



SALUD LABORAL

 Fundación Haciendas del Mundo Maya
Conocer y comprender para transformar
 NAAT·HA

El material fue elaborado para el proyecto de Empresas Sociales de la Fundación Haciendas del Mundo Maya A.C

El siguiente contenido fue adaptado al contexto sociocultural de las comunidades en donde el programa interviene, de igual forma se utilizaron textos e imágenes de dominio público.

El material puede ser utilizado para replicar en otros programas educativos afines, pero se reserva el derecho y autoría a la Fundación Haciendas del Mundo Maya A.C.

Coordinación de Contenido:
Alma Rosa Martínez Frías

Maquetación, edición, ilustración y diseño:
Kameleon Agency

Derechos Reservados. 2017

JUSTIFICACIÓN DEL MÓDULO

Los riesgos laborales están presentes en el contexto de las actividades de cada trabajador, por lo que se debe procurar garantizar la seguridad de la manera más amplia posible; debido a que la salud es un derecho que conforma parte de la integridad de cada individuo.

No obstante además de tomar el aspecto legal es importante señalar el aspecto humano, el cual se refiere a que cuando un individuo se siente capacitado en su área laboral se siente satisfecho y desempeña sus labores de manera segura y cómoda. Debido a que los riesgos se pueden presentarse en componentes químicos, mecánicos o físicos que de alguna manera dan la posibilidad de lesionar, los cuales se deben y pueden prevenir con una capacitación adecuada en los aspectos de seguridad e higiene en el trabajo.

Así pues se origina este módulo, el cual se encamina a que los participantes identifiquen los factores que repercuten la seguridad e higiene. Los temas que componen este aspecto son: conceptos básicos de seguridad e higiene laboral y prevención de riesgos y accidentes laborales, por lo que los niveles de logro cognoscitivo esperados son identificar y aplicar las medidas preventivas.

Por último se debe mencionar que al término del módulo los participantes apliquen las medidas de seguridad e higiene en sus empresas sociales, cumpliendo el objetivo de demostrar las medidas.

ÍNDICE

01

SALUD LABORAL

- | | |
|---|---|
| 1.1. Descripción de salud laboral..... | 7 |
| 1.2. Importancia del cuidado de la salud laboral..... | 7 |
| 1.3. Consecuencias físicas y psicosociales ante la falta del cuidado de la salud en el trabajo..... | 8 |

7

02

PREVENCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

- | | |
|---|----|
| 2.1. Alimentación saludable y ejercicio físico..... | 10 |
| 2.2. Control del ambiente físico..... | 11 |
| 2.3. Control de agentes tóxico/biológicos..... | 13 |
| 2.4. Ergonomía en el trabajo..... | 13 |

10

03

PRIMEROS AUXILIOS EN EL TRABAJO

- | | |
|---|----|
| 3.1. Definición básica..... | 14 |
| 3.2. Evaluación de la seguridad personal..... | 16 |
| 3.3. Evaluación del lesionado..... | 17 |

14

04

RESPONSABILIDAD SOCIAL

- | | |
|--|----|
| 4.1. Quemaduras..... | 23 |
| 4.2. Lesiones y fracturas..... | 25 |
| 4.3. Intoxicaciones y envenenamientos..... | 25 |
| 4.4. Otras urgencias..... | 26 |
| 4.5 Botiquín de primeros auxilios..... | 28 |

20

SIMBOLOGÍA



Concepto



Ejemplo



Ejercicios



Reflexión

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

Objetivo: Identificar con qué capacidad de reacción cuentan los participantes al momento de presentarte un incidente .



EJERCICIO

¿Y tú qué harías?

Lee con atención el siguiente texto:

“Un día laboral común en la cooperativa “Arañas tejedoras”, encargada de realizar bordados con la técnica punto de cruz, las trabajadoras estaban en su habitual rutina. Pasando el medio día, y padeciendo del calor que comúnmente hay en la zona, se escuchó un ruido estremecedor, y de pronto había una compañera desvanecida en el suelo. Se había desmayado debido al fuerte calor que los azotaba. Al percatarse de lo sucedido sus compañeras fueron a auxiliarla, en ese momento se dieron cuenta que había sufrido una cortada en el brazo al momento de la caída, lo que ocasionó sangrado. Ella se encontraba, visiblemente, mareada”



REFLEXIÓN

Tómate cinco minutos para reflexionar y contesta las siguientes interrogantes:

- ¿Qué hubieras hecho para prevenir el accidente?
- ¿Qué hubieras hecho en el momento que ocurrió el accidente?
- ¿Qué medidas tomarías para que no vuelva ocurrir un caso similar?

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LA SALUD LABORAL

1. Salud laboral

1.1 Descripción de salud laboral

La seguridad laboral se da en un medio ambiente de trabajo con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores pueden desarrollar una actividad con dignidad y donde es posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad.

La normativa de prevención establece derechos de los trabajadores, la obligación empresarial de organizar y realizar actividades preventivas y responsabilidades públicas de promoción, control y sanción.



Salud laboral.
Conjunto de técnicas y procedimientos con el objetivo de eliminar o disminuir riesgo en el trabajo.

1.2 Importancia del cuidado de la salud laboral

Considerando que uno de los activos más importantes de una empresa es su capital humano, se hace necesario, tomar medidas que velen por el bienestar de los empleados, a fin de resguardar no solo la integridad física y psicológica de estos, sino también la rentabilidad de la empresa.

