

MANUAL

TRABAJADORA CASA PARTICULAR

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

PRESENTACIÓN

El presente Manual forma parte del **Programa Nacional de Capacitación de Trabajadora de Casa Particular** impulsado por el Instituto de Seguridad Laboral. Representa una forma de colaborar a la creación y reforzamiento de hábitos y comportamientos seguros para los y las trabajadores/as independientes de casas particulares.

Destinado a la Prevención de Riesgos en el Hogar, este manual incorpora el concepto básico y fundamental de toda actividad de prevención, esto es **"mantener las buenas condiciones del ámbito de trabajo, teniendo el control de todos los factores de riesgos asociados"**.

Para implementar y mantener una cultura de prevención en materia de seguridad y salud se han de emplear todos los medios disponibles, destacándose la toma de conciencia, el sentido común, la sensibilización, el conocimiento y la comprensión general respecto de los conceptos de peligro y riesgo como de la manera de prevenirlos y controlarlos.

Este manual es una herramienta técnica en el cual se exponen los conceptos básicos de prevención para una serie de tareas que se realizan en el hogar y donde se identifican los factores personales que propician los accidentes. La propuesta es que sea una herramienta que permita facilidad de acceso a las consultas sobre este tema.

Todos los estudios coinciden en señalar que el comportamiento humano es causa esencial en la mayoría de los accidentes. Al ser un factor clave no puede omitirse en la evaluación de riesgos laborales ni en la acción preventiva eficaz.

Es por ello, que el Instituto de Seguridad Laboral, considera necesario diseñar este Manual como apoyo en la realización de las actividades de las trabajadoras de casa particular, con la finalidad de promover el desarrollo de las labores en ambientes de trabajos seguros y colaborar con ello en la instrucción de la prevención durante el desarrollo de las diferentes tareas laborales.

LEY N°16.744

Beneficios y procedimientos ante accidentes del trabajo o enfermedad profesional

La Ley N° 16.744 (publicada en el Diario Oficial el 1º de Febrero de 1968) declara la obligatoriedad de un seguro social contra Riesgos de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales.

PRINCIPIOS

Esta Ley cumple con todos los principios de la Seguridad Social Moderna, tales como:

- Solidaridad: Permite distribuir los aportes de aquellos/as que cotizan más, a favor de los y las que cotizan menos.
- Universalidad: Protege a todos los trabajadores y trabajadoras.
- Integridad: Todos los recursos se destinan al trabajador/a, desde prevenir los riesgos ocupacionales, hasta las prestaciones médicas y económicas, en caso de ocurrir el accidente o enfermedad profesional.
- Igualdad: Todos los trabajadores y trabajadoras tienen los mismos derechos y beneficios.
- Subsidiaridad (aseguramiento estatal)

PERSONAS PROTEGIDAS

Artículo 2º de la Ley 16.744. Estarán sujetas, obligatoriamente, a este seguro, las siguientes personas:

- Todos los trabajadores y trabajadoras por cuenta ajena, cualesquiera que sean las labores que ejecuten, sean ellas manuales o intelectuales, o cualquiera que sea la naturaleza de la empresa, institución, servicio o persona para quien trabajen; incluso los y las servidores/as domésticos y los y las aprendices.
- Los funcionarios/as públicos/as de la Administración Civil del Estado, Municipales y de instituciones administrativamente descentralizadas del Estado.
- Los y las estudiantes que deban ejecutar trabajos que signifiquen una fuente de ingreso para el respectivo plantel.
- Las trabajadoras de casa particular.
- Los trabajadores/as independientes y los trabajadores/as familiares.



CONTINGENCIAS CUBIERTAS

- **Accidente del Trabajo:**
Toda lesión que una persona sufra a causa o con ocasión del trabajo, y que le produzca incapacidad o muerte.
- **Excepciones:**
Los accidentes debido a fuerza mayor extraña, que no tengan relación alguna con el trabajo. Los accidentes producidos intencionalmente por la víctima. La prueba de las excepciones corresponderá al Instituto de Seguridad Laboral (ISL).
- **Accidente de Trayecto:**
Son ocurridos en el trayecto directo de ida o regreso entre la habitación y el lugar de trabajo y aquellos que ocurren en trayecto directo entre dos lugares de trabajo aunque correspondan a distintos empleadores/as. En este último caso se considerará que el accidente de relación con el trabajo al que se dirigía el trabajador/a al ocurrir el siniestro.
- **Enfermedades Profesionales:**
Es aquella producida de manera directa por el ejercicio de la profesión o el trabajo que realice una persona y que le produzca incapacidad o muerte. Las enfermedades que se consideran como Profesionales están enumeradas en el Decreto Supremo N° 109.

ADMINISTRACIÓN DEL SEGURO

La administración del Seguro Social contra accidentes del trabajo y Enfermedades Profesionales, estará a cargo de los organismos públicos como el **Instituto de Seguridad laboral "ISL"** y privados encargados de administrar la Ley N° 16.744, las cuales no persiguen fines de lucro y deben dar una atención integral, preventiva, médica y económica a los trabajadores y trabajadoras de sus entidades empleadoras adherentes.

