

# SALUD LABORAL

La salud laboral estudia la relación entre el trabajo y la salud de las personas, teniendo como **objetivo prevenir riesgos y mejorar las condiciones laborales.**

## Principales actuaciones:

- **Protección social** de los trabajadores.
- Creación de **centros especializados**
- **Rehabilitación** de trabajadores.
- **Normativas de seguridad** laboral.
- **Inspecciones** de trabajo.
- **Servicios médicos** en empresas.
- **Control de exposición** a agentes nocivos.
- **Investigación** en medicina laboral.

## II. CONDICIONES FÍSICO-AMBIENTALES

Son factores del entorno laboral que **influyen en la salud y el rendimiento** de los trabajadores.

### ESTRUCTURA DEL ENTORNO

El diseño del lugar de trabajo debe adaptarse al trabajador **para evitar problemas físicos y psicológicos.**

Distribución adecuada de espacios.



Materiales seguros.



Buen acceso y organización.



Facilitar la comunicación.



## SISTEMA DE VENTILACIÓN

Son los métodos que se utilizan para renovar el aire en un espacio de trabajo, eliminando contaminantes y manteniendo condiciones adecuadas



### NATURAL

**A través de puertas y ventanas.** No garantiza la temperatura constante a lo largo de todo el año, genera corrientes y contribuye a extender la contaminación



### MECÁNICO

**Por insuflación de aire fresco**, renovado por aspiración. Ambientes polucionados donde es necesaria la succión del aire contaminado.



### AIRE ACONDICIONADO

**Permite controlar unas condiciones constantes** de temperatura y humedad y renueva el aire de los locales

## AMBIENTE TÉRMICO

Depende del **trabajador** (metabolismo, ropa) y del **entorno** (temperatura, humedad, aire). **Condiciones recomendadas:**

17-27°C  
(trabajo sedentario)



14-25°C  
(trabajo ligero).



Humedad:  
30-70%.



Evitar corrientes  
de aire.



La humedad (mínimo 50% si hay electricidad estática)

## RUIDO

Vibración de un medio material detectada por el oído humano

- **Unidad:** decibelios (dB).
- **Nivel de alerta:** 85 dB para exposición de 40h
- **Nivel peligroso:** >90 dB o picos >140 dB.

## ILUMINACIÓN

Es necesario que exista una buena y bien distribuida iluminación de los espacios y objetos de trabajo

- **Natural:** insuficiente, fuentes naturales
- **Artificial:** controlada, medios humanos
- **Tipos:** Directa y semidirecta
- **Obligatorio iluminación de seguridad.**



### PREGUNTA REAL

**Directa:** el 90-100% hacia abajo y el 0-10% hacia arriba.

**Indirecta:** el 40-60% hacia abajo y el 10-40% arriba

## RADIACIONES

Forma de propagación de la energía a partir de una fuente o centro emisor

- **Electromagnéticas:** se propagan en forma de ondas :luz, infrarrojos, UV, rayos X.
- **Corpusculares:** pueden estar formadas por partículas electrizadas en muchos casos: alfa, beta, neutrones.

## VIBRACIONES

Movimientos mecánicos que pueden causar lesiones en el organismo.

## I.2. RIESGOS BIOLÓGICOS, FÍSICOS Y QUÍMICOS

**Agentes biológicos:** Microorganismos capaces de producir enfermedad, infección, alergia o toxicidad. Se clasifican en:

<b>GRUPO 1</b>	bajo riesgo de que cause enfermedad
<b>GRUPO 2</b> PUEDE CAUSAR ENFERMEDAD	Puede causar enfermedad y supone cierto <b>Propagación:</b> poco probable. <b>Tratamiento:</b> generalmente existe.
<b>GRUPO 3</b> ENFERMEDAD GRAVE	Similar al 2, pero la enfermedad es grave y el riesgo mayor. <b>Propagación:</b> posible. <b>Tratamiento:</b> generalmente existe.
<b>GRUPO 4</b> SIN TRATAMIENTO	Similar al grupo 3, pero mayor probabilidad de propagación y máximo riesgo. <b>Tratamiento:</b> no suele existir.



