. Si el accidente lo ha sufrido un empleado, avisa a la Mutua de Accidentes de Trabajo llamando al siguiente número de teléfono: **902 203 203**.
- Cuarto. Si sabes hacerlo, auxilia a la víctima.

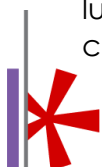
Las **consignas de actuación segura** en caso de emergencia médica o accidente son:

- Primero. Determina el número y el estado de los accidentados.
- Segundo. No muevas al accidentado si no hay peligro inminente.
- Tercero. Mantén la calma y tranquiliza al accidentado.

Es importante destacar que para más información en caso de accidente de trabajo, se dispone de la siguiente web:

<http://lacaixa.extranetuniversal.com/accidente-de-trabajo/en-caso-de-accidente>

En caso de que necesites acudir al **Centro Asistencial de Mutua** más cercano al lugar del accidente, consulta la **Guía Sanitaria**. El responsable de la oficina debe cumplimentar el "**Volante de Prestación de Asistencia Sanitaria**", que debe enviar



mediante fax al Centro Asistencial de Mutua donde acudirá la persona accidentada.

SEÑALÉTICA DEL CENTRO DE TRABAJO

EN QUÉ CONSISTE

La **señalización** resulta eficaz como técnica de seguridad, pero no debemos olvidar que por sí misma **nunca elimina el riesgo**, es sólo una técnica complementaria.

Se distinguen los avisos de seguridad y el alumbrado emergencia de la siguiente forma:

- Los avisos de seguridad son las **superficies sobre las que se aplican marcas o letras como advertencias o recordatorios de seguridad**. Señaliza siempre que identifiques situaciones que puedan entrañar un riesgo a terceras personas. Por ejemplo, ante suelos húmedos o mojados, etc.
- El alumbrado de emergencia, es **aquel que actúa cuando falla el alumbrado general**, permitiendo la circulación y el reconocimiento de obstáculos mediante la colocación de lámparas que identifican las vías de evacuación y su sentido.

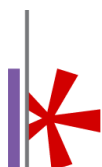
En CaixaBank podemos encontrar diferente tipología de señales:

Por una parte, se encuentran las **señales de emergencia**. Entre estas están:

- Las **señales relativas a los equipos de lucha contra incendios**.
- Y las **señales de salvamento o socorro**.

Por otra parte, existen también otros tipos de señalética:

- Las señales de prohibición.
- Las señales de obligación.
- Y las señales de peligro o advertencia.



A continuación se presentan cada uno de estos cinco tipos de señales.

SEÑALES RELATIVAS A LOS EQUIPOS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

Estas señales muestran la **ubicación de los equipos a utilizar en caso de incendio y avisos a tener en cuenta en caso de emergencia.**

Como tipos de señales de los equipos de lucha contra incendios en CaixaBank nos encontramos con las siguientes:



No hay salida.



No use el ascensor en caso de incendio o corte de energía.



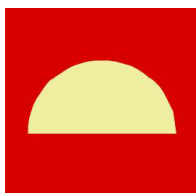
Extintor



Manguera contra incendios.



Pulsador de alarma.



Equipo de lucha contra incendios.

SEÑALES DE SALVAMENTO O SOCORRO

Estas señales sirven para advertirnos del lugar donde se encuentran las salidas de emergencia, los lugares de primeros auxilios o de llamadas de socorro.

Como tipos de señales de salvamento o socorro en CaixaBank nos encontramos con las siguientes:



Salidas de emergencia.



Puerta de emergencia.



Botiquín de primeros auxilios.



SEÑALES DE PROHIBICIÓN

Las señales de prohibición indican aquellas conductas que pueden desembocar en alguna **situación peligrosa**.

Las señales de prohibición que podemos encontrar en CaixaBank son las siguientes:



Prohibido fumar.



Entrada prohibida a personas no autorizadas.



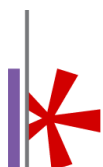
Agua no potable.