Los beneficios de la salud laboral tienen un doble beneficiario: el propio trabajador y también el empresario, aunque también se podría incluir al conjunto de la sociedad.

Son tantas las ventajas y beneficios de la promoción de la salud laboral y la prevención de riesgos desde las empresas, que la inversión que se pueda realizar en formación o medidas preventivas se recupera muy rápida y fácilmente. Entre los beneficios del cuidado de la salud se encuentran: los trabajadores rinden más y mejor en labores físicas, mejora el compromiso del trabajador con la empresa, maximiza la productividad y fortalece la imagen de la empresa, entre otros beneficios.

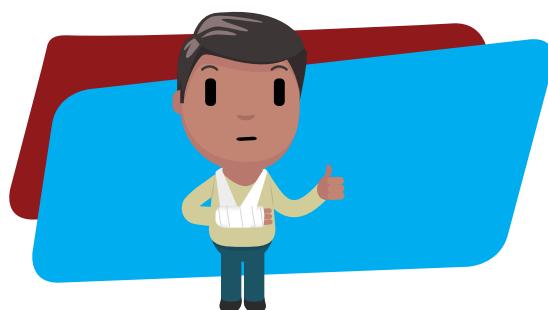
1.3 Consecuencias físicas y psicosociales ante la falta del cuidado de la salud en el trabajo:

Procurar el cuidado de la salud en el trabajo debe representar una parte muy importante para las empresas, ya que de no ser así el trabajador se arriesga a sufrir daños tanto en su salud física como mental. A continuación se presentan algunas consecuencias que surgen a raíz del bajo cuidado en el trabajo:

Enfermedad: desafortunadamente nadie está exento de sufrir alguna enfermedad, pero sí es responsable de prever algún padecimiento. Las empresas deben cuidar lo mejor posible las medidas de higiene, alimentación y de seguridad para que los trabajadores se expongan lo menos posible a enfermarse.



Lesiones/discapacidad física: las lesiones físicas se presentan, generalmente, por descuido del trabajador o falta de equipo de protección. Las empresas tienen la obligación de proveer equipo de seguridad (en caso de ser requerido) y capacitar a los trabajadores para la realización de su labor y el uso adecuado de los instrumentos o herramientas.



Algunas empresas contratan personas que poseen alguna discapacidad física (ceguera, sordera, falta de una extremidad, etc.), por lo que se ven obligadas a adecuar el espacio de trabajo y las herramientas con los requerimientos necesario para que dichas personas se puedan desempeñar sin la preocupación de sufrir un accidente.

Agotamiento crónico: existe una gran diferencia entre sentirse cansado en determinadas ocasiones y estar en un estado de cansancio permanente. El agotamiento crónico se puede originar por diferentes motivos, sin embargo, el más común es el estrés. El trabajo es un factor por el que las personas padecen estrés, por lo que la empresa debe tomar medidas para preverlo o remediarlo; ya sea modificando el horario de trabajo, evitar la sobrecarga de labores, promover un clima laboral positivo, motivar a los trabajadores, entre otras cosas.



Problemas emocionales: es complicado que una persona, al entrar a su trabajo, se deslinde totalmente de su vida personal. Hay personas que tienen una mejor capacidad de separar el trabajo de su estado emocional, pero en general situaciones emocionales fuertes o abrumantes se reflejan en el trabajo en alguna medida, ya sea mostrando desmotivación, apatía, desconcentración, disminución de rendimiento, aumentos en accidentes, entre otros.



Problemas familiares: cuando se presenta un conflicto familiar es probable que alcance repercusiones en el trabajo, y viceversa. Por lo que cuanto más tiempo y energía se dedica a un rol, menos dedicación se dirige al otro, es decir que no existe un equilibrio y el rendimiento es bajo en ambos aspectos, el familiar y el laborar.

De tal forma que esta relación genérica entre el trabajo y la familia pasa a ser un conflicto que se convierte en fuente de estrés para los individuos.



2. PREVENCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

2.1. Alimentación saludable y ejercicio físico

Para poder desempeñarse adecuadamente dentro de un marco laboral es indispensable poseer una buena salud y llevar una alimentación balanceada, complementado de cierta activación física o ejercicio.

Comer bien y hacer ejercicios regularmente te ayudará a mantener tu peso y reducir los riesgos de contraer alguna enfermedad.

El ejercicio regular y una dieta saludable pueden traer muchos beneficios, incluyendo más energía, felicidad, salud y hasta una vida más larga. El ejercicio y la dieta son elementos fundamentales para determinar la salud en general de una persona, y hacer a ambos parte de tu estilo de vida puede producir una gran diferencia en cómo te ves y sientes.

En la siguiente tabla puedes conocer los beneficios de algunos alimentos cotidianos de tu comunidad:

PLATILLOS	INGREDIENTES	BENEFICIOS
Salbutes	Maíz, cebolla morada, tomate, aguacate y carne de pavo o pollo.	Los vegetales nos brindan vitaminas, fibra, minerales y antioxidantes. Que nos ayudan contra las enfermedades cardiovasculares y aportan agua al cuerpo. La carne de pavo o pollo aporta proteínas bajas en grasa que ayuda al crecimiento y ayuda a combatir el sobrepeso. El maíz aporta proteínas, minerales, fibra y antioxidantes.
Papadzules	Tomate, semilla de calabaza, epazote, huevos cocidos, cebolla, habanero y tortillas de maíz.	Los vegetales nos brindan vitaminas, fibra, minerales y antioxidantes. Que nos ayudan contra las enfermedades cardiovasculares y aportan agua al cuerpo. El huevo cocido nos aporta un alto contenido de proteínas que nos ayudan a mejorar la digestión.