**ATAJO MENTAL :**

- 2 → enfermedad + tratamiento
- 3 → enfermedad grave
- 4 → sin tratamiento + máximo riesgo

### Otras definiciones importantes:

**Microorganismo:** entidad capaz de reproducirse o transferir material genético

**Cultivo celular:** crecimiento in vitro de células obtenidas de organismos multicelulares.



**REGLA MNEMOTÉCNICA :**


**¿Dónde se cocinan los cultivos? En la vitro**

Siempre que veamos en examen “crecimiento in vitro de células” sabremos que hablan de cultivos celulares

## EVALUACIÓN DE RIESGOS

Debe tener en cuenta:

- **Naturaleza** de los agentes biológicos y su **grupo de riesgo**
- **Recomendaciones** de las autoridades sanitarias.
- **Enfermedades** que pueden contraer los trabajadores.
- **Efectos posibles** (alérgicos y tóxicos).
- **Enfermedades ya detectadas** relacionadas con el trabajo.
- **Riesgos** en trabajadores especialmente sensibles

Debe realizarse de forma **periódica**. 

## PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN

- Siempre que sea posible → **sustituir agentes peligrosos** por otros
- Si hay riesgo → **evitar la exposición**. Principios de actuación
- Si no se puede evitar → **reducirla** al mínimo posible.

## MEDIDAS PREVENTIVAS



### PREGUNTA REAL

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo seguro</li> <li>• Menor nº de trabajadores expuestos</li> <li>• Manipulación y transporte seguros</li> <li>• Protección colectiva/individual</li> <li>• Gestión segura de residuos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Higiene adecuada</li> <li>• Señalización de riesgo</li> <li>• Planes ante accidentes</li> <li>• Control de dispersión</li> </ul> |
|--|---|

## MEDIDAS EN EL LUGAR DE TRABAJO



**Higiene: 10 min antes de comer y 10 min antes de salir.** Retirar ropa contaminada al salir. La empresa se encarga de lavar (**NO en casa**).

## OBLIGACIONES DEL EMPRESARIO/EMPLEADOR

### Documentación obligatoria



- Resultados de la evaluación + métodos utilizados
- Lista de trabajadores expuestos (**grupos 3 y 4**)
- Registro de exposiciones, accidentes e incidentes

### Historiales médicos

- Conservación mínima: **10 años**!
- Hasta **40 años** si hay riesgo de infección grave!



### Casos de ampliación:



**MUY PREGUNTADO**

- Infecciones persistentes o latentes
- Enfermedades de aparición tardía
- Incubación prolongada
- Enfermedades recurrentes
- Secuelas a largo plazo

### Aspectos legales



- Documentación adicional a la **Ley de Riesgos Laborales**
- Acceso para autoridades laboral y sanitaria
- Garantía de confidencialidad

## NOTIFICACIÓN DE AGENTES BIOLÓGICOS

Obligatoria para agentes grupos 2, 3 y 4

Antelación mínima: **30 días**!

### ¿Qué debe contener la notificación?

- Empresa y centro de trabajo
- Responsable de prevención
- Resultado de la evaluación
- Tipo de agente biológico
- Medidas preventivas



Informar autoridades sobre

- Actividades
- N° de trabajadores
- Responsables de
- Medidas adoptadas
- Plan de emergencia

• **Obligatorio:**

- Accidentes graves
- Enfermedades/muertes

## ACCIDENTE DE RIESGO BIOLÓGICO

Exposición accidental del trabajador a sangre o fluidos potencialmente infecciosos **a través de heridas, mucosas o piel no intacta.**



### PREGUNTA REAL

#### Normas de higiene personal

Cubrir heridas con apósito impermeable  
Evitar contacto directo si no se pueden cubrir

#### Lavado de manos:

- **Inicio y fin de jornada**
- **Tras contacto con material infeccioso**

Uso de antisépticos en casos necesarios  
Secado con papel desechable o aire  
Prohibido comer, beber o fumar