FINANCIAMIENTO

El financiamiento del seguro es de cargo del Empleador/a, existiendo dos tipos de cotizaciones:

- Cotización básica general del 0,95% de las remuneraciones imponibles, de cargo del empleador/a,
- Cotización adicional diferenciada en función de la actividad o riesgo presunto de la entidad empleadora, que está determinada por el Decreto Supremo N° 110, y también será de cargo del empleador/a. Esta cotización podrá ser modificada (alzada o rebajada) según el riesgo real basado en la "Siniestralidad Efectiva" de la entidad empleadora, determinado por el Decreto Supremo N° 67.



ROLES DE LA LEY 16.744

Cabe destacar, que uno de los objetivos de la Ley N°16.744 es evitar o disminuir al máximo las probabilidades de daño a las personas a causa del trabajo. Con este fin, establece una serie de obligaciones tanto para la Empresa como para los trabajadores y trabajadoras, además de indicar la creación de organismos o entidades internas que se ocupen de este objetivo:

Obligaciones de Instituto de Seguridad Laboral (ISL)

- Realizar acciones preventivas como diagnósticos de riesgos en las Unidades Laborales, evaluaciones de puestos de trabajo, investigación de accidentes de trabajo, entre otras.
- Capacitar en prevención de riesgos a trabajadoras de casa particular.

Obligaciones del empleador/a

Los empleadores/as tienen obligación de informar oportuna y convenientemente a todos sus trabajadores y trabajadoras acerca de los riesgos que entrañan sus labores, de las medidas preventivas y de los métodos de trabajo correctos. Los riesgos son los inherentes a la actividad de cada entidad empleadora.

- Implementar todas las medidas de Higiene y Seguridad determinadas por la Ley N° 16.744.
- Proporcionar Elementos de Protección Personal a los trabajadores/as en forma gratuita.

Obligaciones de los trabajadores y trabajadoras

- Utilizar y cuidar los elementos de protección personal proporcionados por el empleador/a.
- Prevenir accidentes tomando las medidas que correspondan (ejs. no dejar abierta la llave del gas, no dejar pisos húmedos, usar cuchillos para destapar botellas, plancha enchufada, etc.)
- Dar aviso a su empleador/a en caso de tener un accidente.
- Dar aviso a su empleador/a en caso de elementos o materiales, herramientas en mal estado y que generan riesgos de accidentes.

PRESTACIONES MÉDICAS

Las prestaciones médicas se otorgarán gratuitamente a los trabajadores y trabajadoras que sufran algún accidente del trabajo, trayecto o una enfermedad profesional, cubriendo desde la atención médica primaria o de urgencia, hasta la rehabilitación completa o mientras subsistan los síntomas de las secuelas. Por ello, un trabajador/ra accidentado/a, tiene derecho a:

- Atención médica, quirúrgica y dental en establecimientos en convenio con el ISL, o a domicilio.
- Hospitalización si fuere necesario, a juicio del médico/a tratante
- Medicamentos y productos farmacéuticos.

- Prótesis y aparatos ortopédicos y su reparación.
- Rehabilitación física y reeducación profesional.
- Los gastos de traslado y cualquier otro que sea necesario para el otorgamiento de estas prestaciones.

PRESTACIONES ECONÓMICAS

Para que el trabajador o trabajadora lesionado/a mantenga su ingreso económico mientras dure el tratamiento y esté con licencia, la ley le otorgará prestaciones económicas que dependerán de las incapacidades que haya experimentado (pérdida de capacidad de ganancia). Las prestaciones económicas del Seguro Social contra Riesgos de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales son:

Por incapacidad temporal:

Se entiende por incapacidad temporal a toda lesión que se origina por un accidente del trabajo, trayecto, o enfermedad profesional y que luego del tratamiento médico, permite la recuperación total del trabajador o trabajadora y su reintegro al trabajo. En caso de incapacidad temporal, el trabajador o trabajadora tiene derecho a recibir un subsidio diario equivalente al 100% del promedio de las remuneraciones mensuales netas (remuneraciones imponibles menos los descuentos previsionales y los impuestos correspondientes a esta remuneración) que se hayan devengado en los tres meses calendario más próximos al mes en que se inicia la licencia.

Por incapacidad permanente (invalidez):

Considera una situación de invalidez cuando la lesión causada por el accidente de trabajo o la enfermedad profesional produce consecuencias de carácter permanente, afectando la capacidad de ganancia del trabajador o trabajadora, al quedar físicamente disminuido/a. De acuerdo a la disminución o pérdida de la capacidad de ganancia del trabajador o trabajadora, las prestaciones económicas son las siguientes:

Pérdida de capacidad de ganancia	Prestaciones económica	Período
Entre un 15% y un 70%	Indemnización entre 1.2 hasta 13 veces el sueldo base	Solo se indemnizará por una sola vez
Entre un 45% y un 70%	Pensión de un 35% de sueldo base	Mensual
Igual o superior a un 70%	Pensión de un 70% de sueldo base	Mensual
Necesita de terceros para realizar los actos elementales de su vida	Pensión, hasta un 140% de su sueldo base, dependiendo de las asignaciones familiares existentes en el período de evaluación	Mensual



La indemnización que corresponda se cancela de una sola vez, o bien, en cuotas iguales a petición del interesado/a.