SEÑALES DE OBLIGACIÓN

Las señales de obligación son aquellas que determinan cuál es la **conducta que hay que seguir** para así evitar un accidente.

Las señales de obligación que podemos encontrar en CaixaBank son:

"Mantener cerrados los armarios eléctricos".



SEÑALES DE PELIGRO O ADVERTENCIA

Las señales de peligro o advertencia son aquellas que indican un **riesgo**.

Las señales de advertencia que podemos encontrar en CaixaBank son:



Riesgo eléctrico.



Materias nocivas o irritantes como los productos de limpieza.



Peligro en general



Riesgo de atrapamiento.

PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son actuaciones de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado. **No son tratamientos médicos.**

REGLA PAS

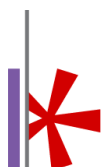
Ante cualquier accidente, la actuación rápida y segura del personal encargado de los primeros auxilios puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que padezca.

Un método adecuado para recordar las **tres actuaciones clave de la activación del sistema de emergencia** es recurrir a la palabra **PAS**, formada por las iniciales de dichas actuaciones:

- Primero. Proteger.
- Segundo. Avisar.
- Tercero. Socorrer.

Y precisamente, este es el orden en que las acciones se deben llevar a cabo:

- Primero. Proteger. Antes de actuar, hay que asegurarse de que tanto el accidentado como el socorrista están **fuera de peligro**, para así evitar más lesiones, y más graves, que las ya producidas. **Si estamos en peligro**, hemos de apartar el peligro de la víctima, y si esto no es posible, hemos de apartar a la víctima del peligro, con la máxima prudencia; si fuera inseguro, debemos pedir ayuda y esperar a que llegue. **Si no estamos en peligro**, hemos de socorrer a la víctima.
- Segundo. Avisar. Siempre que sea posible, hay que **avisar a los servicios sanitarios** de la existencia del accidente, a fin de activar el sistema de emergencia. La alerta se tiene que dar de forma clara y ordenada pues en caso contrario se podría producir un retraso, de graves consecuencias, en la llegada de la asistencia.
- Tercero. Socorrer. Tras proteger al accidentado y a sí mismo, **el socorrista debe avisar a quien corresponda**, para inmediatamente después, empezar a socorrer, mientras se espera la llegada de la ayuda.



ACTUACIONES ANTE LOS ACCIDENTES MÁS FRECUENTES

El primer paso de una asistencia de primeros auxilios eficaz es **identificar las lesiones de la víctima y su gravedad**, a fin de detectar las necesidades de tratamiento, para lo cual se debe llevar a cabo una valoración o evaluación del accidentado, por medio de un sistema que es igual para todos los casos. Se inicia con la primera impresión que se tiene al ver a la persona herida y las circunstancias que rodean al accidente, comprobando las constantes vitales de la persona accidentada.

Para comprobar las constantes vitales de la persona accidentada debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero. La respiración. Se debe comprobar la respiración de la persona accidentada, movimiento del tórax, sentir la salida del aire por la nariz y la boca, etc.
- Segundo. La circulación sanguínea. Actividad del corazón y ausencia de grandes hemorragias; comprobar el pulso, examinar si el corazón late con normalidad, etc.
- Tercero. La conciencia. Actividad del sistema nervioso.

Los accidentes más frecuentes que pueden ocurrir en el lugar de trabajo son:

- Primero. Heridas.
- Segundo. Hemorragias.
- Tercero. Quemaduras.

Según las lesiones que presenta la persona accidentada, se actuará siguiendo las **recomendaciones** siguientes:

Si nos encontramos ante un **accidente con heridas**, la manera de actuar es la siguiente:

- Primero. Limpiar la zona afectada.
- Segundo. Lavar con abundante agua.
- Tercero. Limpiar con una gasa.
- Cuarto. Desinfectar la herida con antiséptico



- Quinto. Cubrir la herida con una gasa estéril y fijarla con esparadrapo.
- Sexto. No utilizar algodón en contacto con la herida.