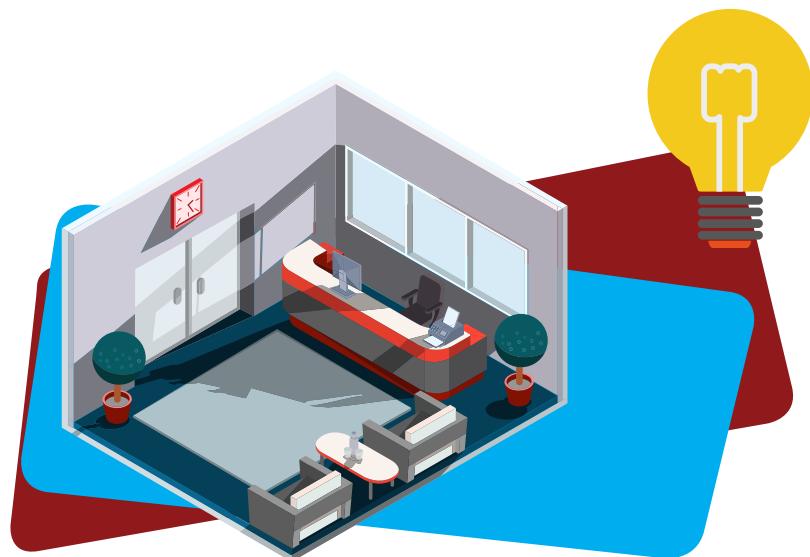
2.2. Control del ambiente físico

Para realizar un trabajo de manera más eficaz y eficiente es importante considerar factores que quizá no son directamente parte del trabajo, sin embargo pueden llegar a afectar el desempeño de este. Uno de ellos es el ambiente físico, que en algunas ocasiones es complicado de controlar, sin embargo, es posible reducir a un mínimo. Entre los principales factores del ambiente físico se encuentran los siguientes:

Ruido: posiblemente se presenten ruidos externos a la empresa que eviten la concentración o distraigan a los trabajadores, la ubicación de la empresa es importante para evitar dicho factor. De igual manera existen empresas en las que la elaboración de productos produce mucho ruido, para ello de haber diseñados equipos que protejan la salud de los trabajadores.



Iluminación: la iluminación natural y artificial de las empresas varía según el giro. Si un producto depende o necesita de cierta luz artificial o natural es necesario acondicionar el lugar para evitar complicaciones tanto por la parte de producción como de cuidado de la salud del empleado.

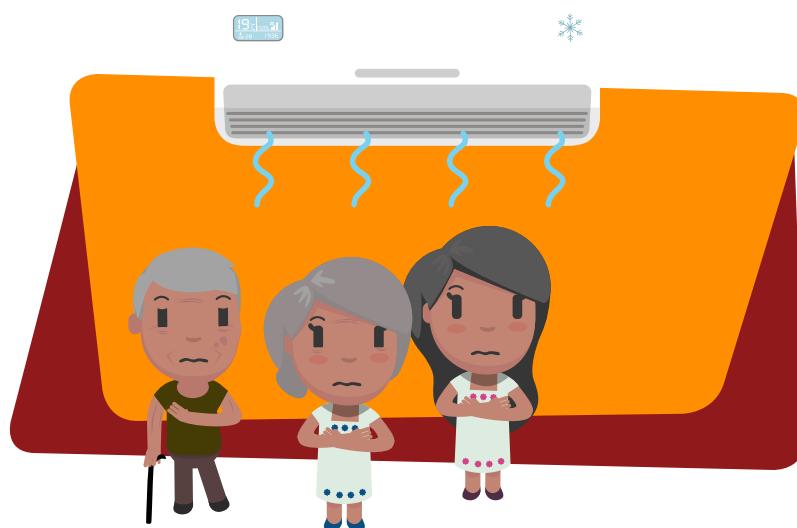


Calor/ Frio: las condiciones climáticas no aptas para los trabajadores puede degradar el medio ambiente de trabajo afectando el rendimiento físico y mental de los trabajadores y provocando posibles riesgos de accidentes y en su salud. Las situaciones de malestar pueden generarse en ambientes muy fríos o muy calientes.

El ambiente climático puede estar condicionado a la temperatura ambiente, los materiales de construcción de las oficinas, la humedad y la ventilación. Estas condiciones interactúan entre sí, es decir, si existe alto grado de humedad, el calor se percibirá más que la temperatura real, de tal manera que se puede instalar un sistema de ventilación.

Humedad: mantener el nivel de humedad correcto en el ambiente laboral es importante para su bienestar, y si bien un poco de humedad puede ser beneficiosa, mucha puede ser peligrosa para su salud.

La alta humedad puede dar lugar a una serie de daños en la edificación y problemas de salud. La humedad no solo permanece al aire libre, sino que se filtra dentro de la edificación y también se aumenta por su rutina normal.