- **Por muerte:**

La muerte del/a accidentado/a o enfermo/a profesional dará lugar a Pensión por supervivencia. Cuyo monto no puede sobrepasar el 100% de la pensión total a que habría tenido derecho el trabajador o trabajadora en caso de invalidez total, o de la pensión que percibía al momento de la muerte. Las personas que tienen derecho a recibir ésta pensión son: el cónyuge, sus hijos/as, ascendientes o descendientes que le causaban asignación familiar, en conformidad con las disposiciones de la Ley N°16.744.



IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN

Considerando las labores que se realizan diariamente en un hogar, reflexione y señale:

¿A qué tipo de riesgos está expuesta la persona que realiza las tareas en el hogar?

Todos los estudios coinciden en señalar que el comportamiento humano es causa esencial en la mayoría de los accidentes. Factores tales como el abuso de alcohol, el consumo de drogas, el estrés, la fatiga, aspectos afectivos/emocionales, alteración del sueño, perturban las funciones de alerta, la coordinación y la habilidad motoras finas.

También, debemos considerar como factor importante a la impulsividad, que limita la reflexión o la consideración por las consecuencias.

En este contexto, podemos señalar dos definiciones básicas, que nos ayudarán a entender el contexto en el cuál se debe trabajar sobre la prevención. Esto es:

- **Accidente:** que definiremos como todo suceso no deseado que resulta en daño físico y que afecta a personas, equipos, materiales y/o al medioambiente.
- **Tipos de Accidentes:** electrocución, incendios y explosiones, quemaduras, asfixias, heridas, caídas, intoxicaciones, alergias e irritaciones, sobreesfuerzos, aprisionamiento.

Existe un extenso número de accidentes que pueden ocurrir en nuestros hogares y por lo tanto debemos emprender las acciones necesarias para convertirlo y mantenerlo como un lugar seguro.

Los hábitos seguros incluyen el manejo de los espacios físicos y el estado de las instalaciones, el almacenamiento de productos, el orden y aseo, las vías de escape que estén accesibles e identificadas y todas las situaciones que en el hogar se van sucediendo.

En particular, tenemos una variedad de “factores de riesgo” que es necesario conocer y controlar. A continuación revisaremos los más importantes:



GAS DOMÉSTICO

El gas doméstico es una fuente de energía explosiva, cuyas fugas en general se detectan por el mal olor que emana. Las medidas de prevención que se deben tomar para el uso del gas son:

- Mantener en buen estado la cocina, calefón e instalaciones en general.
- Evitar corrientes de aire en la cocina que pueden apagar las hornillas encendidas.
- Abrir la puerta del horno antes de dar el gas.
- No instalar el calefón en el interior de los cuartos de baño o ducha.
- No manipular ni reparar instalaciones de gas si se está fumando.
- Todas las instalaciones deben ser ejecutadas por especialistas.
- Los reguladores deben ser mantenidos a lo menos una vez al año por técnicos/as autorizados /as por la SEC (Superintendencia de Electricidad y Combustibles).
- Las mangueras a utilizar deben ser de seguridad y de la longitud exacta.
- En lo posible, cerrar llaves de paso del gas al salir de casa.
- Verificar que el tubo del calefón tenga protección aérea.

Ahora, en caso de fugas de gas, las siguientes son las medidas básicas que se deben tomar:

*No debe encender NUNCA fósforos, luz eléctrica, ni encendedores, o cualquier cosa que pueda provocar una chispa que provoque una explosión por gas acumulado.

*Abrir de manera inmediata puertas y ventanas, para ventilar.

*Corte de inmediato el suministro de gas desde la válvula.

*Mantenga las salidas despejadas y no se acerque a ventanas y vidrios por riesgo de explosión.

ELECTRICIDAD

En el caso de la electricidad los principales riesgos de accidente son el choque eléctrico, la electrocución, las quemaduras, las explosiones e incendio. Para prevenir estos riesgos, es fundamental tomar las siguientes medidas:

- No dejar aparatos eléctricos funcionando sin supervisión.
- No cubrir lámparas con paños o papeles y evitar contacto de pantallas con ampollitas.
- Nunca secar ropa sobre aparatos eléctricos.
- Mantener la buena ventilación de los aparatos eléctricos. No tapar los orificios de ventilación.
- No sobrecargue enchufes con la conexión de varios aparatos.
- No deje a los niños/as manipular aparatos eléctricos, interruptores y enchufes.
- Vigile permanentemente el buen estado de sus equipos electrodomésticos.

- Vigile el buen estado de los cables de extensiones.
- Todas las instalaciones deben ser ejecutadas por técnicos/as autorizados/as por la SEC (Superintendencia de Electricidad y Combustibles).

ESTUFAS, BRASEROS Y CHIMENEAS.

Con las estufas, braseros y chimeneas, extensamente utilizadas durante el invierno, las principales medidas de prevención son:

- Las estufas y braseros deben ser instaladas lejos de elementos que puedan quemarse fácilmente.
- No se debe instalar estufas o braseros en áreas de tránsito de la casa.
- Nunca se debe agregar combustible con la estufa encendida.
- Sea cuidadoso/a con las chispas de chimeneas y braseros.
- Se debe mantener el lugar ventilado, pero es importante que no se instale la estufa en lugares donde haya corriente de aire.
- Nunca dejar una estufa o brasero encendida cuando se duerme ni cuando la casa está vacía, o sin supervisión de un adulto/a.



