



PREVENGUAR

Revista digital sobre Prevención de Riesgos Laborales

Dirección y redacción:

Froilán Martínez Martínez

Maquetación: NANHESJ TESMA §

Subdirección y redacción:

Manuel Moya Segura



R
E
V
E
N
G
U
A
R



LA PREVENCIÓN
ES COSA DE TODOS



PREVENGUAR

Revista digital sobre Prevención de Riesgos Laborales



PREVENGUAR es una revista que trata sobre la prevención de riesgos laborales en general, y en particular sobre la prevención en cuerpos policiales.

Su único objetivo es crear una cultura preventiva dentro de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y de los auxiliares de estos.

La revista esta fuera de cualquier ámbito político, sindical o asociacionista, no entrando en polémica ni en críticas, tan solo en información.

LA DIRECCIÓN.

prevenguar@gmail.com

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R



Editorial.

CATEDRA

- Seguridad Vial Laboral



Actualidad

- Primera sala de lactancia en la Guardia Civil.
- Las 8 enfermedades que afectan al trabajador moderno
- Los 10 factores que más nos irritan en el trabajo.
- Más de 9 millones de españoles soportan ruidos superiores a los recomendados.
- El INVASSAT presenta una nueva edición del BIOGAVAL
- Los horarios laborales inciden directamente en la salud de los trabajadores



Artículo Profesional

- Un buen clima laboral favorece la productividad.



Prevengamos

- Clases de fuego y uso de extintor

Artículo Monográfico

- Núcleo de Destinos. Trabajos de mantenimiento: Electricidad.

Coleccionable

- Primeros auxilios. Resucitación cardiopulmonar (RCP), para personal instruido.



Formación

- Diversos cursos que pueden ser interesantes para ampliar nuestra cultura preventiva.



Prevención solidaria

- AMIDOWN



Pasatiempos

- Sudokus, crucigrama, sopa de letras.....

HUMOR

Las aventuras de Pachón y Castañón. Por Iván Llana



AVISO LEGAL:

La dirección de la revista no se hace responsable de las opiniones, datos y artículos publicados, recayendo las responsabilidades que de los mismos se pudieran derivar sobre sus autores.

prevenguar@gmail.com

© Prevenguar. Revista de Prevención de Riesgos Laborales





Froilán Martínez Martínez.
Director de la Revista.
Guardia Civil
Graduado Social
Técnico de Prevención de Riesgos Laborales.

Si, cuesta un poco de trabajo, pero de momento cumpliremos con los plazos y como siempre el día 15 de cada mes sacamos esta edición digital de la revista PREVENGUAR, el número 3 que espero y deseo sea de vuestro agrado e interés.

Hoy antes de pasar a describir los contenidos, quiero agradecer a todos los que habéis mandado algún correo electrónico a nuestra dirección, ayudándonos a ver qué contenidos pueden ser de interés de todos vosotros, a los que en sus correos nos dan su apoyo y animo y también a los que nos critican alguna cosa, punto este último al que le doy un gran valor, porque si nadie nos indica los errores, difícil será aprender e intentar superarse.

También quiero hacer patente mi agradecimiento al Sr. Amador Ferrero, el que fuese el Director de la Unidad de Seguridad y Salud Laboral de León y que hace poco ha pasado a un retiro que bien merecido tiene, muchas gracias por tus consejos siempre sabios y sobre todo por haber hecho que este trabajo, el trabajo de Técnico de prevención de riesgos laborales, me fuese calando cada día más hasta llegar a disfrutar realizándolo en todas sus vertientes y aspectos. También agradecerte Amador, que aunque tu situación sea la de jubilado, todos y cada uno de los números de la revista, los lees con detenimiento e interés para después poder comentarlos juntos en un café e ir limando los errores que se vayan cometiendo, sabes que te

estoy muy agradecido por ello y estoy ya deseando tener esa reunión café en mano para seguir aprendiendo de ti. También desde estas líneas te animo a que en algún número futuro compartas con todos nosotros un poco de tu sabiduría en el campo de la prevención, lanzado el guante está y sé a ciencia cierta que lo recogerás con agrado y entusiasmo.

Ya centrándonos en el contenido de este numero de la revista, lo primero es dar la bienvenida al equipo a Iván Llana, un compañero de la comandancia de León, que nos ha sorprendido con sus viñetas y que de ahora en adelante participará todos los meses con las aventuras de Pachón y Castañón, dos personajes que iremos conociendo y que seguramente en poco tiempo pasaran a formar parte de momentos entretenidos y divertidos de todos los que nos leéis con asiduidad.

En este número estrenamos la sección de **CATEDRA**, apartado éste que está reservado a personas relevantes dentro de la prevención de riesgos laborales en cualquiera de sus especialidades y para estrenarlo que mejor que hacerlo con un artículo que el Sr. Francisco Javier Llamazares, Director General de FESVIAL, que es la Fundación Española para la Seguridad Vial, nos ha regalado hablándonos de la Seguridad Vial Laboral, bien sea en misión o in itinere, accidentes de tráfico que son los que se llevan la primera posición dentro de ranking porcentual de la siniestralidad laboral en nuestro Cuerpo.

Dentro de la sección de **ACTUALIDAD**, Pilar Villacorta nos hablará de la primera sala de lactancia que se instaura en la Guardia Civil, un paso más adelante para la conciliación de la vida laboral con la vida familiar, en este caso ayudando a las compañeras que están en el periodo de lactancia, para que puedan hacerlo con la comodidad necesaria.

También dentro de la sección de actualidad, tocaremos otros temas de interés que nos ofrece nuestro colaborador LEXNOVA como son las ocho enfermedades que afectan al trabajador moderno, los diez factores que más nos irritan en el trabajo, que más de nueve millones de españoles, soportan ruidos superiores a los recomendados, la presentación por parte del INVASSAT de una nueva edición del BIOGAVAL y

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

sobre los horarios laborales, como inciden directamente en la salud de los trabajadores.

Dentro de la sección de **ARTÍCULO PROFESIONAL**, lo primero que quiero salvar es un error que se cometió desde la revista en el mes anterior, cambiando la autoría del artículo publicado, siendo éste de Cristina Fuster, que esta semana repite con otro artículo en el que nos habla de cómo favorece un buen clima laboral en la productividad de cualquier empresa, hecho este trasladable también a cualquier estamento oficial.

En la sección de **ARTICULO MONOGRAFICO**, también tenemos que salvar un error, dado que el mes pasado cambiamos los apellidos de David, este mes me he fijado mas para que no vuelva a suceder. En este número nos hablará sobre los riesgos eléctricos, que es el segundo artículo de una serie de cinco, en el que se tratan los riesgos del personal que desarrolla sus funciones en los Núcleos de Destinos.

En la Sección **PREVENGAMOS**, este mes indicaremos los tipos de fuego, los tipos de extintores y como debe ser el manejo de estos en el caso de que aconteciese un fuego en nuestros lugares de trabajo, y también claro está, podemos sacarlo del contexto laboral para llevárnoslo al contexto familiar, porque puede ser que ese fatídico fuego se pueda producir en nuestros hogares, y sabiendo como es el manejo del extintor y sabiendo utilizarlo, podamos hacer que un principio de fuego se convierta en algo catastrófico para nuestras familias.

En la Sección de **COLECCIONABLE**, un mes más la Alférez Pilar Adrian, nos deja su apartado de primeros auxilios, este mes dándonos indicaciones sobre la reanimación cardiopulmonar (RCP) para personal instruido.

En la sección de **PREVENCIÓN SOLIDARIA**, hemos querido este mes hacernos eco de una fundación denominada **AMIDOWN**, una entidad sin ánimo de lucro, que nace a finales del año 1995 con el objetivo de que todas las personas con Síndrome de Down tengan una vida normal y facilitar su plena integración.

En el apartado para la **FORMACIÓN**, se lanzan diferentes cursos, unos gratuitos y otros con precio especialmente reducido, para que todo

aquel que le preocupe esta materia de la prevención pueda formarse.

Para finalizar tendremos como todos los meses unos pasatiempos por si en alguna de nuestras correrías alguien quiera pasar un rato entretenido a modo de descanso, que no a todo el mundo le gusta entrar en los bares y mas con la que nos está cayendo en el apartado económico.

La última página de la revista está dedicada al humor que con anterioridad hablamos y que mes a mes nos acercará Iván Llana, donde iremos conociendo de modo anecdótico y humorístico, como se puede ir creando un Servicio de Prevención, que por otra parte no tiene nada que ver de como en la realidad se ha creado, recordamos que esta sección es para sacarnos una sonrisa, no para criticar absolutamente nada, como dicen en muchas películas, cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia.

Recordaros a todos, que podéis mandar vuestros correos electrónicos, indicándonos que temas son de vuestro interés para ir complaciendo a todo el mundo en la medida que se pueda, eso nos ayudará también a mejorar.

También podéis participar en la revista mandándonos los cursos que en vuestras Comunidades Autónomas se ofertan, para que éstos lleguen a conocimiento de más compañeros y así poder aumentar poquito a poquito nuestra cultura preventiva.

Recordaros que si alguno queréis mandar consultas sobre materia preventiva, también nos haremos eco de ellas en la revista, seguramente la duda de uno es la duda de muchos y es fundamental no quedarse nunca con una duda y poder encontrar una respuesta, los Técnicos de Prevención que están destinados por todo el territorio nacional, estarán encantados en poder contestarlas y disiparlas.

Espero que os guste este número, que se le pueda sacar algo de provecho para aplicarlo a nuestros servicios y recordar que no somos profesionales en esto de la prensa, solo meros difusores de la **PREVENCIÓN**.

Froilán Martínez Martínez





Francisco Javier Llamazares Robles
Director General de FESVIAL
FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA SEGURIDAD VIAL

SEGURIDAD VIAL LABORAL

La Seguridad Vial es una preocupación global. Se estima que cada año en las vías públicas del mundo alrededor de 1,3 millones de personas muere y entre 20 y 50 millones sufren lesiones, y que esta cifra aumenta. El impacto socioeconómico y en la salud es muy importante. Entre los accidentes de tráfico que se producen en nuestra sociedad, son especialmente importantes y desconocidos los siniestros viales laborales, un tipo de accidentalidad que constituye un grave problema social, económico y de salud laboral, ya que aparte de víctimas mortales y heridos, trae consigo muchas bajas laborales, adaptaciones al puesto de trabajo y gastos innecesarios.

Hace 120 años se inventaron los vehículos con motor. En ese tiempo, unos cinco millones de seres humanos han perdido la vida en un accidente laboral de tráfico y cerca de 300 millones han sufrido heridas de mayor o menor consideración. Son cifras escalofriantes, que no pueden dejar a nadie indiferente. En España, desde el año 1.950 se recogen las cifras de siniestralidad vial. Desde entonces, en nuestras ciudades y carreteras ha habido 303.000 fallecidos, de los que unos 40.000 se han producido en el ámbito vial laboral. Afortunadamente entre 2001 y 2011 hemos sido el país de la Unión Europea que ha conseguido el mayor descenso de víctimas mortales por causa del tráfico, entre otras razones, gracias a la implicación y a la movilización de todo el conjunto de la sociedad.



