



**AUVASA**

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



# 1. RIESGOS PROFESIONALES Y FACTORES DE RIESGO

- ▶ Riesgo laboral: Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.
- ▶ Daños derivados del trabajo: Enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.
- ▶ Prevención: Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
- ▶ Condición de trabajo: Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.

Actividad preventiva



Analiza condiciones de trabajo: características de los trabajadores, sus capacidades y sus necesidades.

**Salud:** "el estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de daño o enfermedad".

## 2.DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO

Accidente de trabajo:

- ▶ Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o a consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena. (Lesiones producidas en el centro de trabajo como “in itinere”).
- ▶ Suceso anormal que se presenta de forma brusca e inesperada, aunque normalmente es **evitable**, que interrumpe la normal continuidad del trabajo y puede causar lesiones a las personas.

Enfermedad profesional

- ▶ Toda enfermedad contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena.

Seguridad en el Trabajo



Técnicas y procedimientos que tienen por objeto **eliminar o disminuir** el riesgo de que se produzcan los accidentes de trabajo.

# 3.MARCO NORMATIVO BÁSICO DE PRL

## Ley de Prevención de Riesgos Laborales

- ▶ Delegados de prevención: Representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo (designados por y entre los representantes del personal)
- ▶ Comité de SyS: formado por delegados de prevención y por el empresario y/o representantes (centros con 50 o más trabajadores)

## Reglamentaciones técnicas específicas derivadas de la PRL

- ▶ Lugares de trabajo
- ▶ Equipos de trabajo
- ▶ Agentes químicos
- ▶ Equipos de protección individual (EPI)

## Directivas comunitarias y directivas específicas

# 3.MARCO NORMATIVO BÁSICO DE PRL

## Delegados de prevención

Número de trabajadores	Número de delegados de prevención
50 a 100	2
101 a 500	3
501 a 1.000	4
1.001 a 2.000	5
2.001 a 3.000	6
3.001 a 4.000	7
4.001 en adelante	8

Hasta 30 trabajadores → Delegado de Personal.

31-49 trabajadores → Elegido por y entre los Delegados de Personal.

# 4.DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS

## Deber de la empresa

- ▶ Evitar los riesgos.
- ▶ Evaluar los riesgos que NO se puedan evitar.
- ▶ Combatir los riesgos en su origen.
- ▶ Adaptar el trabajo a la persona.
- ▶ Tener en cuenta la evolución técnica
- ▶ Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- ▶ Planificar la prevención.
- ▶ Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- ▶ Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

# 4.DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS

## Derecho de los trabajadores

- ▶ Ser informados y formados en materia preventiva.
- ▶ Poder interrumpir la actividad en caso de riesgo grave e inminente.
- ▶ Ser consultados y participar en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos.
- ▶ Recibir una vigilancia de su estado de salud.

En las empresas que cuenten con representantes de los trabajadores, las consultas se llevarán a cabo a través de dichos representantes.

# 4.DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS

## Deberes de los trabajadores

- ▶ Usar correctamente las máquinas, aparatos, herramientas...
- ▶ Utilizar correctamente el equipo de protección individual.
- ▶ No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad de las máquinas, aparatos, herramientas, instalaciones, etc.
- ▶ Informar al superior jerárquico y a los responsables de prevención, acerca de situaciones que entrañen un riesgo.
- ▶ Contribuir al cumplimiento de las obligaciones.
- ▶ Cooperar en materia preventiva para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

Velar por su seguridad y su salud, así como por las de las demás personas afectadas.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Lugar de trabajo

- ▶ Las máquinas deben guardar las distancias de separación entre ellas y con el entorno que permitan a los trabajadores suficiente espacio para el acceso y los movimientos.
- ▶ Los puestos de trabajo → delimitados, con lugar fijo para depositar los útiles y las herramientas.
- ▶ Los pasillos, corredores y escaleras → dimensiones adecuadas y libres de obstáculos.
- ▶ Señalización de esquinas y obstáculos fijos → adecuada.
- ▶ Protecciones adecuadas en huecos.
- ▶ Condiciones de iluminación adecuadas.
- ▶ Las instalaciones estarán en buen estado de conservación → mantenimiento adecuado.
- ▶ Suelos → no resbaladizos.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Las herramientas manuales

Peligros más frecuentes:

- ▶ Inadecuada utilización de las herramientas.
- ▶ Utilización de herramientas defectuosas.
- ▶ Herramientas de mala calidad.
- ▶ Transporte y almacenamiento incorrectos.