HIGIENE Y MANIPULACION DE ALIMENTOS.

Nos referimos aquí al conjunto de medidas necesarias para prevenir la **Contaminación** de alimentos y garantizar la inocuidad y salubridad de los productos que consumimos. Para conocer cuáles son las buenas prácticas en esta labor, comenzaremos por definir algunos conceptos importantes.

TIPOS DE CONTAMINACIÓN

- **Contaminación Física:** Son los elementos extraños al alimento en cualquiera de sus etapas y que se mezclan con este, (trozos de vidrio, pedazos de metal etc.).
- **Contaminación química:** Se produce por infiltración en los alimentos de plaguicidas, fertilizantes u otras sustancias similares.
- **Contaminación Biológica:** Se produce por una gran cantidad de microorganismos que son capaces de producir alteraciones o contaminaciones en un alimento.

FUENTES DE CONTAMINACIÓN

- **Aire:** Los organismos llegan de forma accidental a los alimentos trasladados por los movimientos de aire.
- **Suelo:** En el suelo habita la mayor variedad de microorganismos, principalmente esporas.
- **Animales:** En los animales existe flora microbiana tanto en la piel como en el aparato gastrointestinal.

MECANISMOS DE CONTAMINACIÓN

- **Contaminación de origen:** Es aquella contaminación que ya viene contenida en el alimento.
- **Contaminación Cruzada:**
La contaminación cruzada es la transferencia de bacterias de un alimento a otro. Existen tres maneras en las cuales puede existir contaminación cruzada:
 1. De comida a comida: un alimento puede contaminarse con bacterias de otras comidas. Es especialmente peligrosa si las comidas crudas (pollo crudo, verduras crudas, por ejemplo) tienen contacto con alimentos cocidos durante la elaboración.
 2. De persona a comida: las personas pueden ser fuente de contaminación, por eso debe tenerse especial cuidado en el lavado de manos y utilizar mecanismos para evitar contaminación.



3. De equipos o utensilios a la comida: los elementos que utilizamos en la cocina, pueden transferir contaminación a los alimentos.
- **Contaminación Humana:** Se refiere a la persona que manipula los alimentos y que puede contaminarlos.

Áreas de riesgo

Son las áreas de operaciones de alimentos, de cocción, preparación de platos, almacenamiento y la más riesgosas, la del proceso de descongelación sin control de temperatura y tiempo.

Almacenamiento de alimentos perecibles

Los alimentos deben almacenarse de tal forma que queden separadas del suelo, debe ser un lugar fresco, seco y sus paredes protegerlos de la humedad, insectos y roedores, separados de productos químicos, gas, insecticidas, detergentes, etc.

Basura

El basurero debe mantenerse alejado del lugar donde se preparan los alimentos, debe colocarse en su interior bolsa de basura y mantenerlo tapado, procurando no dejar la basura acumulada por mucho tiempo, evitando que los desechos atraigan moscas y roedores.

Microorganismos en los alimentos

Los microorganismos están presentes en el ambiente vital del ser humano (agua, suelo, aire, etc.), en la propia persona y en todos los seres vivos, plantas o animales.

Los microorganismos que más comúnmente pueden estar en los alimentos son:

1. Escherichia coli,
2. Salmonella SPP,
3. Staphilococcus aureus,
4. Clostridium,
5. Bacillus cereus,
6. Shigela.



TÉCNICAS BÁSICAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.

<p>Higiene Personal</p>	<p>La higiene personal es importante para mantener una buena salud, con ello podemos evitar enfermedades a la piel, ojos, diarrea, etc.</p> <p>Evitar estornudar, tocar el cabello o la cara, toser o limpiarse el sudor cerca de los alimentos. Evitar preparar alimentos cuando se tiene tos, catarro, diarrea, heridas en las manos o infecciones en la piel.</p>
<p>Higiene del sitio donde se preparan los alimentos</p>	<p>El piso, las paredes y las mesas de la cocina deben mantenerse limpios para que sea un lugar higiénico donde se preparen los alimentos.</p> <p>Las paredes y el techo deben limpiarse con frecuencia para que no aparezcan telarañas o nidos de insectos.</p> <p>Las mesas donde se van a preparar los alimentos se deben restregar bien con agua y jabón antes y después de realizar la tarea.</p> <p>Los animales domésticos no deben permanecer en el sitio donde se preparan los alimentos.</p>
<p>Higiene en los utensilios y los recipientes</p>	<p>Se debe lavar con agua y jabón los utensilios de la cocina, ollas, sartenes, cucharas, antes y después de su uso.</p> <p>Los trapos o paños que se usen deben estar limpios para evitar que contaminen los utensilios.</p> <p>Guardar recipientes y utensilios boca abajo bien tapados, con un paño limpio para protegerlo de polvo y los insectos.</p>
<p>Higiene y uso adecuado de platos, vasos, cucharas para comer.</p>	<p>Guardarlos sobre la mesa bien tapados para protegerlos del polvo y los insectos.</p> <p>Los niños/as no deben jugar con los utensilios o tirarlos al piso.</p>
<p>Higiene de los Alimentos</p>	<p>Deben quitarse las porciones dañadas, podridas, o comidas por insectos de las frutas, vegetales o granos.</p> <p>Lavar los alimentos antes de cocinarlos sobre todo cuando se van a consumir crudos. El lavado consiste en usar agua y en algunas veces jabón para eliminar la tierra, impurezas, microbios o residuos de insecticidas o fertilizantes que se encuentran en los alimentos.</p> <p>Las hojas como lechugas, repollo se deben lavar una por una.</p> <p>Al trasladar los alimentos preparados, deben taparse para protegerlos del polvo e insectos.</p>



PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Los alimentos se deben preparar, almacenar y manipular de manera adecuada para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades no se pueden ver, oler ni gustar. Para mantener los alimentos limpios siga estos pasos:

1. **Limpiar:** lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.
2. **Separar:** apartar los alimentos crudos de los cocidos, de esta forma impide la propagación de la contaminación cruzada.
3. **Cocer:** utilice la temperatura adecuada.
4. **Enfriar:** refrigere rápidamente.

Evite la propagación de las bacterias. Mantenga las carnes, aves, pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos. Después de cortar carnes crudas, lave las tablas de cortar, utensilios y mostradores con agua caliente y jabón.

El Almacenamiento

Los alimentos perecederos como carnes y aves se deben envolver herméticamente para mantener la buena calidad y para prevenir que los jugos goteen sobre otros alimentos.

Para mantener la buena calidad cuando congele carnes y aves en su paquete original, envuélvalos con papel de aluminio o envoltura de plástico que están recomendados para uso en el congelador.

Los desechos (residuos).

Deseche cualquier alimento que se haya dejado a temperatura ambiente por más de 2 horas. (1 hora si la temperatura está por encima de una temperatura superior a 33 °C).

Coloque los alimentos en envases poco hondos y póngalos inmediatamente en el refrigerador o el congelador para que se enfríen rápidamente.



CUIDADO EN EL CUERPO PARA EL TRABAJO EN EL HOGAR

Para poder prevenir las enfermedades de la Columna Vertebral y del cuerpo asociadas a las actividades laborales en el hogar es importante aprender algunas reglas básicas para levantar pesos y mantener posturas.

Como recomendaciones generales podemos señalar las siguientes:

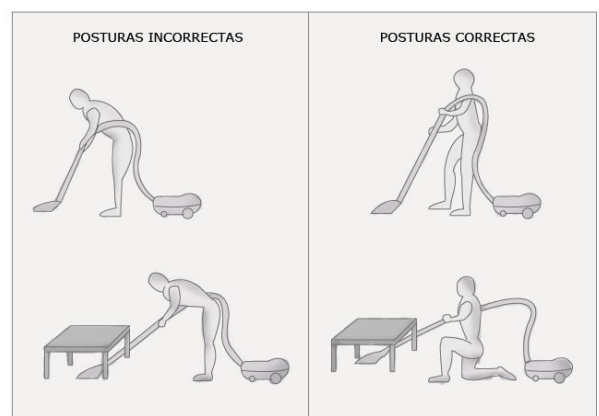
- Mantenga siempre la espalda erguida, tanto si permanece de pie como sentado.
- No realice giros bruscos con la columna. Al girar hacia los lados, hágalo con todo el cuerpo, si lo hace sólo con el tronco debilitará su columna.
- Evite levantar objetos pesados y cuando recoja un objeto del suelo, doble las rodillas, nunca la espalda. Al levantarse, hágalo con las piernas, no con la columna.

Como realizar tareas domésticas sin lesiones

Evite barrer hacia el lado con torsión e inclinación del tronco. Mantenga las manos entre el pecho y la cadera. Mueva la escoba lo más cerca posible de sus pies, moviendo sólo los brazos, sin seguirlos con la cintura. Asegúrese de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.



Cuando pase la aspiradora, adopte la misma postura que para fregar el suelo, pero flexione algo más la rodilla avanzada. Si tiene que agacharse para pasarla por debajo de un mueble, agáchese doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo.



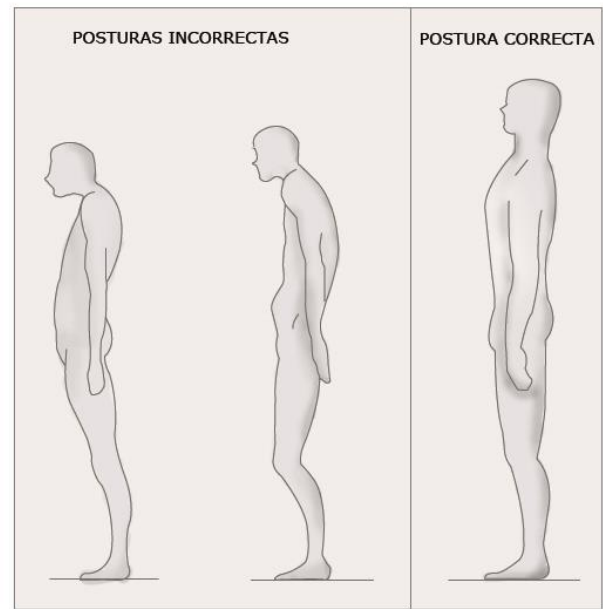
Evite posiciones de pie por períodos prolongados; Inclínese con las piernas derechas y caminar con posturas inadecuadas. Cuando deba mantenerse de pie por tiempos prolongados, párese con un pie en alto, cambiando de posición frecuentemente.