Sin embargo, en el ámbito de la siniestralidad vial laboral, el descenso de muertos y heridos no ha tenido un patrón de descenso tan pronunciado, lo que indica que son muchos los aspectos relacionados con este tema que están pendientes de resolver, para mejorar la seguridad y calidad de vida de los trabajadores en lo que a su movilidad se refiere. Los datos concretos nos indican que en los últimos diez años, el 38% de los muertos por accidente laboral, lo fueron precisamente por un siniestro de tráfico -en total unos 4.500 muertos- una cifra muy preocupante que muestra la necesidad de realizar actuaciones rápidas y eficaces en este ámbito.

El problema además puede agudizarse ya que la actual situación económica, hace que muchos trabajadores se vean en la necesidad de vivir muy alejados de su puesto de trabajo, y por ello tener que realizar largos desplazamientos diarios que aumentan de manera considerable el riesgo de sufrir un accidente en la carretera.



P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

En el pasado la siniestralidad vial laboral, hasta la década de los 70, en España fueron casi nulas las intervenciones para mitigar el problema de la accidentalidad laboral y vial. Las empresas mantenían la premisa de: *las inversiones en prevención y seguridad generan un alto coste y a la larga no aportan ningún "beneficio tangible"*.



En el año 2011 (datos del INSHT), de los accidentes de trabajo con baja 59.938 fueron accidentes de tráfico, siendo por ello denominado accidentes laborales de tráfico (ALT). Suponen un 10,1% del total de los accidentes de trabajo.

La mayoría de estos Accidentes Laborales de Tráfico ocurrieron en el trayecto entre el domicilio y el trabajo (in itinere), concretamente el 72,1%, mientras que la jornada laboral destacan los accidentes en misión, que supone el 23,2 %.

En términos de gravedad la importancia de los accidentes laborales de tráfico, es indudable, ya que su porcentaje aumenta según la gravedad del suceso, accidentes laborales mortales, 716 y de tráfico 220.

En términos de gravedad la importancia de

Es pues evidente la necesidad de actuar y de intentar poner solución a la dura realidad de la siniestralidad vial laboral. Para ello, entre otras cosas, es imprescindible que las empresas implementen acciones como planes de formación o campañas de concienciación en el seno de sus organizaciones, con el objetivo de minimizar o intentar erradicar los riesgos viales de sus empleados. Afortunadamente la cultura de la seguridad vial en la empresa es un nuevo reto que cada vez más están asumiendo las empresas españolas, para mejorar la calidad de vida y la seguridad de sus trabajadores, con independencia de sus objetivos sobre la productividad y la competitividad. En la web de seguridad vial laboral www.seguridadviallaboral.es, promovida por la Dirección General de Tráfico e Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (Ministerio de Trabajo) y Administrada por la Fundación Española para la Seguridad Vial (FESVIAL) las empresas pueden ver las buenas prácticas que se realizan en otras organizaciones (privadas y públicas). Y sirve de punto de encuentro para empresas, trabajadores, prevencionistas de riesgos laborales y formadores. El objetivo de esta web es: compartir información, acciones y contenidos referentes a la prevención de accidentes de tráfico laborales.



También es de gran importancia la implicación en este problema de las administraciones y resto de agentes sociales. La realización de campañas de sensibilización, la implantación de medidas legislativas más eficaces o las inversiones en tecnología para la vigilancia de la seguridad vial en la salud laboral, son también medidas importantes para reducir la siniestralidad en los desplazamientos a nuestros puestos de trabajo o en la actividad de los profesionales del transporte.

La introducción de la cultura de la seguridad vial en las empresas está demostrando que puede contribuir de manera considerable a la solución del problema y conseguir la reducción de la accidentalidad vial laboral, un objetivo plenamente alcanzable, especialmente si se realizan acciones formativas, serias, rigurosas y eficaces.



FCO. JAVIER LLAMAZARES ROBLES

LA PRIMERA SALA DE LACTANCIA DE LA GUARDIA CIVIL

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R



Pilar Villacorta Díez.
Diplomada en Biblioteconomía y Documentación
Master en Estudios Interdisciplinarios de Género

No estamos seguros de si será algo anecdótico o si por el contrario esta medida de conciliación entre la maternidad y el trabajo se extenderá en el seno de la Guardia Civil. Sea como sea celebramos la apertura de la primera Sala de Lactancia en una Unidad de la Guardia Civil.

Ha sido en el Puesto de Santurtzi (Bizkaia) y aunque su apertura ha venido regada de un rosario de inconvenientes esta Sala ha visto la luz gracias a varias cosas: una a la fuerza de AUGC como asociación avalada por su colectivo y por su trabajo en el Consejo de la Guardia Civil, otra a la tenacidad de una mujer Guardia Civil, madre y representante de AUGC y también al esfuerzo del propio Coronel Jefe del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Guardia Civil.

Esta podría ser también la consecuencia de la existencia de las Oficinas de Riesgos Laborales que si bien se acaban de instaurar hay que ir dotándolas de contenido y desarrollo, pero no sólo a ellas sino al colectivo de la Guardia Civil que carente de una educación y formación en riesgos laborales parece ir demandado cambios.

Este espacio para conciliar aunque austero en los medios supone la adaptación de las condiciones del puesto de trabajo a una

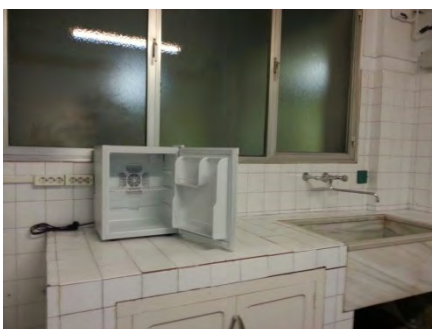
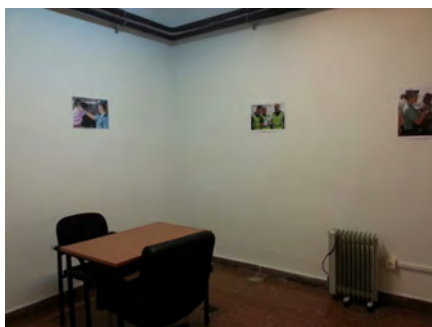
situación que debería ser ya más que normalizada: la maternidad.

La normativa está desde hace ya muchos años aunque los protocolos de actuación en la Guardia Civil han venido algo más tarde y todavía están carentes de trayectoria, práctica y difusión. Contamos con la Ley de Prevención de Riesgos Laborales con su artículo 25, protección de trabajadores especialmente sensibles y el 26 con la protección a la maternidad, con la Ley 39/99 para conciliar la vida laboral y familiar de las personas trabajadoras, el Real Decreto 179/2005 sobre Prevención de Riesgos Laborales en la Guardia Civil, la Ley Orgánica 3/2007 para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres, el Real Decreto 298/2009 de Medidas para promover la mejora de la Seguridad y Salud en el Trabajo de las trabajadoras embarazadas que hayan dado a luz recientemente o en periodo de lactancia.

Nos centramos en la NTP 664: Lactancia Materna y vuelta al trabajo del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Su introducción es clara: "La lactancia materna es la mejor forma de alimentación para el bebé..." y continua con las ventajas que la lactancia natural tiene no sólo para el bebé sino para la madre, para la empresa y para la sociedad. Existen obligaciones legales que deben ser tenidas en cuenta como evaluar los factores de riesgos y adoptar las medidas de actuación como adaptar las condiciones del lugar de trabajo.

La norma habla de un lugar confortable (limpio, con temperatura adecuada, privacidad, toma de corriente para sacaleches, punto de agua para higiene personal y los instrumentos utilizados en la extracción) y de un medio para la conservación de la leche hasta que salga del trabajo.

Hablamos de colectivo, hablamos de riesgos laborales, hablamos de corresponsabilidad, hablamos de mujeres y hombres...hablamos de una Sala de Lactancia.



LAS OCHO ENFERMEDADES QUE AFECTAN AL TRABAJADOR MODERNO

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

Muchos solemos pensar que las personas que pasamos la mayor parte de nuestra jornada laboral frente a un ordenador o trabajando desde la comodidad de nuestro hogar, no estamos expuestos a casi ningún riesgo laboral.

Sin embargo, como más adelante veremos en este artículo, los hábitos y costumbres del trabajador postmoderno pueden pasarle factura. A continuación os mostramos ocho de las enfermedades que de forma directa o indirecta afectan al trabajador del siglo XXI. ¿Sufres alguna?:

LEX NOVA
portalprevencion
<http://portalprevencion.lexnova.es/>

1. Adicción a la cafeína

La adicción a la cafeína es un problema mucho más serio de que lo que podemos pensar. La cafeína no sólo nos mantiene despiertos, sino que incide directamente sobre nuestro nivel de nervios y estrés, aumentando nuestra tensión e incluso está relacionada con problemas cardiacos. Si nada más despertarnos por la mañana lo primero que pensamos es "necesito un café" probablemente ya seamos adictos a la cafeína, un indicio que se confirma si a lo largo de una mañana de trabajo tomamos más de tres tazas de café.

2. Trabajar hasta muy tarde

Son muchos los *freelancers* que asumen más trabajo del que pueden entregar trabajando 8 horas al día, por lo que se ven "obligados" a trabajar sin descanso hasta altas horas de la madrugada. No hay ningún problema por echar unas horas extra cuando nos encontramos enfrascados en un proyecto especialmente complejo. El problema surge cuando el trabajar hasta tarde y no descansar adecuadamente se transforma en algo rutinario. La alteración de nuestro ciclo de sueño, el no descansar bien, nos vuelve en persona irritables y agresivas, y de prolongarse nos convierte en personas menos productivas e incluso con tendencias depresivas.

3. Tabaquismo

Aunque afortunadamente ya no se puede fumar en la oficina, no hay nada que nos impida hacerlo en nuestro hogar. Está demostrado que las personas que trabajan en sus casas fuman mucho más que cuando tienen la oportunidad de salir, socializarse con otras personas, acudir a un centro de trabajo de forma regular... Reducir el consumo de tabaco pasa por considerar nuestra casa como nuestro lugar de trabajo y como tal sujeto a Ley que impide fumar en empresas y oficinas. Si necesitamos fumar un cigarrillo la solución es simple: tal y como haríamos en una oficina, saldremos de nuestra casa y fumaremos en la calle. A los pocos días descubriremos cómo ya no nos apetece tanto fumar, nuestros ceniceros estarán casi vacíos y quién sabe, quizás encontremos el método para dejar de fumar.