## Las herramientas a motor

Peligros más frecuentes:

- ▶ Contacto eléctrico.
- ▶ Contactos con elementos de corte.
- ▶ Proyección de partículas.
- ▶ Caídas.
- ▶ Sobreesfuerzos.



# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Orden y limpieza

- ▶ Son aspectos clave que dan una idea del estado de seguridad de una empresa.
- ▶ Permiten un aprovechamiento más racional del espacio.
- ▶ Facilitan la adopción de medidas preventivas.
- ▶ Evitan muchos accidentes y comportamientos inseguros.
- ▶ Contribuyen a crear un clima favorable para la mejora de las condiciones de trabajo y de la productividad.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Las máquinas

### Peligro mecánico

- ▶ Lesiones que pueden producir los elementos móviles.
- ▶ Lesiones que pueden producir los elementos de transmisión.
- ▶ Lesiones por proyección de elementos de la máquina por rotura.
- ▶ Lesiones por proyección del material trabajado.

### Peligro eléctrico

- ▶ Contacto con partes normalmente en tensión (contacto directo).
- ▶ Contacto con partes accidentalmente en tensión, o aislamiento no adecuado (contacto indirecto).

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Las máquinas

### Peligro térmico

- ▶ Quemaduras por contacto con objetos o materiales calientes o fríos.

### Peligro de exposición al ruido

- ▶ Pérdidas de capacidad auditiva, fatiga y estrés.

### Peligro de exposición a vibraciones

- ▶ Trastornos musculoesqueléticos en las zonas del cuerpo afectadas.

### Peligro de no aplicar la ergonomía al diseño y utilización de las máquinas

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

La electricidad. Tipos de contactos.

Contacto directo (contacto con las partes activas de la instalación):

Mayor duración del contacto  mayor riesgo

Mayor intensidad  mayor riesgo

Medidas de protección:

- ▶ Alejar los cables conductores y las conexiones de los lugares de trabajo y de paso.
- ▶ Interponer obstáculos (por ejemplo, pantallas o redes que impidan el contacto).
- ▶ Recubrir las partes en tensión con materiales aislantes.
- ▶ Utilizar tensiones de seguridad, por ejemplo iguales o inferiores a 24 voltios, en lugares húmedos.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

La electricidad. Tipos de contactos.

Contacto indirecto (masas puestas en tensión de forma accidental)

Medidas de protección:

- ▶ Puesta a tierra de las masas.
- ▶ Interruptor diferencial.
- ▶ Doble aislamiento. Símbolo: 2 cuadrados concéntricos



# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## La electricidad. Arco eléctrico

Medidas de protección:

- ▶ Procurar hacer trabajos sin tensión eléctrica.
- ▶ Preparar los circuitos de la zona de trabajo ajustando las impedancias del sistema de tierra.
- ▶ Realizar maniobras de conexión y desconexión a distancia.
- ▶ Procurar aumentar la distancia a la zona de trabajo.
- ▶ Equipos de protección individual con protección térmica.

### **¡RECUERDE!**

El paso de la corriente eléctrica por el cuerpo humano puede producir quemaduras graves y muerte por asfixia o paro cardíaco.

La gravedad de los efectos y lesiones dependerá principalmente de la duración e intensidad de la corriente.

Electricidad + humedad = peligro.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Incendios

Factores del fuego:

- ▶ **COMBUSTIBLE:** toda sustancia capaz de arder
- ▶ **COMBURENTE:** oxígeno el más común.
- ▶ **FOCO DE IGNICIÓN:** foco que proporcione el calor suficiente para producir el fuego.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Incendios

### Prevención del incendio

- ▶ Almacenaje de productos inflamables y combustibles aislados y alejados.
- ▶ Recipientes herméticamente cerrados para almacenamiento, transporte y depósito de residuos inflamables y combustibles.
- ▶ Permisos de trabajo especiales para intervenciones de mantenimiento o reparación.
- ▶ Prohibición de fumar y de introducir útiles que puedan generar llamas o chispas.
- ▶ Alejar las fuentes de calor de zonas con material combustible o inflamable.
- ▶ Evitar que la instalación eléctrica sea origen de focos de calor.
- ▶ No mezclar sustancias químicas cuya reacción se desconozca.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Incendios