Cuando se produce una **hemorragia**, la manera de actuar es la siguiente:

- Primero. Taponar la herida.
- Segundo. Cubrir la herida con un apósito y comprimir. Pasados 5 minutos atar el apósito fuertemente mediante vendas.
- Tercero. Si la herida continua sangrando, poner otras vendas sobre la misma sin retirar la anterior, a la vez que se lava la extremidad afectada. Si se han empapado de sangre las gasas, hay que poner otras sin quitar las primeras.
- Cuarto. Compresión de la arteria por encima de la herida si la hemorragia sigue o si hay algún cuerpo extraño. Para ello, podemos hacer un vendaje compresivo donde se **aprieta con un pañuelo o venda la herida** y, poniendo el nudo por encima de la herida, se espera unos **15 minutos** (tiempo que tarda en formarse el coágulo).

Si la sangre se ha coagulado es mejor no tocar la herida para evitar la reproducción de la hemorragia.

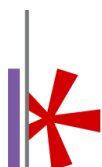
Cuando nos encontramos frente a una **quemadura**, debemos saber que estas pueden ser de **primer grado**, de **segundo grado** y de **tercer grado**. Además de la profundidad, hay que tener en cuenta la extensión de las mismas por la pérdida de líquidos corporales que toda quemadura conlleva.

En quemaduras de primer y segundo grado realizaremos un **tratamiento local**:

- Primero. Aplicar agua fría, que elimina parte del dolor y descinde el foco de calor.
- Segundo. Limpiar alrededor de la herida con antiséptico.
- Tercero. No reventar la ampolla, ya que esto dejaría vía libre a los gérmenes aumentando el riesgo de infección y la sensación de dolor.

Ante quemaduras de tercer grado o muy graves se dará un **tratamiento general**, vigilando siempre las constantes vitales:

- Primero. Acostar a la víctima y tranquilizarla.



- Segundo. No quitarle la ropa a menos que esté empapada en líquido cáustico como la sosa o la lejía.
- Tercero. No tocar ni aplicar ninguna sustancia sobre la quemadura.
- Cuarto. Cubrir las lesiones con compresas estériles secas, paños o sábanas limpias.
- Quinto. Tapar con una manta al accidentado.
- Sexto. Trasladar a un hospital con carácter de urgencia.

TÉCNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS

EN QUÉ CONSISTEN

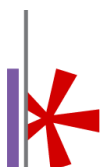
Las técnicas de primeros auxilios utilizadas son las siguientes:

- Primero. Respiración.
- Segundo. Boca a boca.
- Tercero. Pulso.
- Cuarto. Masaje cardíaco externo.

RESPIRACIÓN

En la evaluación inicial lo primero que hay que hacer es comprobar si existe respiración. Para ello debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero. Nos debemos situar a la altura de los hombros del accidentado, aflojando la ropa y objetos que molesten el pecho de la víctima
- Segundo. Colocaremos al sujeto sobre un plano duro, boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo.
- Tercero. Comprobaremos la respiración acercando un lateral de nuestra cara a la boca y la nariz de la víctima para sentir la entrada y salida de aire.
- Cuarto. Si no sentimos la respiración, comprobar que la boca y faringe están libres de objetos que puedan obstruir las vías aéreas.



Es importante destacar que lengua también puede obstruir el paso del aire. Para evitarlo hay que hacer una maniobra que se denomina **hiperextensión**, que consiste en poner una mano en la frente que empujará hacia abajo y la otra mano en la nuca que tirará hacia arriba, consiguiendo así estirar el cuello elevando la mandíbula. Si hay respiración giraremos la cabeza hacia un lado y pasaremos a realizar una evaluación con más detenimiento; si por el contrario no hay respiración realizaremos la respiración boca a boca y volveremos a tomar el pulso.