4. Síndrome del túnel carpiano

El síndrome del túnel carpiano afecta a un buen porcentaje de las personas que a diario pasan buena parte de su jornada laboral frente a un ordenador. La causa principal hemos de encontrarla en los movimientos antinaturales que realizamos cuando trabajamos con el ratón. A menos que trabajemos con un ratón ergonómico pronto descubriremos como esta posición presiona el nervio mediano, causando a la postre calambres, dolor e incluso atrofia de los músculos. Si comenzamos a sentir molestias es vital consultar a un especialista ya que se trata de un problema que no podemos tomarnos a la ligera.

5. Escozor de ojos

Cuando trabajamos frente a una pantalla retroiluminada durante todo el día es normal que sintamos molestias oculares, escozor e incluso dolor de cabeza. Si además dormimos poco y trabajamos hasta tarde, esta sensación tenderá a agudizarse. Afortunadamente solucionarlo es tan sencillo como cerrar los ojos durante un par de minutos, intentando desconectar del ambiente que nos rodea.

6. Falta de concentración

Internet no ha hecho sino aumentar la dificultad que experimentan muchas personas para concentrarse y focalizar su atención hacia una tarea concreta. Facebook, Twitter, feeds RSS, e-mail, etc. son sólo algunas



de las principales fuentes de distracción con los que tiene que lidiar el trabajador moderno. Utilizadas a la ligera todas estas fuentes de distracción repercuten negativamente a nuestra productividad, llegando al extremo de descubrirnos a nosotros mismos al finalizar nuestra jornada con la mitad de las cosas sin hacer.

7. Dolor de espalda y cuello

Pasamos la mayor parte del día sentados, en una posición que podríamos definir, siendo generosos, como de forzada. Si no cuidamos nuestra postura pronto comenzaremos a sentir molestias en cuello y espalda, como consecuencia del agarrotamiento de músculos y nervios. Evitarlo no sólo pasa por adoptar una buena postura y adquirir hábitos ergonómicos sino tomarnos también unos minutos diarios para "estirarnos", "despejar nuestros músculos". Además resulta vital que fuera de nuestro trabajo tengamos hábitos saludables y que practiquemos algún deporte.

8. Estrés

No existe una única causa que explique el estrés. Una carga de trabajo exagerada, clientes con exigencias poco razonables, fechas de entrega que no se ajustan a la realidad, presiones provenientes de nuestros superiores o de nuestros compañeros de trabajo son sólo algunos de los ejemplos más representativos. Existe un estrés positivo que nos ayuda a mantenernos en un estado de sana actividad, pero en muchas ocasiones puede derivar en un estrés negativo que nos produce noches insomnes, dolores de cabeza continuos, hipertensión arterial, etc.

muypymes.com

LOS DIEZ FACTORES QUE MÁS NOS IRRITAN EN EL TRABAJO

Regus, el proveedor líder de innovadoras soluciones de espacio de trabajo, desvela los resultados de un estudio acerca de los diez principales factores que generan malestar en el entorno laboral. Los resultados de la encuesta global, realizada entre más de 15.000 profesionales en 75 países, durante el primer semestre del año, revelan que los problemas informáticos son la principal causa de desazón en el puesto de trabajo, con un 60% de las respuestas.

LEX NOVA
portalprevencion
<http://portalprevencion.lexnova.es/>

A continuación, los conflictos relacionados con los compañeros son otro de los factores que más afectan diariamente al trabajador, repercutiendo de forma significativa en su estado de ánimo y productividad. En este sentido, el 50% de los encuestados coincide en señalar su malestar cuando algún compañero olvida transmitir algún mensaje importante. Porcentaje al que se le une el de los trabajadores cansados de aquellos compañeros que hablan demasiado alto por teléfono, reflejados en el 34,2% de las respuestas.

Por otra parte, los problemas derivados del soporte técnico, como las dificultades de acceso a Internet, aparecen situados en el cuarto lugar con el 28% de las respuestas. Además, la ubicación o entorno en el que se encuentra nuestro lugar de trabajo también puede repercutir en el día a día, provocando algunas situaciones de malestar. Tal es el caso de las molestias generadas por los ruidos del exterior, como señalan el 23% de los encuestados, o la imposibilidad de aparcar en las proximidades de la oficina, según destaca el 20%.

En sexto lugar, vuelven a aparecer los roces que se producen día a día entre los compañeros, especialmente los ocasionados por aquellos colegas que dejan el teléfono sonando, tal y como afirman el 20% de personas que han participado en el estudio, o aquéllos que no respetan el orden, con el 12% de las respuestas.

Finalmente, el propio espacio de trabajo, la distribución del mismo y su diseño afectan inevitablemente en los empleados, especialmente aspectos como la insuficiencia de salas de reuniones, según el 12% de las respuestas, o la falta de espacio en los escritorios, como señalan el 11% de los encuestados.



RRHH Digital

Más de 9 millones de españoles soportan ruidos superiores a los recomendados:

Según el Informe "Ruido y Salud" elaborado por el Observatorio de Salud y Medio Ambiente de DKV, GAES y ECODES, más de nueve millones de personas en España estarían soportando unos niveles de ruido superiores a los recomendados, una situación que podría incidir directamente en su salud ya que el ruido provoca importantes niveles estrés, ansiedad, alteraciones del sueño e incluso, según los expertos, podría llegar a restar años de vida. Un dato: la OMS alerta de que cada año se pierden en Europa 587.000 años de vida por discapacidad debido a las molestias que produce el ruido.

Según los expertos que han elaborado el informe, por cada decibelio por encima del umbral de 65 dB, aumentan un 5,3% los ingresos hospitalarios debidos, sobre todo, a problemas cardiovasculares y, pese a que hasta hace poco tiempo la principal causa de pérdida de audición había sido la exposición al ruido en el entorno laboral, en los últimos años han aparecido otras fuentes de riesgo en este ámbito como el uso de reproductores de música con auriculares, en este sentido, se alerta de que muchos jóvenes acabarán experimentando presbiacusia, o pérdida auditiva por la edad, a los 40 a 45 años, dos décadas antes de lo que podría considerarse normal.

El INVASSAT presenta una nueva edición de BIOGAVAL:

El director general del Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo, ha presidido la jornada de presentación del manual práctico para la evaluación del riesgo biológico en actividades diversas, que ha sido elaborado por el Instituto y que actualiza la "versión" de 2004.

En palabras del director, "BIOGAVAL", que así se denomina el Manual, "proporciona al técnico de prevención, especialista en Higiene Industrial, un instrumento útil y práctico para valorar tanto el riesgo biológico y su control, como la orientación en la priorización de las medidas preventivas a adoptar". Como novedades de esta edición, adaptada a la situación actual, destaca la simplificación metodológica (microorganismos centinelas) y la actualización de la legislación y de la biografía.



Los horarios laborales inciden directamente en la salud de los trabajadores:

Recientes estudios realizados en Estados Unidos parecen demostrar dos cosas: que los horarios flexibles mejoran la salud de los empleados y que los turnos de noche aumentan el riesgo de sufrir diabetes tipo 2.

El primer estudio al que nos referimos ha sido realizado por el Departamento de Sociología de la Universidad de Minnesota, y se basó en una experiencia piloto en la que «participaron» más de 600 empleados de una empresa de servicios para la que se adoptó una iniciativa de horarios flexibles. La flexibilidad permitió a los empleados descansar más y reducir conflictos entre trabajo y familia, obtener niveles más altos de energía y un sentido de control de su vida personal, a la vez que disminuyó el estrés y el cansancio emocional. Según el director del estudio, se ha demostrado que cuando se pasa de considerar como productividad el tiempo que se está en la oficina a poner el énfasis en los resultados reales, se crea un ambiente de trabajo que promueve el comportamiento saludable y el bienestar.

El segundo estudio aludido ha sido realizado por un grupo de expertos la Escuela de Salud Pública de Harvard en Boston y ha tomado como base los datos de dos encuestas de salud realizadas a enfermeras en dos décadas distintas; tras veinte años de seguimiento observaron que el riesgo de sufrir diabetes estaba muy relacionado con las rotaciones nocturnas de estas trabajadoras, intensificándose a medida que pasaba el tiempo. Concluyen los autores, que no se trata de eliminar este tipo de organización de trabajo, que en algunos casos es imprescindible, pero sí de adoptar medidas preventivas que eviten sus riesgos, como son la promoción de un estado de vida saludable, el control de peso o la detección precoz y el tratamiento de la prediabetes o de la diabetes.

LEX NOVA
portalprevencion
<http://portalprevencion.lexnova.es/>

UN BUEN CLIMA LABORAL FAVORECE LA PRODUCTIVIDAD

Cristina Fuster Bertrand
Departamento de Comunicación
PREVILABOR

En una empresa, el clima laboral influye directamente en los empleados e indirectamente a la compañía que se verá afectada por la baja productividad y la alta rotación de trabajadores, así como el aumento en el número de bajas. Los empleados, por su parte, dejarán de sentirse involucrados en el proyecto, les costará cada vez más cumplir con sus tareas y estarán desmotivados.



Definición de Clima Laboral

El blog Human Success define el clima laboral como “el medio ambiente, humano y físico, en el que se desarrolla el trabajo cotidiano. Influye en la satisfacción y por lo tanto en la productividad. Está relacionado con el *saber hacer*” de los superiores “con los comportamientos de las personas, con su manera de trabajar y de relacionarse, con su interacción” con la organización, con las máquinas y útiles “con que se utilizan y con la propia actividad de cada uno”.

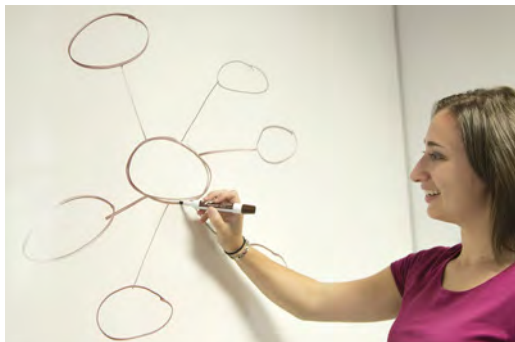
Esta misma bitácora recoge los resultados de una encuesta realizada por una empresa de ETT a 1.100 personas de forma aleatoria. En dicha encuesta, el clima laboral representaba para un 83% un elemento determinante en su actividad laboral y un 15% admitía que influía en la búsqueda de empleo. Para tan sólo un 2% no era una factor determinante ni a valorar.