Protección contra incendios:

Pasiva → dificulta la destrucción de materiales, quipos e instalaciones:

- ▶ Elementos constructivos estructurales, acabados, revestimientos con estabilidad y resistencia al fuego.
- ▶ Sectorización.
- ▶ Sistemas de control de temperatura y evacuación de humos.
- ▶ Señalización e iluminación de emergencia.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Incendios

Protección contra incendios:

Activa→ controlar y extinguir el incendio a través de equipos y dispositivos que detectan, dan la alarma y extinguen el fuego.

- ▶ Sistemas de detección y alarma: pulsadores, detectores, dispositivos de alarma, etc.
- ▶ Sistemas de extinción: bocas de incendio equipadas (BIE), columna seca, hidrantes, extintores, sistemas de extinción automática, etc.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Incendios

Protección contra incendios:

Agentes extintores y su adecuación a las distintas clases de fuego					
Agente extintor	Clase de fuego (UNE-EN 2)				
	A Sólidos	B Líquidos	C Gases	D Metales	F Grasas y aceites para cocinar
Agua a chorro (1)	Adecuado				
Agua pulverizada (1)	Excelente	Aceptable			
Espuma física (1)	Adecuado	Adecuado			
Polvo BC (convencional)		Excelente	Adecuado		
Polvo ABC (polivalente)	Adecuado	Adecuado	Adecuado		
Polvo y otros productos específicos para metales				Adecuado	
Anhídrido carbónico (2)	Aceptable	Aceptable			
Productos específicos para fuegos de grasas y aceites para cocinar (3)					Adecuado

(1) En presencia de tensión eléctrica no son aceptables como agentes extintores el agua a chorro ni la espuma; el resto de los agentes extintores podrán utilizarse en aquellos extintores que superen el ensayo dieléctrico normalizado en UNE EN 3-7:2004+A1:2008.

(2) En fuegos poco profundos (profundidad < 5mm) puede asignarse como ADECUADO.

(3) Según la norma UNE-EN 3-7:2004 +A1:2008, los extintores de polvo y de dióxido de carbono no se consideran adecuados para fuegos de clase F, por lo que en una buena planificación para la protección en ambientes con esta clase de fuego se utilizarán extintores marcados con el pictograma F y que actualmente son extintores de agua nebulizada o de agua con unos aditivos específicos.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Almacenamiento, manipulación y transporte

- ▶ Señalizar las zonas de almacenamiento.
- ▶ NO ubicar el almacenamiento en zonas de paso.
- ▶ Orden y limpieza.
- ▶ NO apoyar los apilamientos pesados en paredes estructurales.
- ▶ NO deshacer los apilamientos arrojando los objetos desde arriba o tirando desde abajo.
- ▶ NO superar la carga de seguridad.
- ▶ Calzar objetos.
- ▶ Proteger el material de la humedad y el calor.
- ▶ Inspeccionar los elementos de almacenamiento.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Transporte y manejo de materiales

### Método de trabajo

- ▶ Elevación y descenso de cargas se hará lentamente, evitando todo arranque y parada brusca.
- ▶ No dejar cargas suspendidas.
- ▶ No trasladar cargas por encima de personas o puestos de trabajo.
- ▶ Prohibir que las personas permanezcan debajo de cargas izadas.
- ▶ El maquinista se deberá situar en una posición que controle tanto la zona de carga como la de descarga.
- ▶ Los conductores deben poseer la formación suficiente y adecuada, teórica y práctica.
- ▶ Cuando no se están utilizando las máquinas, guardar las llaves en lugar seguro.

### Transporte interior

- ▶ Zonas de circulación de materiales y personas claramente delimitadas y, si es posible, separadas.
- ▶ Zonas de circulación libres de obstáculos.
- ▶ Zonas de circulación y paso bien iluminadas.

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Señalización

Tipos de señalización:

- ▶ En forma de panel.
- ▶ Luminosa.
- ▶ Acústica.
- ▶ Comunicación verbal.
- ▶ Señal gestual.



# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Señalización

Clases de señales en forma de panel:

- ▶ Prohibición
- ▶ Obligación
- ▶ Advertencia
- ▶ Relativa a los equipos de lucha contra incendios
- ▶ Señal de salvamento o socorro

# 5.RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

## Señalización

Colores de seguridad: significado y aplicaciones		
Color de seguridad	Significado	Aplicaciones
<b>ROJO</b>	Parada Prohibición Lucha contra incendios	<ul style="list-style-type: none"><li>• Señales de parada</li><li>• Señales de prohibición</li><li>• Dispositivos de desconexión</li><li>• En los equipo de lucha contra incendios:<ul style="list-style-type: none"><li>– Señalización</li><li>– Localización</li></ul></li></ul>
<b>AMARILLO</b>	Atención Zona de peligro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Señalización de riesgos</li><li>• Señalización de umbrales, pasillos de poca altura, obstáculos, etc.</li></ul>
<b>VERDE</b>	Situación de seguridad Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"><li>• Señalización de pasillos y salidas de socorro</li><li>• Rociadores de socorro</li><li>• Puesto de primeros auxilios y salvamento</li></ul>
<b>AZUL</b>	Obligación Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obligación de usar protección personal</li><li>• Emplazamiento de teléfono, talleres, etc.</li></ul>

# 6.LA CARGA DE TRABAJO Y FATIGA

## Carga física

- ▶ Los esfuerzos físicos
- ▶ La postura de trabajo
- ▶ La manipulación de cargas
- ▶ Los movimientos repetitivos

## Carga mental

- ▶ Complejidad de la tarea
- ▶ Exigencias de actualización
- ▶ Atención
- ▶ Tiempo de trabajo
- ▶ Exposición a peligros

# 7.SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS

## Protección colectiva

- ▶ Medidas de protección incorporadas al lugar de trabajo.
  - ▶ Ventilación general.
  - ▶ Ventilación localizada o extracción localizada
  - ▶ Barandillas
  - ▶ Redes de seguridad
- ▶ Medidas de protección incorporadas a equipos y medios de trabajo
  - ▶ Resguardos
  - ▶ Dispositivos de protección
  - ▶ Interruptor diferencial
  - ▶ Encerramientos para las máquinas ruidosas
  - ▶ Incorporadas en andamios

# 7.SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS

## Protección individual

- ▶ El equipo es llevado o sujetado por el trabajador. SOLO cuando los riesgos no se puedan eliminar o controlar con protección colectiva.
- ▶ Clasificación de EPIs (dependiendo de la gravedad):
  - ▶ Categoría I
  - ▶ Categoría II
  - ▶ Categoría III
- ▶ Los equipos de protección individual pueden proteger de una forma parcial o integral.

# 8.ACTUACIÓN EN EMERGENCIAS Y EVACUACIÓN

## Clasificación de las situaciones de emergencia

- ▶ Conato de emergencia
- ▶ Emergencia parcial
- ▶ Emergencia general

## Plan de autoprotección

- ▶ Descripción de la actividad.
- ▶ Evaluación del riesgo.
- ▶ Medios de protección.
- ▶ Clasificación de las emergencias.
- ▶ Integración del plan.
- ▶ Implantación y mantenimiento.

## Plan de evacuación

# 8.ACTUACIÓN EN EMERGENCIAS Y EVACUACIÓN

## Actuación en situaciones de emergencia

- ▶ Jefe de Emergencia (JE). Máxima autoridad.
- ▶ Jefe de intervención (JI). Dirige y coordina a los equipos de intervención.
- ▶ Equipos de primera intervención (EPI)
- ▶ Equipos de segunda intervención (ESI)
- ▶ Equipos de primeros auxilios (EPA)
- ▶ Equipos de alarma y evacuación (EAE)

## Simulacros de emergencia

# 9. CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

## Vigilancia de la salud

- ▶ Garantizada
- ▶ Específica
- ▶ Voluntaria (con condiciones)
- ▶ Confidencial
- ▶ Prolongada en el tiempo
- ▶ Documentada
- ▶ Gratuita



## Tipos

- ▶ Inicial
- ▶ Periódica
- ▶ Tras ausencia prolongada por enfermedad
- ▶ Previa a la exposición
- ▶ Por detección del daño en un trabajador

# 10.GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

## Organismos nacionales

- ▶ Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, O.A., M.P. (INSST).
- ▶ Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS). → vigilancia y control de la normativa de PRL
- ▶ Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CNSST). → órgano colegiado asesor de las Administraciones Públicas en la elaboración de políticas de prevención.
- ▶ Fundación Estatal para la PRL, F.S.P.
- ▶ Organismos autonómicos.
- ▶ Administraciones públicas competentes en materia sanitaria (Seguridad Social, Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales).