2.3. Control de agentes tóxico/biológicos

Uso de las medidas y equipo de seguridad: en algunas empresas se requiere del uso de combustibles, detergentes u otros agentes tóxicos, ya sea para producir, limpiar o alguna otra actividad.

Por lo cual es importante contar con equipo profesional para evitar algún incidente, y desde luego capacitar al personal para su adecuado uso. Las consecuencias de un mal uso de estos agentes pueden producir graves lesiones en la salud, por lo que es de suma importancia seguir al pie de la letra las medidas de seguridad y utilización de equipo.



2.4 Ergonomía en el trabajo

Cuidado de las posturas corporales: la postura corporal se refiere a la posición relativa cuerpo y no, meramente, si se trabaja de pie o sentado. Las posturas de trabajo son uno de los factores asociados a los trastornos que afectan a los músculos y huesos, cuya aparición depende de varios aspectos: en primer lugar de lo forzada que sea la postura, pero también, del tiempo que se mantenga de modo continuado, de la frecuencia con que ello se haga, o de la duración de la exposición a posturas similares a lo largo de la jornada.

Algunos aspectos a los que recomienda estar atentos para evitar trastornos corporales son: identificar las señales de advertencia del dolor de espalda, mantener el cuerpo bien alineado mientras se está sentado en una silla o de pie, levantarse y cambiar de posición a menudo, hacer ejercicio para contribuir a prevenir lesiones y mejorar la postura y utilizar calzado y vestimenta cómoda.

Técnicas para el cuidado de la espalda: la espalda es una parte del cuerpo en la cual recae mucho esfuerzo físico y por ello a menudo sufre lesiones ligeras o incluso graves.

Algunas técnicas para evitar el daño de la espalda son: mantener una postura correcta, evitar levantar objetos demasiado pesados, flexionar las rodillas al momento de levantar objetos, hacer ejercicios de estiramiento, corregir el sobrepeso en caso de ser necesario, no permanecer parado o sentado por lapsos largos y evitar dormir boca abajo.





Primeros auxilios. Son los procedimientos y técnicas de carácter inmediato que se dispensan a las personas que han sido víctimas de un accidente o de una enfermedad repentina. Estos auxilios se realizan antes que otros más complejos y exhaustivos, que suelen llevarse a cabo en lugares especializados como un hospital o una clínica.

3. LOS PRIMEROS AUXILIOS EN EL TRABAJO

3.1. Definición básica

Este tipo de asistencia, por lo tanto, se suele desarrollar en el lugar de la escena del accidente o en donde la víctima sufre los síntomas repentina. Dadas las características de la situación, estos primeros auxilios pueden salvarle la vida a una persona.

Servicios de emergencias: si una persona está muy enfermo o gravemente herido y necesita ayuda inmediata, debe utilizar los servicios médicos de urgencia. Estos servicios emplean a personas especialmente capacitadas y centros especialmente equipados.

Se requieren de estos servicios cuando los primeros auxilios no son suficientes y requieren de una intervención profesional. A continuación se presentan los números según la emergencia correspondiente:



YUCATÁN

Emergencias	#911
Bomberos	#116
Policía	#113
Cruz Roja	#114

CAMPECHE

Emergencias	#911
Bomberos	#060
SSP	#066
Cruz Roja	#065

QUINTANA ROO

Emergencias	#911
Bomberos	#884 12 02
Policía	#884 11 07
Cruz Roja	#884 16 16

Primer respondiente: puede o no ser un profesional de la salud, es el encargado de evaluar la escena, comenzar la revisión del lesionado y activar el servicio médico de urgencia. Puede ser un compañero de trabajo que se percate que ha sucedido algún accidente o infortunio.

Testigo: es una persona que brinda testimonio o que presencia de manera directa un cierto acontecimiento. Se encuentra presente en el momento que ocurrió el suceso o percance.

3.2 Evaluación de la seguridad personal

Para evaluar la seguridad personal, al momento de un incidente, es recomendable tomar en cuenta el siguiente proceso:

TIPO DE EVALUACIÓN	ACCIONES
1) Evaluación de la escena	<p>En una situación de emergencia, donde haya que asistir a una víctima, es fundamental el cuidado inicial de la misma. Para que se lleve a cabo una primera ayuda pronta y efectiva, el auxiliador o primer respondiente debe ser capaz de reconocer la presencia de una emergencia médica.</p> <p>Pasar por alto los riesgos y las amenazas constantes que forman parte del escenario que rodea a un lesionado puede tener consecuencias graves, incluso la pérdida de la vida.</p>
2) Evaluación de la seguridad	<p>Tratándose de la seguridad siempre se debe estar en el entendido de que esta inicia con la persona que va a proporcionar ayuda, es decir, el auxiliador debe cuidar de su propia seguridad, la de las personas que están alrededor y que se encuentran tratando de auxiliar al lesionado también y por último cuidar de la seguridad del lesionado.</p> <p>Como medidas de seguridad adicionales, se recomienda el uso de equipo de protección personal, con el fin de no entrar en contacto directo con el paciente, ya que por la naturaleza de sus lesiones, puede presentar salida de sangre o de algún otro tipo de fluido corporal y esto puede convertirse en una fuente peligrosa de infección o transmisión de enfermedades.</p>