Causas que pueden desembocar en un clima laboral negativo

1. **FALTA DE COMUNICACIÓN:** La comunicación es primordial en la organización. Si no se informa correctamente a los empleados, éstos se pueden sentir desplazados y generar una desconfianza hacia los altos cargos y su toma de decisiones.
2. **FALTA DE FEEDBACK ANTE EL TRABAJO BIEN HECHO:** Obviamente los empleados quieren desempeñar bien sus funciones. El líder/superior debe mostrar los errores para que se corrijan y no se vuelvan a repetir en el futuro. No obstante, si un líder sólo muestra los errores de sus subordinados, éstos dejarán de estar motivados, se sentirán incómodos a la hora de realizar sus tareas e ir a su puesto de trabajo supondrá un malestar.
3. **CARACTERÍSTICAS MEDIOAMBIENTALES NEGATIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO:** La iluminación, el ruido, la distribución de los espacios y la ventilación y climatización son factores que influyen directamente en los empleados de la compañía/organización y que si no se tienen en cuenta harán que los trabajadores se sientan incómodos y no rindan en sus respectivas jornadas lo cual afectará a la productividad.



4. **UN MAL LÍDER:** El liderazgo mal entendido influye negativamente en los empleados. Un jefe que ejerce un control autoritario sobre sus subordinados, que no les permite cierta libertad de acción en sus tareas encomendadas crea un mal ambiente laboral. Los empleados se sienten observados continuamente y poco a poco crece en su interior el desasosiego y la desmotivación ante tal control férreo



Cómo crear un ambiente buen clima laboral

Diane Lang es psicoterapeuta, escritora y conferenciante experta en vivir en positivo. La web EHS Today en su artículo "15 Ways to Create a Happier Work Environment" recoge su 15 ideas para que los líderes sepan crear un buen ambiente de trabajo.

1. Valorar a los empleados reconociendo de sus logros con alabanzas y agradecimientos.
2. Felicitar a los trabajadores sin esperar a ver los informes o evaluaciones.
3. Mostrar atención a los empleados en su día a día y sus logros conseguidos.
4. Mostrar agradecimiento cuando los trabajadores están haciendo un gran esfuerzo.
5. Decir muchas veces "gracias" nunca es demasiado.
6. Conocer a los empleados y compañeros de trabajo por su nombre.
7. Involucrarse: saludar y preguntar a los trabajadores por el fin de semana, sobre sus familias, etc.
8. La socialización es un factor clave para la felicidad. Cuanto más divertido y social sea el lugar de trabajo, más felices serán los empleados.
9. No gestionar poco a los empleados, Baja su motivación y la confianza general del departamento.
10. Motivar a los empleados ofreciendo un día libre o un horario más flexible. El tiempo libre puede ser más importante que el dinero o el aumento de sueldo.
11. Apoyar iniciativas de salud y bienestar en el trabajo. Los trabajadores son más felices cuando están cubiertas sus necesidades básicas.
12. Tener un entorno saludable: buena iluminación, mucha luz natural, plantas, mucha agua fresca para beber, etc.
13. Permitir a los trabajadores tomar pequeños descansos para levantarse, hacer estiramientos y descansar del ordenador. Ello a su vez ayudará a mejorar su creatividad y productividad.
14. Fomentar las vacaciones. Los trabajadores volverán más felices, renovados y motivados.
15. Tener reuniones semanales para hablar de las buenas noticias. La mayoría de las reuniones tratan sobre lo que falta o sucesos negativos.

Los empleados felices son empleados productivos.

Fuentes:

<http://humansuccess.wordpress.com/2013/05/14/en-un-buen-clima-laboral-fluye-la-productividad/>

<http://talenttools.es/noticias/factores-clima-laboral-negativo/>

<http://ehstoday.com/safety/15-ways-create-happier-work-environment>



PREVILABOR

Web: www.previlabor.com

E-mail: info@previlabor.com

Teléfono: 902 200 373



David Fernández Juárez.
Graduado Social
Master Universitario de Prevención de Riesgos Laborales

**NÚCLEOS DE DESTINOS – TRABAJOS DE MANTENIMIENTO:
Capítulo 2: ELECTRICIDAD**

En esta sección, se analizarán los riesgos profesionales y sus medidas correctoras o preventivas para distintas ocupaciones que encontramos en los Núcleos de Destinos.

En esta segunda entrega, nos centramos en los trabajos de mantenimiento de electricidad, y tratamos de realizar una lista orientativa de los principales riesgos que nos encontraremos al realizar los trabajos de este tipo.

PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL.

Medidas preventivas

- ✓ Si para colocar una caja de registro, luminaria, farola, etc., es necesario utilizar escaleras de mano, se comprobará antes que están en perfecto estado, no se subirá en los últimos peldaños, se tendrá una mano libre para sujetarse, y no se intentará nunca alcanzar objetos alejados de la escalera, sino que se deberá bajar, desplazarla y volver a subir.
- ✓ El ascenso y descenso se realizará siempre de frente.
- ✓ Es preferible utilizar calzados con suelas que no resbalen.
- ✓ Antes de acceder a una cubierta hay que comprobar la protección de los perímetros de la misma.
- ✓ Si se utiliza andamio, éste debe estar homologado y se aplicará un procedimiento de trabajo seguro.



2. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Medidas preventivas

- ✓ Mantener el orden y limpieza.
- ✓ Determinar los lugares de disposición de materiales, fuera de zonas de paso y señalizados convenientemente.
- ✓ Comunicar la reparación de desperfectos en el suelo y señalizar mientras ésta se lleva a cabo.
- ✓ Durante los recorridos en los desplazamientos, mantener la atención evitando distracciones y prisas.
- ✓ Señalizar los desniveles.
- ✓ Mantener los cables fuera de zonas de paso y si no es posible, usar regletas, canaletas, etc.
- ✓ Disponer de buena iluminación de los lugares de trabajo.
- ✓ Usar calzado antideslizante.



3. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO.

Medidas preventivas

- ✓ Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos para facilitar el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.



P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

- ✓ Mantener en todo momento el orden y la limpieza en la instalación, colocando los objetos almacenados de forma estable.
- ✓ Cuando sea necesario, las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos agresivos, deberán estar claramente señalizadas.
- ✓ En las instalaciones existentes se llevará a cabo un adecuado programa de mantenimiento preventivo de la misma, de forma que, a través del desarrollo de las oportunas inspecciones periódicas, sea posible el análisis y comunicación de las anomalías detectadas.

4. CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN.

Medidas preventivas

- ✓ Se recomienda se realicen la manipulaciones de objetos extremando la precaución, es decir, efectuando buenos agarres.
- ✓ Aplicar las técnicas de manipulación de cargas y en caso de que sean objetos pesados valerse de medios auxiliares (carros, carretillas, etc.) y/o pedir ayuda a un compañero para realizar la manipulación de éste.
- ✓ Se deberá usar calzados de protección con puntera reforzada y guantes de protección.



5. CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS

Medidas preventivas

- ✓ En el acceso a zonas elevadas, hacer uso de equipos adecuados, sin trepar por las estanterías ni improvisar el ascenso con elementos no diseñados de forma específica para este fin.
- ✓ La legislación prohíbe expresamente el transporte y la manipulación de cargas



desde escaleras de mano cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.

- ✓ Con objeto de mantener las necesarias garantías de seguridad, cualquier modificación llevada a cabo en las instalaciones deberá realizarse por parte de personal cualificado.
- ✓ En las instalaciones existentes se llevará a cabo un adecuado programa de mantenimiento preventivo de la misma, de forma que, a través del desarrollo de las oportunas inspecciones periódicas, sea posible el análisis y comunicación de las anomalías detectadas.

6. PISADAS SOBRE OBJETOS

Medidas preventivas

- ✓ Mantener el orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- ✓ Retirar los objetos innecesarios para cada trabajo.
- ✓ Marcar y señalizar los objetos que no puedan ser eliminados.
- ✓ Mantener las vías de acceso y los pasos perfectamente iluminados.
- ✓ Utilizar calzados de seguridad y antideslizantes.
- ✓ El puesto de trabajo dispondrá de espacio suficiente, libre de obstáculos, para realizar el trabajo con holgura y seguridad.
- ✓ Se evitará que en la superficie del puesto de trabajo y lugares de tránsito, se encuentren objetos que al ser pisado puedan ocasionar accidentes.



7. GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES.

Medidas preventivas

- ✓ Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente.



- ✓ En el transporte manual de materiales, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga.
- ✓ Mantener en todo momento la atención al trabajo que se está realizando.

8. GOLPES Y CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

Medidas preventivas

- ✓ Las herramientas manuales deberán ser de características y tamaño adecuado a la operación a realizar y estar fabricadas con material resistentes.
- ✓ La unión entre sus elementos deberá ser firmes, de manera que se eviten roturas o proyecciones de los mismos.
- ✓ Las empuñaduras o mangos deberán ser de dimensiones adecuadas, sin bordes agudos ni superficies resbaladizas, y aislantes en caso necesario.
- ✓ Deberán estar en buen estado de limpieza y conservación.
- ✓ Las herramientas se utilizarán con el fin para el que han sido diseñadas.
- ✓ Si es posible, usar alimentadores automáticos.
- ✓ No retirar las virutas con las manos, utilizar ganchos, cepillos. Uso de los equipos de protección individual



9. PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS

Medidas preventivas

- ✓ Utilizar los equipos de protección individual que sean necesarios para cada operación: guantes, gafas, mandiles, calzados de seguridad con puntera reforzada, etc.
- ✓ En los trabajos sobre piezas de pequeño tamaño y no fijas, deberá procederse a garantizar su sujeción para evitar los riesgos derivados de un desplazamiento inesperado.



- ✓ Cuando sea posible, las herramientas generadoras de polvo se utilizarán en vía húmeda o en zonas bien ventiladas para evitar su inhalación y la generación de atmósferas nocivas.

10. SOBRESFUERZOS

Medidas preventivas

- ✓ En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo.
- ✓ Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
- ✓ Cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo.
- ✓ Intercalar pausas, acompañando éstas de ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado para permitir la relajación de los grupos musculares implicados.



11. ESTRÉS TÉRMICO

Medidas preventivas

- ✓ Cuando sea necesario, hacer uso de protección individual utilizando gorra o sombrero y aplicando cremas de protección solar en las épocas de más calor o haciendo uso de prendas de abrigo adecuadas, combinando diferentes capas en lugar de una sola y tratando de no dificultar la capacidad de movimiento del trabajador en épocas más frías.





- ✓ La organización del trabajo deberá permitir el descanso en lugar caliente y seco (invierno) o fresco y sombreado (verano).
- ✓ Se debe organizar el trabajo atendiendo a la época del año:
 - En las épocas más calurosas, programar los trabajos de manera que se reduzca la exposición al sol, intentando desarrollar a primera hora las tareas que requieran mayor esfuerzo o se desarrollen en zonas desprotegidas y a pleno sol.
 - En épocas de bajas temperaturas, los trabajos en las zonas más frías (naves, espacios sombreados...) deberán planificarse en las horas centrales y más cálidas del día, controlando la exposición directa a las corrientes de aire y la humedad.