BOCA A BOCA

La técnica del boca a boca consiste en introducir en los pulmones de la víctima el aire de nuestra boca, laringe, faringe, tráquea y bronquios antes de que quede viciado por nuestra propia respiración.

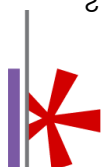
¿Cómo se realiza el boca a boca?

- Primero. Manteniendo el cuello de la víctima en extensión 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 de que **el tórax sube**.
- Segundo. **No retirar la mano de la nuca**. Si lo hacemos porque la boca está firmemente cerrada y es necesario abrirla no la apoyes en la garganta, ya que impediría la entrada de aire.
- Tercero. Si al insuflar el aire **vemos que el abdomen sube** es porque el aire pasa al estómago en vez de los pulmones; entonces **hemos de corregir la postura de la cabeza realizando de nuevo la hiperextensión**.

TOMAR EL PULSO

Otras de las técnicas de primeros auxilios es comprobar el pulso. Este se localiza en cualquiera de las **arterias carótidas situadas en el cuello** a ambos lados de la **nuca**.

¿Cómo se toma el pulso?



- Primero. Utilizaremos 2 o 3 dedos (**nunca el pulgar**) de la mano que teníamos en la nuca, que haremos resbalar por cualquiera de los laterales de la tráquea (mejor el lado opuesto a nosotros).
- Segundo. Si sentimos el pulso, seguiremos realizando el **boca a boca a ritmo de 1 insuflación cada 5 segundos**.
- Tercero. Si no sentimos en pulso, **NO golpear el tórax con el puño**; comenzaremos el masaje cardíaco externo.

MASAJE CARDÍACO

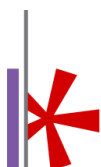
Podemos definir el masaje cardíaco externo como una práctica que consiste en comprimir el corazón entre el esternón y la columna vertebral cargando nuestro peso sobre el tercio inferior del esternón de la víctima.

¿Cómo se realiza el masaje cardíaco externo?

- Primero. Para localizar este punto con exactitud seguiremos con los dedos de la mano el borde inferior de la costilla en dirección al esternón, y en la zona central del pecho chocaremos con la punta cartilaginosa del esternón. En este punto pondremos **2 ó 3 dedos de la otra mano en dirección a la cabeza** y aquí colocaremos el talón de la primera mano.
- Segundo. **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 al tórax unos centímetros.
- Tercero. Las compresiones tienen que ser secas y rítmicas. **Contaremos hasta llegar a 15 donde volveremos a dar 2 insuflaciones rápidas** y de nuevo daremos masajes.
- Cuarto. Al finalizar cada secuencia, volveremos a **valorar si el pulso está presente: Si hay pulso**, seguiremos realizando el masaje, pero en caso que **no haya pulso**, volveremos a valorar la respiración.

Es importante destacar que solo podemos dar por finalizado el masaje si se produce alguna de estas situaciones:

- Primero. Otra persona nos sustituya.
- Segundo. Estemos agotados y no podamos continuar con la reanimación.



- Tercero. El accidentado recupere las constantes vitales.

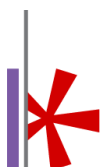
CONTENIDO DEL BOTIQUÍN

Un botiquín es un elemento destinado a **contener los utensilios indispensables** para poder llevar a cabo los **primeros auxilios**. Cabe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero. El botiquín tiene que estar colocado en un sitio seguro y debidamente señalizado.
- Segundo. Se debe desechar los productos de primeros auxilios con fechas vencidas.
- Tercero. No se pueden guardar medicinas o pastillas en el botiquín.