3) Evaluación de la situación	Se debe evaluar cuál es la situación del accidente y prevenir posibles complicaciones; es importante tomar en cuenta el estado actual: lo que ve el socorrista y lo que relatan testigos; análisis de potencialidad o de cómo la situación puede evolucionar; detectar los medios para controlar el problema, pedir ayuda y prevenir una complicación del accidente; y por último, es muy importante que el rescatador efectúe una evaluación general del área.
-------------------------------	---

3.3 Evaluación del lesionado

Al momento de hallar a una persona lesionada se deben tomar en cuenta el siguiente proceso de evaluación:

TIPO DE EVALUACIÓN	ACCIONES
1) Evaluación inmediata	Es la evaluación en la que se determina en un lapso no mayor a 10 segundos el estado general del paciente, estado de conciencia, condición respiratoria y circulatoria.
2) Evaluación primaria	Es la evaluación inicial que nos ayuda a identificar cuáles son las lesiones o condiciones que pueden poner en peligro la vida del paciente. Debe ser rápida y eficaz.
3) Evaluación secundaria	Se identifican las lesiones que por sí solas no ponen en peligro inminente la vida de nuestro paciente pero que sumadas unas a otras sí. Se buscan deformidades, hundimientos, asimetría, hemorragias, crepitaciones, etc. Se realiza la evaluación palpando de la cabeza a los pies empezando por cabeza, cuello, tórax, abdomen, cadera, piernas, pies, brazos y columna vertebral.

Obstrucción de la vía aérea:

Para percibirse de que la vía aérea esté abierta o no esté obstruida se abre la boca en busca de algo que pueda obstruir la vía aérea, en caso de haber algo a nuestro alcance lo retiramos haciendo un barrido de gancho con el dedo índice, en caso de no haber nada vamos a hacer la técnica de inclinación de cabeza.

Otra alternativa es realizar la maniobra de Heimlich, que consiste en realizar los siguientes pasos:

- Rodee con sus manos la cintura de la persona afectada
- Coloque un puño apretado arriba del ombligo y debajo de la caja torácica
- Sujete su puño con la otra mano
- Tire del puño apretado con un movimiento seco y directo hacia atrás y hacia arriba bajo la caja torácica de seis a 10 veces rápidamente
- Continúe de forma ininterrumpida hasta que la obstrucción se alivie o que llegue el apoyo vital avanzado



EJEMPLO



*En caso de obesidad o embarazo en la última etapa, aplique compresiones en el pecho

Respiración de salvamento:

Se aplica en caso de demostrarse la ausencia de respiración con vía aérea desobstruida. Tiene como finalidad reestablecer el patrón respiratorio normal, a través de la estimulación del cerebro por la expansión y reducción del tórax. Esto se logra insuflando aire a la cavidad torácica al ritmo que habitualmente respiraría un adulto promedio.

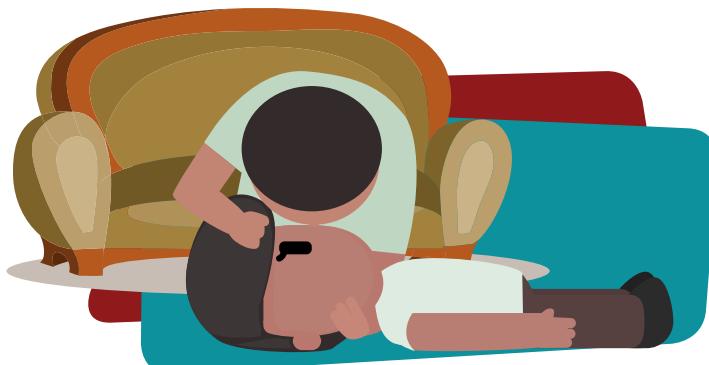
El procedimiento para realizar una respiración de salvamento es el siguiente:

- Si la persona no respira, presiona su nariz cerrando las fosas nasales, de forma que las vías respiratorias de la nariz queden cerradas. Toma una bocanada de aire y colocando la boca con fuerza sobre la de la persona, exhala el aire completamente. Realiza este proceso dos veces.
- Si la persona no respira ni tiene pulso, has de encontrar el punto exacto para hacer compresiones de pecho. Sigue las costillas flotantes hasta el punto donde se unen en el esternón. Una vez en el extremo inferior del esternón, mide tres dedos sobre el extremo, en ese punto has de hacer la presión. Para hacer las compresiones de pecho, coloque la palma de una mano encima del esternón y agarra esta mano con la otra de forma que los dedos se mantengan atrás mientras presionas.
- Realiza las compresiones de pecho. El número ideal de compresiones de pecho, es de 100 por minuto, lo que equivale a un poco menos de dos por segundo. Realiza quince compresiones de pecho seguidas, empujando enérgicamente y con firmeza el esternón, de forma que se comprima entre 4 y 5 centímetros. Después de realizar las quince compresiones de pecho, repite el proceso desde el principio.



Respiración de salvamento.

Es una forma de soplarle aire a los pulmones a una persona cuando su respiración natural se ha detenido o cuando la persona no puede respirar debidamente.





Paro cardiorrespiratorio.

Interrupción repentina y simultánea de la respiración y el funcionamiento del corazón, debido a la relación que existe entre el sistema respiratorio y circulatorio.

Herida. Es toda aquella lesión producida por algún agente externo o interno que involucra el tejido blando.

Hemorragia. La hemorragia es la salida de sangre de los conductos o vasos por los cuales circula.