12. CONTACTOS TÉRMICOS

Medidas preventivas

- ✓ Se deberá prestar especial atención a los calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas (cables, motores, armarios, etc.). En estos casos será necesaria su inmediata desconexión y posterior notificación, colocando el equipo en lugar seguro y señalizando su estado hasta ser revisado.
- ✓ Atender en todo momento la señalización existente en los diferentes recintos e instalaciones.
- ✓ Revisar y respetar los pictogramas de productos y equipos de trabajo.
- ✓ Utilización de equipos de protección adecuados ante los riesgos con temperaturas extremas.



13. CONTACTOS ELÉCTRICOS

Medidas preventivas

- ✓ No realizar empalmes ni conexiones improvisadas.



- ✓ No limpiar ningún equipo conectado a la corriente eléctrica con líquidos.
- ✓ Antes de desconectar cualquier máquina de la red eléctrica se debe parar el interruptor. No tirar del cable para desconectar los equipos.
- ✓ Evitar en lo posible el uso de enchufes múltiples y si se usan que dispongan de toma de tierra.
- ✓ En caso de detectar calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas, así como cosquilleos o chispazos provocados por los mismos, realizar su inmediata desconexión y comuníquelo para su reparación.
- ✓ Nunca se llevarán a cabo trabajos eléctricos sin contar con la capacitación y la autorización necesaria para ello.
- ✓ La instalación, modificación y reparación de las instalaciones y equipos eléctricos, así como el acceso a los mismos, es competencia exclusiva del personal de mantenimiento, que los llevará a cabo en todo caso haciendo uso de los elementos de protección precisos.
- ✓ En función de las operaciones desarrolladas, así como de los métodos y medios utilizados, cada trabajo debe disponer, por escrito, de una normativa de seguridad que minimice los riesgos.
- ✓ Antes de iniciar su actividad, el conjunto del personal afectado deberá recibir información sobre los riesgos existentes en la operación a desarrollar, la importancia del cumplimiento de las instrucciones y las normas y procedimientos de seguridad.

14. EXPLOSIONES

Medidas preventivas

- ✓ En caso de detectar una explosión y/o incendio:
 - Hay que comunicar la emergencia haciendo uso de los pulsadores de emergencia o directamente a seguridad. Si no



P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

es posible la comunicación, llamar al 112.

- Si se está capacitado para ello y la intervención no entraña peligro, intentar extinguir el fuego dirigiendo la boquilla del extintor a la base de las llamas con movimiento de barrido. En caso contrario, desalojar el recinto cerrando puertas y ventanas si la magnitud del fuego lo permite.
- ✓ Llegado el caso de la evacuación:
 - Desalojar inmediatamente el edificio sin correr y sin detenerse en las salidas.
 - Conservar la calma y atender las instrucciones del personal designado para actuar en emergencias.
 - Utilizar las vías de evacuación existentes siguiendo la señalización de emergencias. No utilizar los ascensores ni los montacargas.
 - Evitar retroceder para buscar otras personas o recoger objetos personales. Los vehículos no deberán ser retirados de los aparcamientos.
 - Una vez en el exterior del edificio, esperar.

15. FATIGA MENTAL Y FACTORES ORGANIZACIONALES

Medidas preventivas

- ✓ Tiempo de descanso, asignación de tareas y responsabilidades, facilitar la comunicación y participación, planificación e información de la dinámica de trabajo, evitar tareas monótonas, formación del puesto de trabajo, etc.



16. INCENDIOS

Medidas preventivas

- ✓ En función de las operaciones desarrolladas,



así como de los métodos y medios utilizados, los lugares con especial riesgo de incendio y/o carga de fuego deben disponer, por escrito, de una normativa de seguridad que minimice los riesgos.

- ✓ Antes de iniciar su actividad, el conjunto del personal afectado deberá recibir información actualizada sobre: los riesgos existentes en la operación a desarrollar, la importancia del cumplimiento de las instrucciones ofrecidas y las normas y procedimientos de seguridad, tanto en lo que se refiere al trabajo en general como al destino, puesto o tarea asignados en particular.
- ✓ Esta normativa deberá incluir la secuencia de las operaciones a desarrollar para realizar un determinado trabajo, con inclusión de los medios materiales (de trabajo o de protección) y humanos (cualificación o formación del personal) necesarios para llevarlo a cabo.
- ✓ Dada la importancia de una aplicación estricta de los protocolos de trabajo seguro elaborados por los distintos Departamentos, Servicios y Unidades para el desarrollo de este tipo de actividades, también se deberá proporcionar al personal afectado, antes de iniciar su actividad y de manera periódica, formación en materia de seguridad a un nivel adecuado a su responsabilidad y al riesgo existente en su puesto de trabajo.
- ✓ En caso de detectar un incendio ver plan de autoprotección del Centro.

DAVID FERNÁNDEZ JUÁREZ

Bibliografía y fuentes:

- Universidad de Sevilla. Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.
- Gobierno de Navarra. Guía Trabajos Electricista.
- INSHT.



Froilán Martínez Martínez

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

PREVENGAMOS: UTILIZACIÓN DEL EXTINTOR

Bibliografía y fuentes:
Junta de Castilla y León.

¿Qué es el fuego? DEFINICIÓN: Se llama fuego al proceso de oxidación violenta de una materia combustible, con desprendimiento de llamas, calor y gases. Es un proceso muy exotérmico.

Según la teoría del triángulo del fuego, se necesitan tres cosas para la existencia del mismo:

Combustible (usualmente, un compuesto orgánico, como el carbón, la madera, los plásticos, gases de hidrocarburo, la gasolina, etc.).

Comburente, el oxígeno del aire.

Energía de activación, que se puede obtener con una chispa, temperatura elevada u otra llama.

La suma de estos tres componentes da lugar a la combustión. El fuego es la manifestación visual de la combustión.

Literaturas más actuales, cambial el triángulo del fuego por el tetraedro del fuego añadiendo una arista más que sería la reacción en cadena.



TIPOS DE FUEGO

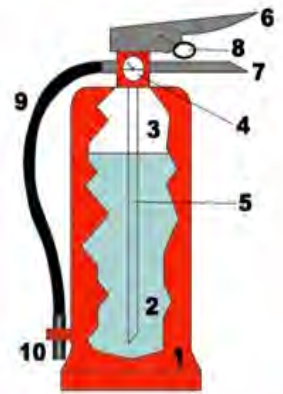
MATERIALES SÓLIDOS	LIQUIDOS COMBUSTIBLE INFLAMABLE Y GRASAS	MATERIAL ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO	METAL COMBUSTIBLES	GRASAS Y ACEITES VEGETALES
<p>Son los fuegos que surgen en materiales combustibles ordinarios o materiales fibrosos, cuya combustión presenta la formación de brasas como: madera, papel, derivado de celulosa, telas, fibras, hule, gomas y plásticos similares.</p> 	<p>Son los fuegos que surgen en materiales combustibles derivados de los hidrocarburos, líquidos y gases inflamables como son: aceites, grasas, gasolina, pinturas, ceras, lacas, alquitrón, butano, propano e hidrogeno, entre otros.</p> 	<p>Son fuegos que surgen de equipos eléctricos energizados, como son: interruptores, caja de fusibles, aparatos electrodomésticos, entre otros.</p> 	<p>Son los tipos de incendio que se declaran en los metales combustibles tales como magnesio, titanio, zirconio, sodio, potasio, etc. A este tipo de incendio no debe arrojarse agua, ya que provoca explosiones.</p> 	<p>Son los fuegos derivados de la utilización de aceites o grasas para cocinar. Las altas temperaturas de los aceites en un incendio excede con mucho las de otros líquidos inflamables, haciendo inefectivos los agentes de extinción normales.</p> 

CLASE DE EXTINTOR SEGÚN TIPOS DE FUEGO

	Agua	Espuma Sintética AFFF	Polvo Seco	Anhidrido Carbonico	Haloclean	Acetato de Potasio
A Sólidos	SI	SI	SI	NO	SI	NO
B Líquidos	NO	SI	SI	SI	SI	NO
C Eléctricos	NO	NO	SI	SI	SI	NO
D Metales	NO	NO	SI	NO	NO	NO
K Grasas	NO	NO	NO	NO	NO	SI

PARTES DEL EXTINTOR

1. Cuerpo del extintor
2. Agente extintor
3. Agente impulsor
4. Manómetro
5. Tubo sonda de salida
6. Maneta palanca de accionamiento
7. Maneta fija
8. Pasador de seguridad
9. Manguera
10. Boquilla de manguera



P R E V E N G U A R

ANTES DE COGER EL EXTINTOR

- ✓ La persona que lo use **debe saber cómo usarlo**. No hay tiempo para leer instrucciones.
- ✓ La persona que lo use **deberá tener una ruta de escape clara** y que no vaya a ser bloqueada por el fuego.
- ✓ Siempre que sea posible atacar al fuego por parejas.
- ✓ El extintor debe ser apropiado para el fuego que se va a combatir.
- ✓ El extintor debe ser lo suficientemente grande. Los portátiles se descargan completamente en 8 segundos apx.

1



Al descubrir el fuego, **dé la alarma** personalmente o a través de un compañero, por teléfono, o accionando un pulsador de alarma.

2

Seguidamente, **coja el extintor** de incendios más próximo que sea **apropiado a la clase de fuego**. Verifique también que esta cargado en el **manómetro**



3



- a. **Quite el precinto**, tirando del pasador hacia fuera.
- b. **Presione la palanca de descarga** para verificar que funciona el extintor

4

Si **funciona correctamente**, diríjase a las proximidades del fuego y siempre que pueda, colóquese **a favor del aire**:



5



- a. Dejando el extintor en el suelo, coja la pistola o boquilla de descarga y el asa de transporte, inclinándolo un poco hacia delante.
- b. **Accione la palanca de descarga**

6

Dirija el chorro del extintor a la base del objeto que arde hasta la total extinción o hasta que se agote el contenido del extintor.



RECORDEMOS Y PRACTIQUEMOS



AL USAR EL EXTINTOR

Procurar efectuar a extinción a favor del aire. Mantener la espalda hacia la salida y colocarse a un metro del fuego. Si el fuego no se apaga...

¡¡¡SALGA DEL AREA!!!

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

**María del Pilar Adrián Lizama
Alfárez Enfermera.**

PRIMEROS AUXILIOS

**Resucitación Cardiopulmonar
(RCP) para personal instruido:**

Son las maniobras que deben efectuarse en aquellas personas que sufren una parada cardiorrespiratoria (PCR). La PCR es la interrupción brusca, inesperada y en principio reversible de la circulación y de la respiración espontánea.

¿Cómo identificarla? La persona se encuentra inconsciente y sin respiración (no tiene pulso).

Qué hacer:

- ✓ Verifique que la zona es segura.
- ✓ Acérquese a la víctima y pregúntele qué le sucede.

Si la víctima le contesta o se mueve, está consciente:

- ✓ Déjelo en la misma posición y busque lesiones evidentes.
- ✓ Averigüe la causa del incidente.
- ✓ En caso necesario alerte al 112.