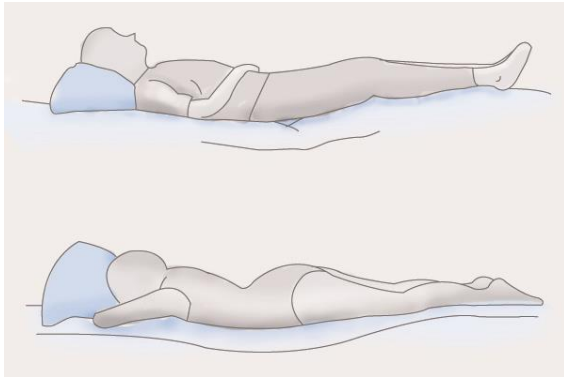
El mantenimiento de una postura completamente vertical, mientras se está de pie, permite que los músculos garanticen las curvaturas normales de la columna con un esfuerzo mínimo, además de proteger la salud; ayuda a balancear el cuerpo, evita poner más presión en algunos huesos y músculos.

Camine erguido, manteniendo su cabeza en alto y, en lo posible, sin llevar carga (maletines, carteras, etc.).

No lave los vidrios en una posición encorvada. Sobre una escalera de tijera no se coloque en torsión, sino que de frente al vidrio.

No baje ni suba las escaleras dando saltos para evitar repercusiones en la columna vertebral.





Evite dormir o descansar sobre camas o sofás que estén hundidos. No duerma boca abajo.

Para dormir relajado, use un colchón duro, es bueno para su espalda.

Duerma sobre uno de sus costados, con las piernas flexionadas.

Si está acostumbrado a dormir de espaldas, hágalo con un cojín bajo sus rodillas.

Levántese de costado evitando la torsión o flexión de la cintura.

-Al hacer camas no se encorve hacia adelante para doblar las sábanas en el borde de la cama y no se deje caer sobre la cama para alisar las sábanas.

POSTURA INCORRECTA



POSTURA CORRECTA



DISFUNCIONES DOLOROSAS DE EXTREMIDADES SUPERIORES (DDES)

Son un conjunto de enfermedades que tiene relación con el trabajo y que se caracterizan por producir **"incapacidad dolorosa de la extremidad superior"**.

Los trabajos que involucran riesgo de **DDES** están presentes en distintos ámbitos del área de trabajo en el hogar y se caracterizan por el uso exclusivo y repetido de la extremidad superior.

Actividades donde se podrían presentar DDES:

- Tareas de cocina
- Tareas de jardinería
- Planchado
- Operación con máquinas de coser

En el caso de las extremidades inferiores, las piernas, estas sufren mucho frente a las tareas del hogar. La sobrecarga en los pies con el sobrepeso, calzado y marcha inadecuada, pie plano, etc., genera trastornos circulatorios, juanetes, dolores musculares, etc.

La importancia de los ejercicios

Los músculos de nuestro cuerpo necesitan oxígeno para mantenerse en óptimas condiciones para desarrollar las actividades de la vida diaria.

Con la falta de oxígeno, el músculo va resintiéndose y acumulando sustancias tóxicas, que van provocando dolor, sensación de músculos apretados o duros.

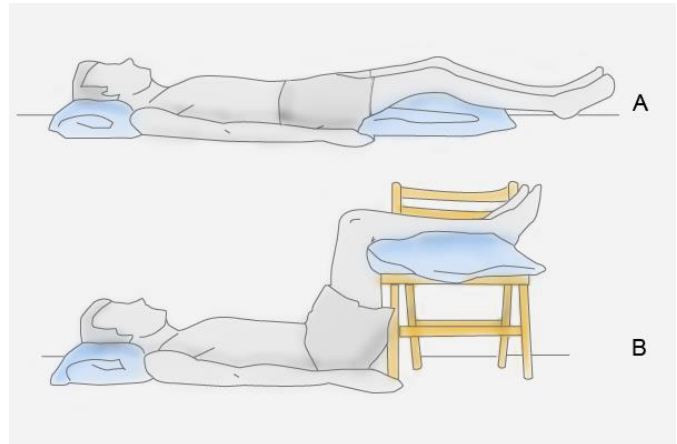
Debemos incorporar ejercicios diariamente para prevenir las molestias que vamos sufriendo a lo largo de la vida y así mantener una vida más saludable. Esta práctica debe considerar a lo menos los siguientes tópicos:

- Rutina de ejercicios enfocados al calentamiento de grupos musculares previo a realizar las labores diarias.
- Rutina de ejercicios enfocados al fortalecimiento de grupos musculares específicos de la espalda, extremidad superior e inferior, utilizados en forma intensiva en el trabajo.
- Rutina de ejercicios de relajación de grupos musculares utilizados en forma intensiva en el trabajo.