# 10.GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

## Organización preventiva

Modalidades de organización preventiva posibles en función del número de trabajadores

Número de trabajadores	Medios propios			Medios ajenos
	Empresario	Trabajadores designados	Servicio de prevención propio o mancomunado	Servicio de prevención ajeno
1-10	•	•	•	•
11-25	•	•	•	•
26-250		•	•	•
251-500		•	•	•
Más de 500			•	•

## Recurso preventivo:

- ▶ Se considera recurso preventivo a una o varias personas designadas o asignadas por la empresa, con formación y capacidad adecuada, que dispone de los medios y recursos necesarios, y son suficientes en número para vigilar el cumplimiento de las actividades preventivas que así lo requieran.

# 10.GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

## Plan de prevención de riesgos laborales

- ▶ Identificación de la empresa
- ▶ Estructura organizativa
- ▶ Organización de la producción
- ▶ Organización de la prevención
- ▶ Compromisos, objetivos y metas
- ▶ Instrumentos esenciales: **evaluación de riesgos y planificación** de la actividad preventiva.

### **¡RECUERDE!**

El plan de prevención de riesgos laborales es la herramienta a través de la cual se integra la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión y se establecen sus compromisos.

# 11.PRIMEROS AUXILIOS

## Activación del sistema de emergencia (PAS)

- ▶ Proteger
- ▶ Avisar
- ▶ Socorrer



### **¡RECUERDE!**

Ante un accidente:  
No pierdas los nervios.  
No muevas al herido a menos que sea necesario.  
Efectúa la evaluación primaria.  
Avisa.  
Abrígalo.

# 11.PRIMEROS AUXILIOS

## Actuación en la valoración primaria y técnicas de reanimación

### Valoración primaria

- ▶ Reconocimiento de signos vitales, consciencia y respiración

### Reanimación cardiopulmonar (R.C.P)

- ▶ Abrir el paso al aire.
- ▶ Masaje cardiaco para conseguir un latido cardiaco eficaz.
- ▶ Boca a boca.

#### Técnica de masaje cardiaco:

- ▶ El ritmo a seguir son 30 compresiones (frecuencia 100/min, el esternón debe hundirse 4-5 cm) y 2 ventilaciones.

#### Técnica boca a boca:

- ▶ Pinzar la nariz, colocar un protector en la boca. 2 INSUFLACIONES (ventilaciones).La R.C.P se hará hasta que recobre la consciencia o llegue el profesional.

# 11.PRIMEROS AUXILIOS

## Actuación con los heridos

El orden de actuación al aproximarnos a un accidente es primero **proteger**, después **avisar** a los servicios de emergencia y posteriormente **socorrer** a los heridos (PAS).

En ocasiones éste orden es flexible pero se debe tener claro para preservar la seguridad de los accidentados. La llegada de la ayuda sanitaria es imprescindible ya que ellos evaluarán el estado de los implicados en el accidente trasladándolos si fuera necesario.



La finalidad de la persona que auxilia en un accidente es mantener a los heridos en las mejores condiciones hasta que ésta ayuda llegue. Forma parte de la cadena asistencial que está constituida por todas las personas que participan en la asistencia a un accidentado. Para ello la primera persona que participa en ésta cadena es el testigo.

Cuando se intente ayudar a un herido se deben buscar dos objetivos: Evitar que se realicen maniobras incorrectas sobre el herido como la manipulación de heridas o el suministro de medicamentos y ordenar las atenciones de manera prioritarias que realizarán sobre el accidentado no siendo profesional.

# 11.PRIMEROS AUXILIOS

## Actuación con los heridos



Se deberá actuar de manera rápida pero a la vez serena examinando a cada uno de los heridos para identificar a los que necesiten una atención más inmediata. Se debe buscar la colaboración de personas que nos puedan ser útiles para pedir auxilio y intentaremos tranquilizar a las víctimas.