Si la víctima no responde o no se mueve, está inconsciente:

✓ Ante una víctima inconsciente observe si respira (observe si el tórax se mueve, hay ruidos respiratorios o siente la respiración), no utilice más de diez segundos para ello.



✓ Llame al 112 o pida a alguien que lo haga y solicite un DESA (ver anexo a continuación) tan pronto como sea posible.

✓ Si la víctima respira colóquela en **posición lateral de seguridad**.

✓ Si la víctima no respira, tiene una respiración agónica o boquea, alerte al 112 e inicie maniobras de RCP.



Maniobras de RCP:

- ✓ En caso de dudar si la respiración es normal, actúe como si no lo fuera:
- ✓ Colóquese de rodillas al lado de la víctima para hacer compresiones.
- ✓ Descubra el tórax del paciente y coloque el talón de una mano en el centro del pecho, que es la mitad inferior del hueso central del pecho de la víctima o esternón. Ponga la otra mano encima y entrelace los dedos.
- ✓ Estire los brazos, sitúe los hombros perpendiculares al punto de masaje y mantenga la espalda recta.

✓ Ejerza presión dejando caer los hombros. Comprima fuerte y rápido con una velocidad de al menos cien compresiones por minuto, con una profundidad de al menos cinco centímetros y dejando que el tórax se reexpanda entre compresiones.



✓ Realice también maniobras de ventilación, alternando 30 compresiones con 2 ventilaciones, maniobra de boca a boca. Recuerde que para realizar ventilaciones es aconsejable utilizar cualquier dispositivo de barrera.



✓ No esté más de 10 segundos sin hacer compresiones. Ventile lo justo para elevar el tórax y con una duración para cada insuflación de un segundo.

✓ Utilice el DESA tan pronto como sea posible, si usted o alguno de los respondientes **tiene formación** para ello.



P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

Maniobras de RCP en niños:

✓ En niños, entre un año y la pubertad, las compresiones se pueden hacer con uno o dos brazos, a criterio del rescatador y según sea el tamaño del mismo y de la víctima.

✓ En lactantes, menores de un año, las compresiones se harán con dos dedos y el punto de compresión será un dedo por debajo de la línea imaginaria intermamilar.



✓ Realice también maniobras de ventilación, alternando 30 compresiones con 2 ventilaciones.

✓ Recuerde que para realizar ventilaciones es aconsejable utilizar cualquier dispositivo de barrera.

✓ Con dos reanimadores y conociendo la maniobra, se puede utilizar la técnica de los dos pulgares para las compresiones, esto es, hacer las compresiones con dos pulgares colocados sobre el punto de compresiones (según se detalla arriba) y la palma y el resto de la mano justo por debajo de este punto.

✓ Tanto en niños como lactantes, si hubiera dos reanimadores entrenados la relación será de 15 compresiones y 2 ventilaciones, aconsejando la utilización de un dispositivo de barrera para las ventilaciones.



✗ Qué NO hacer:

✓ Dejar sola a la víctima, salvo si tuviera que llamar al 112 y conseguir un DESA usted mismo.

✓ Tardar más de diez segundos en determinar si la víctima respira.

- ✓ Ejercer presión entre compresión y compresión.
- ✓ Aplicar presión sobre la parte alta del abdomen o la parte final del esternón.
- ✓ Dar ventilaciones si no conoce la técnica. Es preferible solo hacer compresiones.

Anexo: Desfibrilador Externo Semi-automático (DESA)

Es un aparato electrónico portátil que identifica los ritmos de parada cardiorrespiratoria que necesitan de una desfibrilación como tratamiento. La desfibrilación consiste en emitir un impulso de corriente eléctrica al corazón.

El analizar estos ritmos, así como la descarga, la realiza a través de unos parches que se colocan en el tórax de la víctima y que van conectados al aparato.

Deberá utilizarse en todos aquellos casos en los que la víctima este inconsciente y no respire o lo haga anormalmente.

Su uso está recomendado en víctimas de cualquier edad, aunque hasta los ocho años deberían usarse parches pediátricos si se dispone de ellos.



María del Pilar Adrián Lizama

FORMACIÓN

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

En estas líneas encontrareis diversos cursos que pueden ser de interés para la formación preventiva, podéis colaborar con la revista, comunicándonos los diversos cursos, conferencias, seminarios y jornadas técnicas que en vuestras comunidades autónomas estén previstos celebrarse; para lo cual podéis utilizar la vía del correo electrónico. prevenguar@gmail.com.

El próximo día 27 de septiembre se celebrara en la Comandancia de la Guardia Civil de León, un Taller sobre Prevención de Riesgos Laborales en Seguridad Ciudadana, y también sobre la maternidad y lactancia, si queréis participar en el mismo debéis enviar un correo electrónico con vuestros datos a formación@augc.org no siendo necesario pertenecer a la asociación para participar en el Taller.

En el número 0 y en el número 1 de la revista, hemos ofertado los cursos de:

001. I Curso de Perito Judicial en Prevención de Riesgos Laborales.

002. I Curso de Auditor de Sistemas de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales.

Para estos cursos el plazo de solicitud está ya cerrado, y los compañeros que se apuntaron a los mismos comenzaron en este mes de septiembre citados cursos. No obstante, se pretende hacer una nueva fase de estos cursos para comenzar en el mes de abril, los que estéis interesados podéis mandar vuestras solicitudes cuanto antes, y en el mismo formato que se indicaba en el numero 0 y 1 de la revista.

Volvemos a sacar plazas para el curso de:

003. Curso de Técnicas de Conducción de Seguridad.

Este curso se celebrará en el momento que tengamos 15 solicitudes, ya que es la manera más económica de poder realizarlo, los que estéis interesados en ocuparlas debéis rellenar el formulario de inscripción y remitirlo a la dirección de la revista. Si en alguna otra comunidad o en otra provincia os juntáis un grupo de 15 personas, la empresa que realiza estos cursos no tiene problema de ir a darlos donde sea, si así es, comunicarlo a la revista por correo electrónico para hacer las gestiones pertinentes para poder desarrollarlo en el lugar que nos indiquéis. En qué consiste el curso, su contenido y desarrollo y ficha de inscripción podéis verlo un poco más adelante en **OTROS CURSOS**.

Una vez finalizado el periodo estival, las diferentes Comunidades Autónomas, vuelven a ofrecer cursos formativos sobre prevención, estos cursos son de carácter gratuito y a continuación ponemos la relación de los que se celebraran en el mes de octubre. Posiblemente no estén todos los que son, si alguien quiere colaborar mandándonos por correo electrónico los cursos que se celebran en su provincia, les estaremos muy agradecidos y será una manera de difundir prevención en vuestras provincias.



DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Investigación de accidentes. Método del árbol de causas	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
LOGROÑO	02/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
Instituto Riojano de Salud Laboral (IRSAL). C/ Hermanos Hircio, 5. - 26071 LOGROÑO. Tel.: 941 29 18 01 - extensión: 35513	

FORMACIÓN

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Condiciones de los lugares de trabajo	10
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
CASTELLÓN	02 y 03/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.invassat.gva.es/index.php?option=com_facileforms&Itemid=755	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Curso Básico en socorrismo laboral	15
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
MADRID	02 al 04/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
Gestión telemática: Página web: www.madrid.org • IRSST/ Servicios y trámites1	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
El síndrome del túnel carpiano. Un problema actual	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
VALENCIA	03/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.invassat.gva.es/index.php?option=com_facileforms&Itemid=713	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Jornada técnica: Riesgos en el tratamiento de residuos.	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
VALLADOLID	03/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
Unidad de Seguridad y Salud Laboral de Valladolid. C/ Santuario, 6. 47002 Valladolid. Teléfono: 983415071; Fax: 983293983	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Seminario: agentes químicos cancerígenos.	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
VALLADOLID	10/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.trabajoyprevencion.jcyl.es/web/jcyl/TrabajoYPrevencion/es/Plantilla100/1270554313785/ / / _	



FORMACIÓN

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Gestión de la prevención de riesgos laborales en la plataforma dual de formación y empleo.	30
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
PALENCIA	14 al 18/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.trabajoyprevencion.jcyl.es/web/jcyl/TrabajoYPrevencion/es/Plantilla100/1270554313261/ / /	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
General de ergonomía y psicología en el trabajo	30
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
SALAMANCA	14 al 18/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
Unidad de Seguridad y Salud Laboral de Salamanca. C/ Príncipe de Vergara, 53-71 37003 – Salamanca Teléfonos: 923296071 y 9232096072; Fax: 923296069	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Monográfico sobre las normas UNE-EN 1005 partes 1, 2, 3, 4 y 5	10
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
MURCIA	15 al 16/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
www.carm.es7/issl	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Planificación de la prevención: Procedimientos e instrucciones	10
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
CASTELLÓN	16 y 17/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.invasat.gva.es/index.php?option=com_facileforms&Itemid=757	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Método simplificado de evaluación higiénica 2ª parte.	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
ALICANTE	17/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.invasat.gva.es/index.php?option=com_facileforms&Itemid=743	



FORMACIÓN

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Integración de la Prevención de Riesgos Laborales en la Empresa	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
Venta de Baños (PALENCIA)	17/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.trabajoyprevencion.jcyl.es/web/jcyl/TrabajoYPrevencion/es/Plantilla100/1270554313261/ / /	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Trastornos musculoesqueléticos. Riesgos psicosociales	20
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
SEGOVIA	21 al 24/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.trabajoyprevencion.jcyl.es/web/jcyl/TrabajoYPrevencion/es/Plantilla100/1270554313669/ / /	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Guía técnica del ISSGA de protección contra explosiones. Ejemplos prácticos	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
LUGO	22/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://issga.xunta.es/portal/contido/formacion/indice.html?location=	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Semana Europea. Liderazgo y participación	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
CASTELLON	22/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.invassat.gva.es/index.php?option=com_facileforms&Itemid=767	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Máquinas. Riesgos y Normativa aplicable	10
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
MURCIA	22 al 23/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
www.carm.es7/issl	



FORMACIÓN

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Semana Europea. Liderazgo y participación	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
VALENCIA	23/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.invassat.gva.es/index.php?option=com_facileforms&Itemid=717	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Las auditorias en la prevención de riesgos laborales	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
CORUÑA	23/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://issga.xunta.es/portal/contido/formacion/indice.html?location=	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Salud laboral y evidencia	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
ALICANTE	24/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://www.invassat.gva.es/index.php?option=com_facileforms&Itemid=731	

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA	Horas
Psicosociología y ergonomía en tiempos de crisis	5
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Fecha.
OURENSE	25/10/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN	
http://issga.xunta.es/portal/contido/formacion/indice.html?location=	

OTROS CURSOS



FORMACIÓN

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

OTROS CURSOS: TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN DE SEGURIDAD.