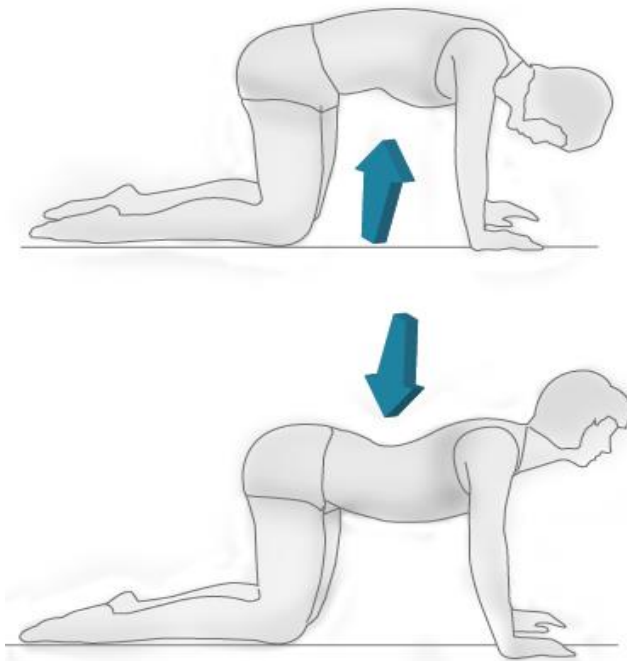
Postura de Alivio:

A. De espalda, caderas y rodillas flexionadas. Inspire lentamente por la nariz inflando el vientre, expire para relajarse completamente (reduce la presión de los discos y relaja la musculatura)



B. De espalda, caderas y rodillas flexionadas. Inspire lentamente por la nariz inflando el vientre, expire para relajarse completamente. Con un cojín bajo las rodillas, respire de la misma manera.

C. En cuatro apoyos, baje lentamente la espalda después colóquela curvada hacia arriba, tratando de sentir el movimiento y buscando la zona de más comodidad; inspire con la espalda abajo; expire con la espalda arriba (posición del gato).



ACTIVIDAD

Las invitamos a darse una pausa saludable.

Dentro del desarrollo de las tareas, desde un tiempo y practique estas posturas de alivio.

- ¿Le son de utilidad?
- ¿Conoce usted otras?

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.

Los elementos de protección personal son todos aquellos dispositivos, accesorios y vestimentas de diversos diseños que debe utilizar el trabajador y la trabajadora para protegerse contra posibles lesiones. Son parte del concepto básico de la prevención y son de cargo del empleador/a. Es muy importante contar con elementos de protección como:

- Guantes de goma (uso de cloro, de detergentes, desinfectantes).
- Guantes de género acolchados o resistentes al calor (horno).
- Zapatos bajos, suela de goma, antideslizante.
- Ropa cómoda.
- Lentes protectores (uso de desinfectantes).
- Mascarilla para manipulación de alimentos.

PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios **NO** son tratamientos médicos, son acciones de **emergencia** otorgadas a una persona en el lugar del accidente para evitar el agravamiento de su estado, mientras se cuenta con atención especializada. Tienen como objetivo detener el daño y si fuera posible disminuirlo.

En caso de accidente, la primera atención del lesionado o lesionada representa la base esencial del tratamiento y define el éxito del mismo. La creación de una cultura de prevención contribuye a minimizar los riesgos en los accidentes, y permite una adecuada respuesta.

En el caso de los/as niños y niñas, los accidentes son mucho más frecuentes que en los adultos/as, debido a que los niños y niñas no tienen noción del peligro. La rapidez con que se realicen los procedimientos médicos puede representar la diferencia entre la vida y la muerte, o que mejore o empeore su condición. La primera regla con los/as niños/as es mantener la calma, esto no solo facilita las maniobras, sino que da seguridad a los/las niños/as, lo cual es fundamental para su tratamiento.

En términos generales, ante la presencia de un/a accidentado/a debemos mantener la calma y actuar con rapidez, despejar el área que lo/a rodee. No permitir que el/la accidentado/a vea sus propias lesiones, evitar espavientos, no dar líquidos, mantener temperatura corporal, alejarse del peligro de derrumbes si existieran y alejar a los/as curiosos/as.

En caso de tener que aplicar primeros auxilios se debe definir claramente de que tipo es, definir prioridad en la atención, llamar Ambulancia (SAMU 131) y avisar a la familia.

Frente a un caso de accidente o enfermedad repentina, hay una serie de pasos que deben seguirse para una correcta asistencia a la víctima:

- Es preferible no hacer nada cuando no se tiene conocimiento de los procedimientos de primeros auxilios. El desconocimiento puede llevar a tomar acciones que agraven la situación.
- Conservar siempre la calma, actuar rápida y tranquilamente, para no perturbar a el/la lesionado/a.
- Nunca deje sola a una víctima. Solicite ayuda y el transporte necesarios. Realice una inspección en busca de heridas o lesiones que no haya visto en primera instancia.
- A menos que sea necesario, es preferible dejar a la víctima en la misma posición.
- Si es necesario, proporcionar respiración artificial a la víctima.
- En caso de hemorragias graves, intentar detenerlas comprimiendo la herida con vendajes o torniquetes, según el caso.