Responsabilidad social. Es la carga, compromiso u obligación, de los miembros de una sociedad ya sea como individuos o como miembros de algún grupo, tanto entre sí como para la sociedad en su conjunto.

Reanimación cardiopulmonar (RCP):

Puede producirse el paro respiratorio y el corazón seguir funcionando, pero en pocos minutos sobrevenir el paro cardíaco, cuando no se presta el primer auxilio inmediatamente. Cuando el corazón no funciona normalmente la sangre no circula, se disminuye el suministro de oxígeno a todas las células del cuerpo, provocando un daño en los demás tejidos conforme pasa el tiempo.

Si se encuentra una persona inconsciente y al realizar la evaluación primaria se encuentra que no tiene pulso y que no respira pero que la vía aérea está permeable (entra el aire) se realiza la técnica de RCP la cual es una combinación de respiraciones y compresiones torácicas que dan un masaje cardíaco externo.

Heridas y hemorragias:

Las heridas en tejidos blandos son los problemas más comunes en la atención de primeros auxilios, estas lesiones pueden causar un grave daño, incapacidad o muerte.

Esta salida implica una pérdida gradual de sangre la cual debe ser controlada lo antes posible para que no se complique.

4. RESPONSABILIDAD SOCIAL

Puede producirse el paro respiratorio y el corazón seguir funcionando, pero en pocos minutos sobrevenir el paro cardíaco, cuando no se presta el primer auxilio inmediatamente. Cuando el corazón no funciona normalmente la sangre no circula, se disminuye el suministro de oxígeno a todas las células del cuerpo, provocando un daño en los demás tejidos conforme pasa el tiempo.

Si se encuentra una persona inconsciente y al realizar la evaluación primaria se encuentra que no tiene pulso y que no respira pero que la vía aérea está permeable (entra el aire) se realiza la técnica de RCP la cual es una combinación de respiraciones y compresiones torácicos que dan un masaje cardiaco externo.

Limpieza de heridas: las heridas van desde una irritación menor con piel intacta hasta el daño severo del tejido que se extiende en profundidad hasta el músculo o el hueso. La limpieza de heridas requiere el uso de técnicas estériles.

Los suministros necesarios para la limpieza de una herida incluyen:

1. Solución salina
2. Peróxido de hidrógeno o clorhexidina
3. Gasas
4. Cubiertas de barrera o campos estériles para colocar los suministros
5. Recipientes estériles (para guardar los fluidos de limpieza)
6. Guantes estériles, no de látex, de la medida de la persona que realizará la limpieza.

Una forma sencilla para limpiar una herida de poca gravedad es la siguiente:

- Usted puede mantener la herida bajo el chorro de agua o llenar una tina con agua fría y rociar agua sobre la herida ayudándose con un recipiente.
- Use jabón y un paño suave para limpiar la piel alrededor de la herida. Trate de mantener el jabón fuera de la herida misma pues el jabón puede causar irritación.
- Use pinzas, que hayan sido limpiadas con alcohol, para remover cualquier mugre que quede en la herida después de lavar.

- A pesar de que pueda parecer que usted deba usar una solución de limpieza más fuerte (tal como agua oxigenada o un antiséptico) estas cosas pueden irritar las heridas. Pregúntele a su médico de familia si usted siente que debe usar algo distinto al agua.

TIP: las farmacias locales tienen equipos pre-armados para los cambios del vendaje. Las personas pueden recolectar los suministros para armar su propio equipo.

Contención de una hemorragia: para lograr erradicar una hemorragia se proponen los siguientes métodos:

- a) Presión directa:** se realiza con un apósito o gasa limpia colocándolo sobre la herida y presionando firmemente con la palma de la mano. Si la sangre pasa a través del apósito, no lo quite, aplique un segundo apósito y presione con más fuerza.
- b) Elevación de la extremidad:** la extremidad que presente una hemorragia intensa que no se contenga con los métodos anteriores, deberá elevarse por encima del nivel del corazón de la víctima, solo cuando no tenga alguna fractura.
- c) Presión indirecta:** se realiza comprimiendo los puntos arteriales más cercanos entre la herida y el corazón. Esta maniobra disminuye el paso de sangre por grandes vasos. Los puntos arteriales donde se puede hacer presión indirecta principalmente son: el punto humeral y el punto femoral.

4.1 Quemaduras

Grado de quemadura: las quemaduras se dividen en cuatro grados según su gravedad:

GRAVEDAD	CARACTERÍSTICAS
Quemaduras de primer grado	Las quemaduras de primer grado se limitan a la capa superficial de la piel. La quemadura solar es de primer grado, los signos son: enrojecimiento, dolor al tacto e hinchazón de piel moderada.
Quemaduras de segundo grado	Las quemaduras de segundo grado afectan las dos primeras capas de la piel. Los signos son: fuerte enrojecimiento de la piel, dolor, ampollas, apariencia lustrosa por el líquido que supura y posible pérdida de parte de la piel.
Quemaduras de tercer grado	Una quemadura de tercer grado penetra por todo el espesor de la piel y destruye el tejido. Los signos son: pérdida de capas de piel, a menudo la lesión es indolora, la piel se ve seca y con apariencia de cuero y puede aparecer chamuscada o con manchas blancas, cafés o negras.





Fractura.
Es una lesión que ocasiona una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, se denomina fractura abierta o compuesta.