Con la Academia del Transportista, se ha gestionado un curso sobre Técnicas de Conducción de Seguridad a celebrar el próximo sábado día 21 de septiembre en León, con un importe de 170 € por persona, en vez de los 250 € que cuesta, y que incluye aparte de las clases teóricas y practivas, los certificados de aprovechamiento, la comida y entrar en el sorteo de una Tablet entre los asistentes.

No obstante se realizarán gestiones para poder desarrollarlo en otras provincias, por lo que si en otra provincia del territorio Nacional, hacéis un grupo de 15 personas se puede negociar con la empresa que lo imparte para poder celebrarlo en la misma, para ello si así lo estimáis podéis poneros en contacto con la revista al correo electrónico que ya conocéis.

En este curso podrán participar 15 personas por riguroso orden de inscripción en ficha adjunta a la dirección de correo electrónico prevenguar@gmail.com y sólo se podrá celebrar si se llega a este cupo de personas que es la manera de que salga lo más económico posible.

NOMBRE Y APELLIDOS:		D.N.I.:	
DIRECCIÓN:			
C.P.:	LOCALIDAD:	PROVINCIA:	
Correo electrónico:		Teléfono contacto:	
Curso/s solicitado/s: <input type="checkbox"/> 003. Técnicas de conducción de Seguridad.			

Objetivo general:

Enseñar a los alumnos de forma teórica y práctica, a utilizar el vehículo en situaciones reales de riesgo.

Requisitos de acceso del alumno:

Estar en posesión de un permiso de conducir

Número máximo y mínimo de alumnos:

15 alumnos.

Carga lectiva:

Conocimientos teóricos.....2 horas
 Prácticas.....6 horas
Total.....8 horas



Instalaciones para la teoría:

Aula de clases teóricas:

Aulas de más de 50 m2 equipadas con todo el material necesario para una correcta realización de la acción formativa.

Instalaciones para las prácticas:

Circuito cerrado al tráfico para efectuar las prácticas de conducción, circulación y maniobras.

Equipo y material:

2 turismos (2 Seat Ibiza) para la realización de las prácticas. Parte de las pruebas se realizan con suelo deslizante. Simulador de vuelco. Simulador de alcoholemia.

MÓDULO TEÓRICO:

1. Posición de manos en el volante
2. Trazados y trayectorias
3. Utilización de los frenos
4. Uso del acelerador
5. Dinámica y control del automóvil. Transmisión de pesos. Subviraje y sobreviraje.
6. Conducción defensiva
7. Conducción en situaciones climatológicas adversas.
8. Actuación en caso de imprevistos
9. La seguridad en el vehículo. Seguridad activa y pasiva.

MÓDULO PRÁCTICO:

1. Simulación de alcoholemia
2. Simulador de vuelco
3. Frenada de emergencia sin ABS con una escapatoria
4. Frenada de emergencia con ABS con dos escapatorias
5. Frenada de emergencia sin ABS con dos escapatorias
6. Control del sobreviraje. Técnica del contravolante.





En el precio del curso está incluido:

- Matrícula y material del curso.
- Clases teóricas y prácticas.
- Comida
- Diplomas de aprovechamiento.
- **Entrar en el sorteo de una Tablet entre todos los asistentes.**





AMIDOWN
Asociación
Síndrome
de Down

**DOWN LEÓN -AMIDOWN- ASOCIACIÓN
AMIGOS SÍNDROME DE DOWN DE LEÓN**
G24330326

*Registro Gral. de Asociaciones Provincial N° 2.012
y N° Nal—153.150 de Declaración Utilidad Pública.*

amidown@amidown.org / www.amidown.org

Down León –Amidown- es una entidad sin ánimo de lucro, que nace a finales del año 1995 fruto del entusiasmo de padres y profesionales que deciden unir sus esfuerzos para conseguir que las personas con Síndrome de Down tengan una vida normal que facilite su plena integración, en un permanente respeto a la diversidad.

Nuestro ámbito de actuación es provincial, estamos inscritos en el Registro General de Asociaciones con el número 2012, y somos beneficiarios de la Ley de Régimen Fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo. Funcionamos bajo la denominación de Down León - Amidown- Asociación amigos síndrome de Down, siendo

declarados de utilidad pública nº 153.150 el 11 de Febrero del 2000.

Nuestros fines según el art. 2 de los estatutos son “la búsqueda y consecución de la plena integración social de las personas con Síndrome de Down, velando por la salvaguardia de sus derechos en todos los aspectos de la vida: educativos, formativos, psicológicos, legales, laborales, recreativos, deportivos, etc., mediante la asistencia a estas personas y sus familias y la sensibilización de la sociedad”.



Curso de mejora de las habilidades para el desarrollo integral.

NUESTRA MISION:

Mejorar la calidad de vida de las personas con Síndrome de Down en todos los ámbitos de la vida y apoyar a sus familias mediante:

- La promoción de la normalización, la inclusión, la integración social y la autonomía de las personas con Síndrome de Down.
- La defensa, promoción y disfrute de los derechos de las personas con Síndrome de Down.
- La oferta de formación de calidad.

NUESTRA VISIÓN:

- Ser referente en la comunidad para las personas con Síndrome de Down y sus familias.
- El trabajo individualizado e interprofesional centrado en la persona.



NUESTROS VALORES:

- El compromiso con las personas con Síndrome de Down y sus familias.
- La eliminación de barreras facilitando el acceso a los servicios que presta la entidad a todas las personas con Síndrome de Down y sus familias, sea cual sea su situación social y económica.
- La mejora continua de los programas
- El protagonismo de las personas con Síndrome de Down y el trabajo centrado en la persona.
- La eficiencia, generando valor mediante el trabajo en equipo que asegure un aprendizaje conjunto y un enriquecimiento mutuo a los profesionales.

En la actualidad Amidown, está compuesto por una Junta Directiva, formada por 7 padres y madres de chicos con síndrome de Down, una masa social que reúne a 106 socios.

La plantilla de Amidown está formada por 10 profesionales, con diferentes titulaciones: Psicólogo, Magisterio por Educación Especial, Audición y Lenguaje, Trabajo Social, Relaciones Laborales, Oficial Administrativo, Informática...

Amidown está compuesto por los siguientes departamentos:

- Dpto. de Administración: desde el que se gestionan las diferentes áreas organizativas de la entidad. Y desde el que nacen, entre otros, proyectos como el Mercadillo Solidario, Cena Solidaria y el Calendario Solidario, que en la edición del 2014 contará con los actores de la serie de Aída que se han fotografiado con nuestros chicos en los rincones más conocidos del barrio de Esperanza Sur.
- Dpto. de Familia: desde el que se ofrece información y asesoramiento sobre el síndrome de Down, recursos, prestaciones. También se gestiona desde el mismo el Programa de Voluntariado.
- Dpto. de Psicopedagogía: desde el que se presta apoyo tanto a familias y chicos. Ofreciendo también reuniones grupales sobre diferentes temas de interés para las familias.

- Dpto. de Servicios: desde el que se dispensa la atención individualizada que cada chico pueda requerir así como los apoyos educativos necesarios para un desarrollo óptimo de su persona en todos los ámbitos (estimulación temprana, logopedia, apoyo escolar...). En el mismo también se inscriben actividades lúdicas grupales como los talleres vacacionales, el taller de teatro...

- Dpto. de Formación: desde el que se da cobertura educativa a los chicos mayores de 16 años, buscando en todo momento su inserción laboral. El pasado curso escolar 2012-2013, se desarrollaron 4 importantes proyectos educativos



1) Program a de Cualificación Profesional Inicial en la modalidad Especial en el perfil de "Auxiliar de Comercio" desarrollado desde el curso 2011, con finalización en 2013. Conto con 12 alumnos que adquirieron los conocimientos del perfil profesional a través de la teoría trabajada en el aula, y a través de las prácticas que componen dicho programa y realizadas en diferentes empresas de León.

2) Mejora de las habilidades para el desarrollo integral: se desarrolló desde septiembre de 2012 hasta junio de 2013. Conto con 13 alumnos, que trabajaron sobre diferentes áreas como Autonomía personal, Habilidades sociales, Formación Básica y

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R



NNTT, Habilidades comunicativas y perfiles laborales como auxiliar de tareas, oficina, ayudante de cocina, reponedor y peón de almacén...

- 3) Formación del Grupo de Empleo: este grupo está compuesto por los 7 chicos con trabajo de Amidown, que prestan sus servicios en diferentes empresas, tanto públicas como privadas de León. Acuden a la entidad a recibir formación semanal sobre temas laborales, y académicos entre otros.



Actividad de formación del Grupo de Empleo

- Grupos de Apoyo la diversidad: este proyecto estuvo compuesto el pasado curso 2012-2013 por 4 grupos de chicos a reforzar contenidos escolares, de una forma lúdica y con el grupo de iguales, para que

de esta forma consigan la integración tanto en el centro educativo como en la sociedad en general.

- Dpto. de Empleo:

Desde el que se trabaja, junto con el resto de dptos., por la inclusión laboral de las personas con síndrome de Down y se apoya a los chicos que cuentan con contrato de trabajo, en la gestión de asuntos laborales. Reciben formación semanal en Amidown, en materias como habilidades socio laborales y académicas, autonomía. Actualmente son 7 los chicos contratados, en diferentes empresas públicas y privadas de la ciudad de León y que en la actualidad son: Ayuntamiento de León, Alimerka, Carflor, Macdonals e Inteco.

Como complemento a los proyectos anteriormente descritos también se ofrecen actividades de Ocio, Programa de Vacaciones, Baile, Tenis...estas dos últimas ofrecidas gracias a convenios de coloración entre la Academia Rumballet y Tenis 5, respectivamente.

Para este curso 2013-2014 se pondrán en marcha por un lado, los **SEPA**, "Servicios de Promoción de la Autonomía Personal" (para mayores de 16, para menores de 16, empleo, apoyos individualizados, ocio, actividades deportivas...) para los diferentes grupos de edad, en los que se trabajaran diferentes contenidos ajustados a la edad de los participantes, y sus características, fomentando la adquisición de un mayor grado de autonomía. Y un **P.C.P.I.** en la modalidad de Iniciación Profesional Especial en el perfil de "Servicios Auxiliares Administrativos" de la Consejería de Educación, con duración 2013-2015. Está destinado a 12 alumnos con síndrome de Down y/o discapacidad intelectual afín. Plazas aun disponibles.