## Protección de barrera

### Guantes (**obligatorio**)

- Heridas o lesiones
- Contacto con sangre o fluidos
- Piel no intacta o mucosas
- Material contaminado
- Procesos invasivos

### Mascarilla y gafas

Riesgo de salpicaduras a ojos,  
boca o nariz

### Bata

Contacto con sangre o fluidos  
corporales

## Prevención de pinchazos y cortes

- Uso cuidadoso de agujas y material cortante
- **No reencapuchar agujas**
- No manipular punzantes y colocar en contenedores de seguridad

## PROTOCOLO ANTE ACCIDENTE DE RIESGO BIOLÓGICO

### Enfermedades principales:

**Hepatitis B** Riesgo alto 30% (5-40%)

**Hepatitis C** Requiere control y seguimiento. Riesgo 3%

**VIH** Riesgo bajo 0,3% pinchazo, mucosa 0,1%. Principal → pinchazos

**Brucelosis** Infección bacteriana Alimentos o animales

**Tétanos** Limpieza inmediata Vacuna ± gammaglobulina en ≤ 48 h

## ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTE CON RIESGO BIOLÓGICO

**1**

### Limpieza inmediata

- Quitar guantes
- Lavar la herida con agua y jabón abundante
- Favorecer el sangrado (expulsar microorganismos)
- Aplicar antiséptico

**2**

### Comunicación obligatoria

- Avisar a la supervisora / responsable
- Comunicar al Servicio de Prevención
- Registrar: datos personales, tipo de accidentes, hora y lugar, mecanismo de lesión y zona afectada

**3**

### Valoración del riesgo

- Evaluar estado inmunológico del trabajador
- Identificar la fuente (si es posible)



### Si se conoce la fuente:

- Extracción sanguínea (con consentimiento)
- Valorar quimioprofilaxis
- Seguimiento médico


## ACTUACIÓN SEGÚN AGENTE BIOLÓGICO

<b>VIH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar tratamiento lo antes posible (<b>ideal &lt; 2 horas</b>)</li> <li>• Tratamiento: <b>antirretrovirales</b></li> <li>• Seguimiento: <b>6 semanas /3, 6 y 12 meses</b></li> </ul> <p>Si la fuente es negativa → caso cerrado</p>
<b>HEPATITIS B (VHB)</b>	<p>Actuación depende de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado vacunal del trabajador</li> <li>• Serología de la fuente</li> </ul> <p><b>Puede existir profilaxis</b> (vacuna/inmunoglobulina)</p>
<b>HEPATITIS C (VHC)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>No existe profilaxis</b> eficaz</li> <li>• Seguimiento: <b>Inicio / 3 meses / 6 meses</b></li> </ul> <p>Si la fuente es negativa → caso cerrado</p>

## MANEJO DE AGENTES CITOSTÁTICOS

Los agentes citostáticos son **sustancias que frenan o detienen el crecimiento celular**, especialmente de células cancerosas.

No destruyen las células, pero impiden que el tumor crezca o se disemine

**Manipulación de citostáticos** 

Incluye cualquier contacto con el medicamento:

- Preparación de dosis
- Administración al paciente
- Eliminación de residuos
- Eliminación de excretas del paciente
- Limpieza de derrames

También incluye: recepción, transporte y almacenamiento

**El manipulador de citostáticos** es todo trabajador que realice cualquiera de esas funciones

**Mutágeno** Produce alteraciones genéticas

**Genotóxico** Daña el ADN → puede causar cáncer o mutaciones

**Tóxico para la reproducción:** fertilidad descendencia

**Carcinógeno** Puede provocar o aumentar el riesgo de cáncer

### EFFECTOS IMPORTANTES

**¿Quieres seguir aprendiendo?**

**Accede a:**

 **resúmenes completos**

 **tests por bloques**

 **vídeos explicativos**

 **temario organizado y actualizado**  
**Todo dentro de OposiCampus.**

**Empieza ahora**