En ningún momento se debe dar de beber a los heridos aunque lo pidan, y no se deberá retirar el casco de los accidentados en siniestro de motocicletas y ciclomotores, a no ser que le dificulte la respiración. Tampoco podemos proporcionar al herido ningún medicamento o pomada para las heridas o quemaduras.

Se debe tener especial cuidado de no mover el cuello del accidentado ya que se puede sospechar que si se encuentra inconsciente es por una lesión vertebral o medular por lo que podría agravar su situación. Si no contamos con un collarín cervical le protegeremos el cuello con las manos y antebrazos extendidos a ambos lados.





Es importante no mover a los heridos excepto aquellos que se encuentren inconscientes pero respiren con normalidad a los que deberemos colocar en posición de defensa.

El traslado a las dependencias médicas deberá realizarse siempre un vehículo profesional con profesionales en la materia.

Otras normas a las que debemos atender es no ensuciar las heridas del accidentado, evitar que anden o se muevan, aflojar e incluso rasgar las prendas de ropa que obstruyan sus vías respiratoria y taparlo con ropa o mantas para que no pierda temperatura corporal.

# 11.PRIMEROS AUXILIOS

## Actuación con los heridos

-  **1. Conocer el estado de consciencia:** Para conocer el estado de consciencia deberemos hablar al paciente y si no responde hacerle reaccionar con algún estímulo doloroso como un pellizco para comprobar si lo está. Si estuviera inconsciente deberíamos seguir valorando las funciones vitales para ver si respira y tiene signos de circulación.
-  **2. Conocer si respira:** Para conocer si respira primero deberemos asegurarnos que la vía aérea está abierta y los conductos no se encuentran obstruidos. En ocasiones cuando un herido se encuentra inconsciente tiende a relajar los músculos y a producirse asfixia con la lengua hacia atrás.

Para evitarlo se realiza la maniobra de tracción mandibular para permitir el paso del aire por la boca.



La maniobra de tracción mandibular consiste en colocar una mano en la frente del accidentado para inmovilizar su cabeza, coger de la barbilla con la otra y tirar hacia arriba, y con el dedo pulgar e índice abrirle la boca.

Inspeccionaremos si existe algún objeto extraño dentro de la cavidad y comprobar si respira acercando la oreja a su nariz y boca y observando su pecho durante al menos 10 segundos.

Si durante 10 segundos comprobamos que no se oye respiración, ni se ve el pecho moverse diremos que no existe ventilación y el accidentado se encuentra en estado de apnea o parada respiratoria. Si esto ocurre se deben hacer dos ventilaciones boca a boca y proseguir buscando signos de circulación.

# 11.PRIMEROS AUXILIOS

## Actuación con los heridos

-  **3. Conocer si tiene signos de circulación sanguínea:** Se debe comprobar si el corazón late o existen hemorragias graves. Se considera que un accidentado está en parada cardiaca cuando tras un máximo de 10 segundos después de haberle hecho el boca a boca ni respira, ni se mueve. Para buscar signos de circulación se deberá observar al paciente en busca de hemorragias y buscarle el pulso carótido si se conoce la técnica. Si el herido respira tose o se mueve comprobaremos que tiene una circulación correcta.
-  **4. Conocer si hay hemorragias importantes:** Hay que atender con urgencia aquellas heridas que pierdan sangre rápidamente. Las hemorragias pueden ser de tres tipos: externas (dónde la sangre sale al exterior), interna (la sangre sale de los vasos sanguíneos pero se queda en las cavidades del cuerpo), e internas exteriorizadas (la sangre sale de las cavidades del cuerpo al exterior a través de orificios como el oído, la nariz o la boca).

# 11.PRIMEROS AUXILIOS

## Actuación con los heridos



Si el herido se encuentra consciente y responde a las preguntas que se le efectúan no necesitará actuaciones de carácter vital a no ser que tenga hemorragias externas muy abundantes. Pese a ello el herido deberá ser observado en todo momento hasta que llegue la asistencia sanitaria para comprobar que no pierde la conciencia.

Si el herido está inconsciente pero respira y tiene signos de circulación, se pueden presentar complicaciones que hagan peligrar su vida como la asfixia por caída de la lengua. Por ese motivo es necesario realizar la maniobra de tracción mandibular colocarlo en posición lateral de seguridad. Es importante no moverle excepto si existe peligro para su vida o se encuentra en parada respiratoria o cardiorrespiratoria.