Atención a quemaduras específicas:

El tratamiento que requiere cada una del tipo de quemaduras es la siguiente:

GRAVEDAD	TRATAMIENTO
Quemaduras de primer grado	Aplicar compresas frías y húmedas o sumergir la parte afectada en agua fría limpia, se debe continuar hasta que pase el dolor. Posteriormente cubrir la quemadura con una venda estéril no adhesiva o con una toalla limpia. Es importante no aplicar pomadas, pues pueden causar infección. Cabe recalcar que pueden aplicarse medicamentos sin prescripción médica para ayudar a aliviar el dolor y reducir la inflamación.
Quemaduras de segundo grado	Se debe sumergir la parte afectada en agua fría y limpiar o aplicar compresas frías, posteriormente secar con una toalla limpia y recubrir con gasa estéril. Es importante no romper las ampollas, ni aplicar pomadas, pues pueden causar infección. Se recomienda elevar piernas o brazos quemados. Se requiere de atención médica adicional. No debe intentar tratar quemaduras graves a menos que sea un profesional de la salud capacitado.
Quemaduras de tercer grado	Se recomienda cubrir la quemadura ligeramente con una gasa estéril o una toalla limpia. Hacer que la persona se siente si tiene la cara quemada y observar a la víctima con cuidado para detectar problemas de respiración. Se requiere de atención médica inmediata

4.2 Lesiones y fracturas

Las fracturas en general ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas. Otras causas son la pérdida de masa ósea y la osteoporosis, que causa debilitamiento de los huesos. El exceso de uso puede provocar fracturas por estrés, que son fisuras muy pequeñas en los huesos.

Detección y atención

Para detectar una fractura debe contemplar los siguientes síntomas: dolor intenso, deformidad (la extremidad se ve fuera de lugar), hinchazón, hematomas o dolor alrededor de la herida y problemas al mover la extremidad.

El tratamiento de una fractura incluye inmovilizar el hueso con un yeso o insertar quirúrgicamente varillas o placas de metal para mantener juntas las piezas de hueso.

Algunas fracturas complicadas pueden requerir cirugía y tracción quirúrgica. En la mayoría de los casos, el yeso se retira después de unas semanas, pero el paciente debe mover su extremidad con cuidado por lo menos durante el próximo mes.

4.3 Intoxicaciones y envenenamientos

Algunas de las personas que han sufrido un envenenamiento deben ser hospitalizadas. La mayoría se recuperan totalmente con una atención médica rápida. Los principios para el tratamiento de cualquier intoxicación son los mismos: mantener las funciones vitales como la respiración, la presión arterial, la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca; evitar que prosiga la absorción; incrementar la eliminación del tóxico; administrar antídotos específicos; y evitar exponerse de nuevo.



Intoxicación o envenenamiento. Es el efecto perjudicial que se produce cuando una sustancia tóxica se ingiere, inhala o entra en contacto con la piel, los ojos o las membranas mucosas, como las de la boca o la nariz



El objetivo habitual del tratamiento hospitalario es mantener a la persona con vida hasta que el tóxico haya desaparecido o el organismo lo haya inactivado. A largo plazo, el hígado inactiva la mayor parte de las sustancias tóxicas y se excretan en la orina.

Remedios caseros para la intoxicación por alimentos:

REMEDIO	FUNCIÓN
Miel	Contiene propiedades antifúngicas y antibacterianas que pueden ser eficaces para el tratamiento de la indigestión y otros síntomas de intoxicación alimentaria
Té verde	Esta bebida es rica en flavonoides y antioxidantes, los cuales favorecen la actividad hepática y ayudan para desintoxicar el cuerpo.
Limón	Con tan sólo añadir unas gotas de limón a un vaso de agua es ayuda para desintoxicar el cuerpo, debido a que mejora la digestión e hidrata naturalmente.
Ajo	Es un diurético, expectorante y estimulante que actúa contra los radicales libres. Tiene propiedades antiinflamatorias, digestivas y vasodilatadoras.



Hipoglucemia.
Significa poca glucosa, una forma de azúcar, en la sangre. El cuerpo necesita glucosa para tener suficiente energía. Después de comer, la sangre absorbe la glucosa.

4.4 Otras urgencias

En la mayoría de las personas, eso eleva el nivel de azúcar en la sangre. Cuando eso no ocurre, se presenta la hipoglicemia y el nivel de azúcar en la sangre puede estar peligrosamente bajo.

Los síntomas incluyen: hambre, temblor, mareos, confusión, dificultad para hablar y sensación de ansiedad o debilidad.

Un golpe de calor se origina cuando la temperatura corporal sube por encima de los 40º. El organismo humano funciona a unos 37º y es bastante sensible a las variaciones externas. Para ello, dispone de mecanismos que regulan su temperatura, como el sudor, y distribuyen el calor mediante la sangre y lo expulsan hacia el exterior.



Entre los signos característicos para identificarlo podemos encontrar: mareo, confusión, desorientación, sudoración excesiva al principio, con posterior falta de sudor, enrojecimiento y sequedad de la piel, fiebre, aceleración del ritmo cardíaco con latido débil, dolor de cabeza, entre otros.