Todo lugar de trabajo deberá disponer, como **mínimo**, de **un botiquín portátil**. El contenido de los botiquines en CaixaBank es el siguiente:

- Una botella de agua oxigenada de 250 centilitros.
- Una povidona Yodada de 125 mililitros.
- Una botella de alcohol de 250 centilitros.
- Una caja de bandas adhesivas de 20 unidades.
- Un paquete de algodón de 100 gramos zig- zag.
- Una cada de bandas protectoras de 1 metro por 6 centímetros.
- Tres de vendas de 5 metros por un centímetro y medio.
- Dos de vendas de 5 metros por 7 centímetros.
- Dos de vendas por 5 metros por 10 centímetros.
- Seis sobres de gasas de 5 unidades de 20 por 20 centímetros.
- Un esparadrapo de 5 metros por un centímetro y medio.
- Un esparadrapo de 5 metros por dos centímetros y medio.
- Una tijera de cirugía de 11 centímetros.



- Cuatro pares de guantes de látex.
- Dieciocho botellas de suero fisiológico de 5 mililitros.
- Una venda elástica Crepe de 4 metros por 7 centímetros.

En relación al botiquín y su contenido, es importante destacar que:

- Primero. **Para solicitar un botiquín** hay que remitir un correo electrónico a la dirección del Servicio de Prevención: servicio.prevencion@spmglc.es
- Segundo. Recuerda que la ubicación del botiquín debe indicarse mediante la **señalización establecida**. Puedes solicitar la señalización mediante el **aplicativo SOL (código C1600)**.
- Tercero. **Para solicitar la reposición del contenido del botiquín**, utiliza el **aplicativo SOL (código 9001000001)**.

IDEAS CLAVE

A continuación, vamos te presentamos algunas de las conclusiones más relevantes que hemos tratado a lo largo de esta formación.

- Primero. El **empresario** es el **responsable último** de la prevención de riesgos laborales en el entorno laboral, si bien los empleados deben apoyar la política de prevención de riesgos laborales establecida en la entidad.
- Segundo. Los **delegados de prevención** son los **representantes de los trabajadores** con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo.
- Tercero. El **Comité Único de Seguridad y Salud** está formado por los delegados de prevención, de una parte, y por la Dirección de la entidad y/o sus representantes en número igual al de los delegados de prevención, de otra.
- Cuarto. La **seguridad en el trabajo** es el conjunto.
- Quinto. Es imprescindible para el bienestar de toda la entidad **velar por el correcto funcionamiento de su sistema de prevención**. Es necesario **conocer los procedimientos básicos que es preciso seguir en caso de un accidente laboral**, garantizándose una rápida y eficaz **atención a la víctima**.



- Sexto. La **señalización es una medida informativa** que pretende, mediante imágenes y/o señales acústicas, indicar y advertir del riesgo de un accidente, la situación de los equipos y medios de protección y de emergencia, etc.
- Séptimo. La **regla PAS (Proteger – Avisar – Socorrer)** establece las **prioridades de actuación** en caso de producirse un accidente laboral.
- Octavo. Los **primeros auxilios** son los cuidados y atención que debe recibir la persona que ha sufrido un accidente hasta que llega la asistencia médica profesional.
- Noveno. Todos los centros de trabajo deben encontrarse equipados con un **botiquín** con todos los elementos necesarios para actuar en caso de emergencia. El botiquín debe ser **revisado y repuesto** periódicamente.

Es importante recordar que tienes a tu disposición en la **Intranet** un espacio dedicado a la Salud y Riesgos Laborales. Puedes visitarlo en el siguiente apartado: personas> Trabajar aquí compensa> Salud y riesgos laborales.

En la Intranet podrás encontrar:

- Primero. Datos útiles sobre la póliza sanitaria, la mutua de accidentes y las revisiones médicas.
- Segundo. Información sobre cursos de prevención disponibles.
- Tercero. ¿Cómo tramitar un accidente de trabajo?
- Cuarto. Planes de Emergencia: ¿qué hacer en estos casos?
- Quinto. Manual de prevención de riesgos, plan preventivo, protocolos de actuación y recomendaciones.
- Sexto. Evaluación de riesgos laborales y medidas preventivas.