Debemos colocar al herido en posición lateral de seguridad para permitir que el aire entre en las vías respiratorias y que estas no se cierren si comienza a vomitar o sangrar por la boca.

Si el herido está inconsciente, no respira pero si tiene signos de circulación constituye un grave problema y debemos actuar en cuanto antes siguiendo el esquema anterior (abrir vías, comprobar respiración y comprobar circulación y hemorragias).

Si nos encontramos con que alguna de las funciones vitales no funciona deberemos suplirla (p.ej la respiración mediante el boca a boca). Finalmente, si el herido está inconsciente no respira y no tiene signos de circulación nos encontraremos ante una situación extremadamente grave de parada cardiorrespiratoria y se deberá realizar la técnica de reanimación cardio-pulmonar.





**AUVASA**

II PLAN DE IGUALDAD DE  
OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y  
HOMBRES DEL CONVENIO COLECTIVO  
DE AUVASA



# 1. INTRODUCCIÓN

- ▶ **Publicación:**
  - ▶ 20 de febrero de 2017
  - ▶ Boletín Oficial de la Provincia de Valladolid
- ▶ **Artículo 14 de la Constitución Española:**
  - ▶ **Derecho a la igualdad y a la NO discriminación** por razón de sexo.
  - ▶ Promover las condiciones para que dicha igualdad **sea real y efectiva**.
- ▶ Ley Orgánica **3/2007** para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres.
- ▶ En vigor: 1 de enero de 2017.
- ▶ **Qué es un plan de igualdad:**
  - ▶ Conjunto ordenado de medidas, adoptadas después de realizar un diagnóstico de situación, tendentes a alcanzar en la empresa la **igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres** y a eliminar la discriminación por razón de sexo.
  - ▶ Pueden contemplar: materias de acceso al empleo, clasificación profesional, promoción y formación, retribuciones, ordenación laboral, personal y familiar y **prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo**.

## 2.COMPROMISO DE LA DIRECCIÓN

- ▶ Compromiso en el establecimiento y desarrollo de políticas que integren la igualdad de trato y oportunidades entre mujeres y hombres, sin discriminar directa o indirectamente por razón de sexo.
- ▶ Impulso y fomento de medidas para conseguir la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres como principio estratégico.
- ▶ Especial atención a la discriminación indirecta:
  - ▶ La situación en que una disposición, criterio o práctica aparentemente neutros, pone a una persona de un sexo en desventaja particular respecto de personas del otro sexo

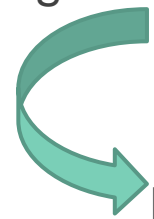
### 3.COMITÉ DE IGUALDAD Y DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

#### COMITÉ DE IGUALDAD

- ▶ Formado por **4 personas** designadas por la **empresa** y **4 personas** designadas por el **Comité de Empresa**.

#### DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

- ▶ Para la realización de un buen Plan de Igualdad se realizó un análisis diagnóstico de la situación y se plasmaron las conclusiones.



Establecimiento de objetivos

# 3.COMITÉ DE IGUALDAD Y DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

## DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

- ▶ Características de la plantilla
- ▶ Contratación
- ▶ Formación
- ▶ Retribución
- ▶ Conciliación

# 3.COMITÉ DE IGUALDAD Y DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

## SALUD LABORAL

- ▶ Existe un Protocolo de actuación de Acoso Sexual y Acoso por razón de sexo
- ▶ Evaluación de los riesgos laborales de trabajadores y trabajadoras además de una evaluación de los riesgos psicosociales.
- ▶ Protocolo en casos de riesgos en la reproducción, embarazo y lactancia

## SENSIBILIDAD Y COMUNICACIÓN

- ▶ Canales de comunicación interna: correo electrónico, internet, tableros de anuncios, circulares, comunicaciones verbales, telefónicas, postales...

## 4.OBJETIVOS GENERALES

- ▶ **Integrar y garantizar** la igualdad real y efectiva
- ▶ **Concienciar** a todo el personal de la empresa y **sensibilizar** en pro de la misma.
- ▶ **Mejorar y aumentar** el acceso de las mujeres a la empresa.
- ▶ **Incorporar** la perspectiva de género en los planes de formación.
- ▶ Facilitar la **conciliación** de la vida personal, familiar y laboral.
- ▶ **Prevenir** la discriminación laboral por razón de sexo.