Si se produce un golpe de calor es necesario tener en cuenta una serie de pasos y actuaciones para tratar sus síntomas lo más rápido posible y evitar problemas mayores: poner a la persona en un sitio fresco a la sombra, y colocarle los pies en alto, de continuar al sol, la temperatura no descendería e incluso podría subir más; desvestir a la persona e intentar disminuir la temperatura corporal, colocando tela mojada o hielo en las axilas o ingles; si es posible, mover a la persona afectada a zonas con aire acondicionado o ventilador; si la persona tiene una temperatura superior a 40ºC bañarla con agua fría hasta llegar a 38ºC; y controlar cada 15 minutos la temperatura, para que en el caso que suba someterle a tratamientos más fríos.

En las circunstancias en las que se produce la obstrucción el aporte sanguíneo se suprime. Si el músculo cardiaco carece de oxígeno durante demasiado tiempo, el tejido de esa zona muere y no se regenera.

La angina puede sentirse como una presión o un dolor opresivo en el pecho. Puede parecerse a una indigestión. También puede haber dolor en los hombros, los brazos, el cuello, la mandíbula o la espalda.

Golpe de calor.
Es el aumento de la temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol o al calor, al punto que el cuerpo pierde agua y sales esenciales para su buen funcionamiento.

Infarto al miocardio.
Es una patología que se caracteriza por la muerte de una porción del músculo cardíaco que se produce cuando se obstruye completamente una arteria coronaria.

Angina de pecho.
Es un dolor o molestia en el pecho que se siente cuando no hay suficiente irrigación sanguínea al músculo cardíaco. Este músculo cardíaco necesita el oxígeno que transporta la sangre.

4.5 Botiquín de primeros auxilios

Un buen botiquín de primeros auxilios, guardado en un lugar de fácil acceso, es una necesidad en todos los lugares, ya sea de trabajo o familiar. Tenerlo todo preparado con antelación le ayudará a afrontar cualquier urgencia médica sin perder tiempo.

Un botiquín de primeros debe estar equipado, como mínimo, con los siguientes artículos:

- Manual de primeros auxilios
- Gasa estéril
- Cinta adhesiva
- Vendas
- Toallitas antisépticas
- Jabón
- Pomada
- Peróxido de hidrógeno
- Medicamentos de uso común que no requieren receta (paracetamol, naproxeno, neumelubrina, aspirinas, etc.)
- Pinzas
- Tijeras afiladas
- Alcohol
- Guantes de plástico





EJEMPLO

Ejemplo 1. En la empresa artesanal “Los Henquenes”, el día laboral ha concluido, y los artesanos se disponen a limpiar. A don José le corresponde asear el baño, para lo que necesita cloro, fabuloso y trapeadores; apurado por terminar mezcló los limpiadores para ahorrarse tiempo. Durante la realización de sus labores, don José, comenzó a sentirse mareado, debido a que inhaló una fuerte cantidad de cloro, a lo que le prosiguió una dificultad al respirar, puesto que la garganta se le cerrado. Corrió a auxiliarse con sus compañeros, los cuales lo llevaron a sala de urgencias del hospital más cercano, donde fue controlado por completo el problema.



EJEMPLO

Ejemplo 2. Los trabajadores de una empresa que realizan tallados en cuerno de toro han sufrido, en su mayoría, molestias en la espalda, ya que pasan alrededor de seis horas sentadas y en la misma posición. Esto ocasionó una baja en la producción y varios trabajadores incapacitados. En la empresa se vieron con la necesidad de implementar nuevas normas, entre las principales están: realizar movimientos de calentamiento antes de iniciar, comprar sillas cómodas y adecuadas para el trabajo, tomar descansos pequeños para levantarse y estirar. A partir de eso la condición física de los trabajadores y la productividad ha mejorado.



EVALUACIÓN DE CIERRE

Objetivo: generar un proceso de comprensión de la seguridad a través de los compromisos que se realizan con los compañeros de labor.

Materiales: una bola de estambre

Instrucciones:

1. Los participantes permanecerán parados y formarán un círculo.
2. El instructor comenta lo siguiente: “aquí tengo una bola de estambre que será pasada entre ustedes de manera que puedan todos compartir de ella, por lo cual se quedarán con una parte del estambre y tiraran toda la bola restante a otro compañero. Antes de tirar la lana a otro compañero tendrán que comprometerse con alguna actividad de seguridad que realizarán en el trabajo para prevenir accidentes (no dejaré cable conectados, limpiaré líquidos derramados, utilizaré adecuadamente el equipo de seguridad, repondré artículos del botiquín, etc.)
3. Luego de que se complete este proceso, se formará una telaraña entre el círculo, y el instructor les mencionará algunas preguntas de reflexión (¿Cuál es el significado que tiene la telaraña que queda en el medio de todos los participantes?, ¿por qué todos estamos involucrados en la seguridad?, etc.)
4. Luego de este proceso, se pide que dos a tres trabajadores suelten sus compromisos para comprobar cómo la telaraña se derrumba de alguna manera y queda endeble frente a todos. Se pide al grupo que ellos puedan interpretar ¿Al momento que unas personas rompen sus compromisos de seguridad como queda el resto del equipo?

Ánalisis:

- Los compromisos de seguridad son importantes tanto para uno como para el equipo.
- Siempre debemos tener en cuenta que debemos generar un compromiso de seguridad con el otro.
- Reconocer que todos estamos conectados en términos de seguridad de alguna u otra manera.



Fundación Haciendas del Mundo Maya
Conocer y comprender para transformar

NAAT·HA