Puedes conocer más sobre nosotros, en la página www.amidown.org, en nuestro Facebook o en nuestro twitter, @amidown_leon. Puedes encontrarnos en la siguiente dirección: C/ San Antonio s/n (Grupo Escolar Cervantes) 24008 León, 987084948

Si deseas colaborar con Down-León Amidown, puedes hacerte socio o ingresar tu donativo en:

CAJA ESPAÑA 2096 0000 81 3373710204



Ludoteca – Talleres Vacacionales

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R



F
A
C
I
L

M
E
D
I
O

6	1	7	2					8
4	5				8			
		3	5	6	1	7		
2	6		8			3	4	
		4		3	5			2
1				2	9			
9		6		5		8		
	7		9	8				6
	8		1				5	

9				3	4	7		
		7			8			1
				6	7			
	1			8		5		3
4			6	1		8		
		3			9	6	1	7
5	9		4		1			
3				9			7	
	8					9		

L	M	E	T	Ñ	P	C	P	F	U	N	A	U	H	R	M	S	N	I	K	I	I	U		
O	I	W	E	F	R	A	C	T	A	L	I	Q	R	A	C	I	T	S	I	D	A	T	S	E
L	H	I	U	F	R	O	O	T	Y	R	O	Y	U	S	F	S	U	R	S	E	H	V	C	E
A	U	S	E	B	M	A	E	O	T	P	R	O	B	A	B	I	L	I	D	A	D	U	M	S
P	O	T	E	N	C	I	A	E	K	U	M	B	V	R	H	C	B	O	U	I	A	S	E	N
R	P	G	Q	Q	U	O	M	U	U	C	T	M	F	O	N	O	R	O	I	C	W	T	N	X
H	L	O	K	F	I	O	U	O	A	A	E	G	S	R	L	F	R	X	I	I	E	O	O	E
A	X	B	F	G	N	S	H	E	C	J	I	O	S	O	T	O	B	O	W	U	A	P	U	Q
Y	E	F	W	O	M	A	C	A	X	J	S	R	K	N	U	N	N	O	B	E	S	O	A	O
Q	K	F	G	V	M	H	Q	A	I	P	I	Q	O	U	O	U	A	N	U	V	J	L	Ñ	C
R	K	I	S	N	M	A	I	U	M	F	O	B	Z	T	H	I	B	Z	O	Ñ	Q	O	U	A
P	R	V	L	R	N	R	O	H	A	R	A	N	W	S	A	C	C	I	U	F	N	G	C	L
T	T	D	H	Y	T	Z	L	E	C	G	I	R	E	Y	A	N	R	A	C	S	I	I	Ñ	C
I	M	U	X	E	E	L	P	C	I	M	E	N	G	N	M	P	I	M	R	C	T	A	D	U
M	T	A	M	I	L	U	I	E	G	I	G	Q	I	O	T	W	G	B	V	E	M	L	D	L
B	L	O	G	A	R	I	T	M	O	A	O	E	V	Z	T	E	K	M	M	R	M	G	R	O
H	E	S	K	T	K	S	L	V	L	H	H	F	W	Q	U	P	E	T	Q	O	T	U	R	J
G	S	V	X	S	E	E	U	M	D	X	X	E	S	H	U	D	I	S	A	Ñ	C	P	N	Y
X	H	G	W	Z	K	X	M	I	K	N	O	I	C	C	A	R	F	R	V	S	N	D	O	J
K	E	G	R	X	A	M	O	I	X	A	B	R	Y	T	A	V	T	U	C	Q	K	A	Z	A

HORIZONTALES

1: Fácil de moverse o ser movido. 2: Preposición. Movimiento o actitud con que se manifiesta un estado de ánimo. 3: Tantalo. Muy de moda. Creencia en algo sin necesidad de que haya sido confirmado por la experiencia o la razón, o demostrado por la ciencia. 4: Que sirve para algo. Percibir con el oído los sonidos. 5: Movimiento convulsivo y ruidoso del aparato respiratorio. Nada, ninguno. 6: Indio. Sociedad Anónima. Osmio. 7: Naturaleza. Oxígeno. 8: Que despiden cierto olor, especialmente si es agradable.

VERTICALES

1: Perteneciente o relativo a las horas de la mañana. 2: Oeste. Que no tiene una tonalidad bien definida o no se atiene a las normas de la tonalidad. 3: Se dirige. Al revés, afirmación. Tate. 4: Concejal. Punto cardinal. 5: Otorguen. De precio elevado. 6: Al revés, nota musical. Oersted. Figura, triunfador. 7: Corindón cristalizado de color azul, que se utiliza en joyería. Conjunción disyuntiva. 8: Pesados, molestos.

1 2 3 4 5 6 7 8

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

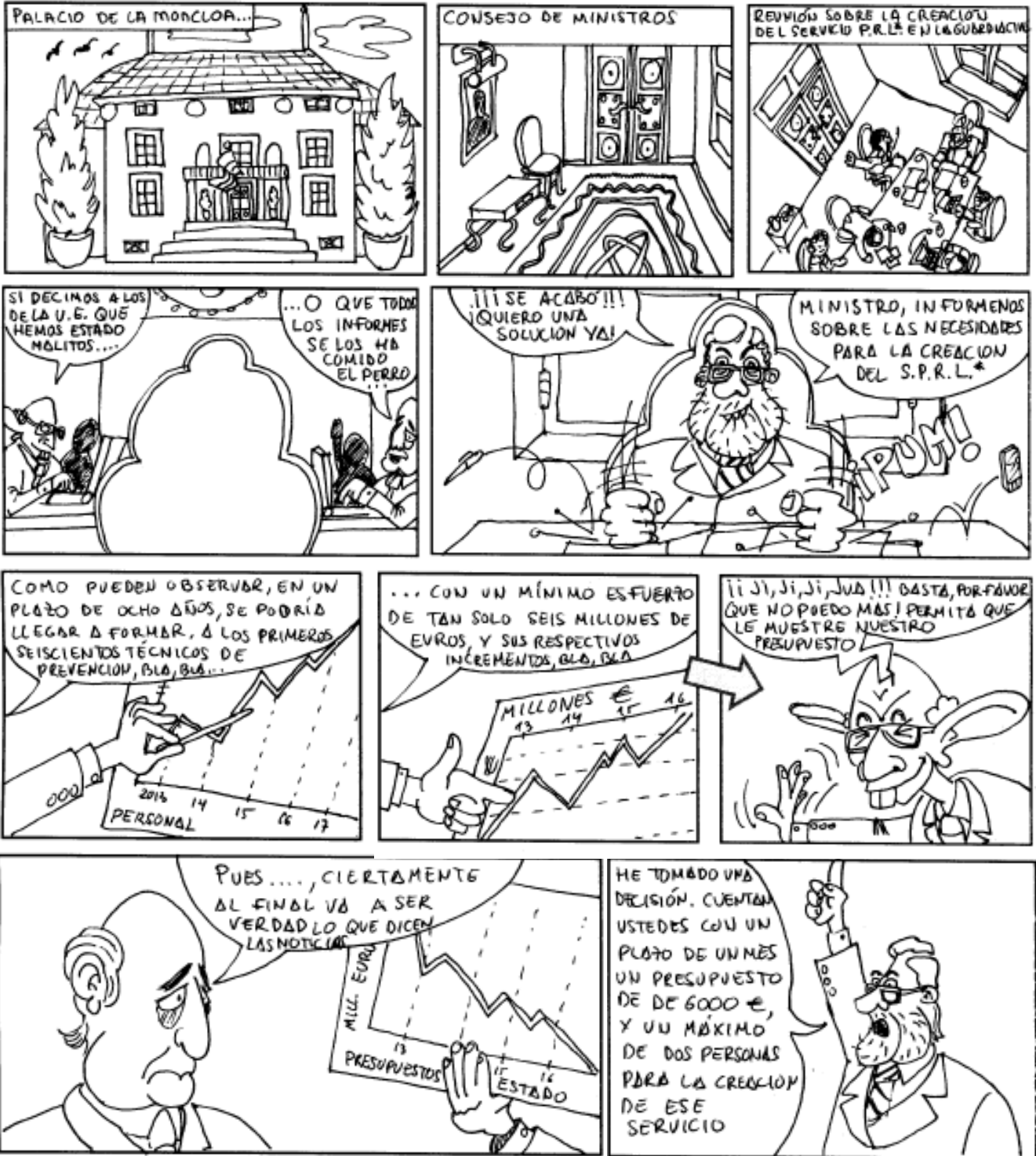
Lista de palabras

Tema: Matemáticas

- ALGEBRA
- ARITMETICA
- AXIOMA
- CALCULO
- NUMERACION
- COMBINATORIA
- CRIFTOGRAFIA
- ECUACION
- ESTADISTICA
- EXPONENTE
- FRACCION
- FRACTAL
- GEOMETRIA
- LOGARITMO
- LOGICA
- MULTIPLO
- POTENCIA
- PROBABILIDAD
- TOPOLOGIA
- TRIGONOMETRIA

PACHÓN Y CASTAÑÓN DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN

Capítulo 1: ¿Crear el Servicio de Prevención?



*S.P.R.L. = SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.



Continuará...

P
R
E
V
E
N
G
U
A
R



P
R
E
V
E
N
G
U
A
R

Si deseáis colaborar con la revista, con algún artículo en materia preventiva, participando la formación en esta materia que se imparte en vuestra provincia en los centros de Seguridad y Salud, o con consultas todas ellas relacionadas con la prevención de riesgos laborales, no dudéis en poneros en contacto a través del correo electrónico con la revista, prevenguar@gmail.com, se intentara hacer eco de todo aquello que participéis. Cuando os pongáis en contacto, identificáros con nombre, apellidos, lugar de destino y teléfono al que podamos llamaros por si tenemos que preguntaros algo. Si queréis hacer una consulta, utilizar el formato habilitado para ello.

Por último cualquier componente de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que no esté recibiendo la revista y que desee que se le remita la misma a su correo electrónico, se puede poner en contacto con la Dirección a correo electrónico que tantas veces hemos repetido, **GRACIAS** a todos los que habéis mandado algún correo electrónico en el sentido que sea, procuramos contestar absolutamente todos.



Revista digital sobre Prevención de Riesgos Laborales

prevenguar@gmail.com



Asociación Unificada de Guardias Civiles



ISSGA
Instituto Gallego de Seguridad y Salud Laboral



Región de Murcia
Dirección de Trabajo y Política Social
Instituto de Seguridad y Salud Laboral

LA PREVENCIÓN
ES COSA DE TODOS



Instituto Riojano
de Salud
Laboral



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
La Suma de Todos



INVASSAT
Instituto Valenciano de
Seguridad y Salud en el Trabajo



Instituto de Estudios de
Ciencias de la Salud
de Castilla y León



Junta de
Castilla y León



HISPANA
CONSULTORES TECNOLÓGICOS
www.hispana.com
Tfnos.: 987203900/902118762
Fax.: 987207374



GRUPO SPI

Servicio Prevención Integral
de Riesgos Laborales
spi@spieuropa.com

LEX NOVA
portalprevencion
<http://portalprevencion.lexnova.es/>



Web: www.previlabor.com
E-mail: info@previlabor.com
Teléfono: 902 200 373



CONSEJO GENERAL DE RELACIONES
INDUSTRIALES Y RELACIONES LABORALES



academiadeltransportista.com