# 5. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

## COMISIÓN DE IGUALDAD

- ▶ Promover el principio de igualdad y no discriminación.
- ▶ Definir los plazos de ejecución e las acciones y medidas positivas a tomar.
- ▶ Conocer las denuncias que tengan lugar sobre temas de acoso sexual.
- ▶ Promover medidas que eviten el acoso sexual y el acoso por razón de sexo.
- ▶ Seguimiento de la aplicación de las medidas y desarrollo.
- ▶ Realizar evaluaciones anuales del grado de cumplimiento, consecución de objetivos y desarrollo.

## 6. LEY DE IGUALDAD. ASPECTOS GENERALES

### ▶ **Principio de "Igualdad de trato entre mujeres y hombres"**

- ▶ Supone la ausencia de toda discriminación por razón de sexo, tanto directa como indirecta:
  - ▶ Se entiende por discriminación directa por razón de sexo la situación en que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a su sexo, de manera menos favorable que otra en situación comparable.
  - ▶ Se entiende por discriminación indirecta por razón de sexo la situación en que una disposición, criterio o práctica aparentemente neutros pone a personas de un sexo en desventaja particular con respecto a personas del otro sexo, salvo que se pueda justificar objetivamente, en atención a una finalidad legítima y que los medios para alcanzar dicha finalidad sean necesarios y adecuados.

### ▶ **Principio de "Presencia o composición equilibrada"**

- ▶ Trata de asegurar una representación suficientemente significativa de ambos sexos en órganos y cargos de responsabilidad.
- ▶ Este principio informador ha alcanzado incluso a la normativa reguladora del Régimen Electoral General, con relevantes modificaciones en el texto de la correspondiente Ley Orgánica.
- ▶ En la misma línea y con el mismo espíritu se han incorporado también modificaciones en la Ley Orgánica del Poder Judicial.

## 6. LEY DE IGUALDAD. POLÍTICAS PÚBLICAS

### ▶ **Objetivo: conseguir la efectividad del principio de igualdad**

Toda actuación de la Administración Pública ha de estar comprometida con el objetivo de conseguir la efectividad del derecho de igualdad entre mujeres y hombres, por lo que todas las políticas, económica, laboral, social y cultural, deben informadas por el principio de igualdad de trato y de oportunidades.

- ▶ Eliminar las diferencias retributivas entre mujeres y hombres.
- ▶ Potenciar el crecimiento del empresariado femenino y el valor del trabajo de las mujeres, incluido el doméstico.
- ▶ Erradicación de la violencia de género, familiar y todas las formas de violencia de acoso sexual y acoso por razón de sexo.
- ▶ Adopción de medidas positivas para proteger a mujeres con especial vulnerabilidad.
- ▶ Conciliación del trabajo con la vida personal y familiar de las mujeres y los hombres.
- ▶ Implantación de un lenguaje no sexista en el ámbito administrativo y su fomento en las relaciones sociales, culturales y artísticas.

## 6. LEY DE IGUALDAD. ASPECTOS GENERALES

La Ley de Igualdad propone una serie de medidas que incluyen mejoras en formación y empleabilidad para fomentar y dar estabilidad al trabajo femenino.

Se incluyen medidas para conciliar la vida laboral y personal tanto para los hombres como para las mujeres con medidas como:

- ▶ Flexibilidad del horario laboral.
- ▶ Disfrute de vacaciones fuera del período de baja por maternidad.
- ▶ Reducción de jornada entre un octavo y la mitad por cuidado de menores de ocho años o personas con discapacidad.
- ▶ Fraccionamiento de la excedencia por cuidado de familiares.

En relación a las empresas, aquellas con más de 250 trabajadores y trabajadoras negociarán planes de igualdad que serán incluidos en los convenios.

En cuanto a las medidas en materia de Seguridad Social, debemos señalar:

- ▶ El reconocimiento de las prestaciones de permiso de paternidad y de riesgo durante la lactancia.
- ▶ Ampliación a siete años del período en que se debe haber cotizado 180 días para tener derecho a la prestación por maternidad.
- ▶ La consideración como período de cotización efectiva de los 2 primeros años de excedencia por cuidado de hijo y del primer año de excedencia por cuidado de familiares.