Hay ciertas acciones que **nunca** deben tomarse en caso de accidentes o enfermedades repentinas:

- No tocar las heridas con materiales sin esterilizar. Tampoco deben soplarse.
- No hay que lavar heridas profundas o fracturas expuestas. Simplemente se las cubrirá con apósitos estériles, sábanas o toallas.
- Las heridas se limpian hacia afuera, nunca hacia adentro.
- No colocar algodón directamente sobre las heridas o quemaduras.
- No aplicar tela adhesiva directamente sobre heridas o quemaduras.
- Los vendajes no deben colocarse ni demasiado ajustados ni demasiado flojos.
- No dar de comer o beber a una víctima.



Observe al/la accidentado/a

Revise su respiración:	Respira normalmente – Siga observando Respira con dificultad – Revise la boca No respira – Dar respiración
Reconozca su grado de conciencia:	Dice su nombre Se ubica en el lugar Señala la fecha
Tome el pulso de la víctima:	Pulso normal – Siga observando Pulso débil – Shock Pulso irregular – Hemorragia interna, derive a Centro Médico No presenta pulso – derive a Centro Médico

A continuación revisaremos algunos tipos de accidentes comunes en el hogar, tales como: incendios, quemaduras, asfixias, intoxicaciones, cortes y caídas. Además, veremos las recomendaciones para su manejo.

INCENDIOS

Un incendio es una ocurrencia de fuego no controlado por la reacción química resultante de la combinación de una sustancia combustible con oxígeno y calor.

Estos tres elementos se representan en el llamado **TRIANGULO DEL FUEGO**.



Combustible: Son materiales capaces de arder (papel, madera, plástico o cartón, etc.)

Calor: Es la energía que eleva la temperatura de un combustible y que puede ocasionar que este arda. Cada material inicia su combustión a una temperatura determinada.

Oxígeno: Es indispensable para que se realice el proceso de la combustión. Su fuente natural es el aire.







La combustión no se realiza si es que falta alguno de estos tres elementos. Se debe evitar que los elementos del *TRIÁNGULO DEL FUEGO* se combinen y originen un incendio o siniestro. El mejor momento para controlar el fuego es antes que comience.

Las medidas de prevención de incendios son:

- Conocer todos los productos inflamables que manejamos y su modo de manipulación. Mantener solo los imprescindibles, almacenados en un lugar ventilado, lejos de focos de calor y de combustión, deben quedar contenidos en recipientes irrompibles, con indicación de su contenido.
- Mantener extintores en buen estado y accesibles.
- Mantener orden y aseo en todos los lugares de trabajo en el hogar.
- Desarrolle medidas preventivas y tenga un plan de acción.

Clases de Fuego

<p>Fuegos Tipo A</p> 	<p>Afectan a combustibles sólidos tales como madera, papel, géneros, cauchos y diversos plásticos. El símbolo es una letra A blanca sobre un triángulo verde.</p>
<p>Fuegos Tipo B:</p> 	<p>Son fuegos de materiales inflamables, gases inflamables (bencina, aceites, grasas, ceras, solventes, pintura, etc). Se identifica por la letra B blanca sobre un cuadrado rojo.</p>
<p>Fuegos Tipo C:</p> 	<p>Son los que se producen en equipos eléctricos conectados o energizados. Se requiere que el elemento extintor no sea conductor de la electricidad. Una vez desconectada la energía, el fuego corresponderá a uno de clase A o B. Se identifica con una letra C blanca sobre un círculo de color azul.</p>
<p>Fuegos Tipo D:</p> 	<p>Son los que afectan a combustibles metálicos. Generan gran cantidad de calor al estar en ignición. El símbolo que lo identifica es la letra D sobre una estrella de cinco puntas de color amarillo.</p>



Las causas de los incendios generalmente son:

- Cortocircuitos, que ocurren por cables dañados y enchufes rotos principalmente por el recalentamiento de cables producto de excesivos aparatos eléctricos conectados.
- Con la acumulación de hollín y de grasa en la campana de la cocina por falta de mantención o recambio.
- Recalentamiento del aceite en los procesos de cocina.
- Colillas de cigarrillos y fósforos mal apagados tirados despreocupadamente.
- Por superficies calientes producto del escape de humo de chimeneas.
- Por llamas abiertas por el uso de mecheros, encendedores, papel de diario u otros elementos que no sean fósforos o chisperos para encender la cocina.
- Combustión espontánea en la que sin mediar un agente determinado o inmediato existe una generación lenta de calor capaz de encender un combustible.
- Chispas de combustión de chimeneas o braseros.

Para el control de incendios es importante conocer la ubicación de los extintores más cercanos. A continuación podemos conocer cómo se usa el extintor:



1. Retire el extintor de su ubicación.
2. Diríjase al lugar del fuego manteniéndolo en posición vertical.
3. Quite el seguro.
4. Apunte la boquilla de la manguera a la base de la llama y apriete la palanca de accionamiento.
5. Descargue el agente químico abanicando la boquilla de lado a lado.

Quemaduras

Las quemaduras son lesiones producidas por el contacto de la piel con elementos a temperaturas extremas de calor o frío. Estas temperaturas son producidas por energía térmica, eléctrica, química o electromagnética.

Las quemaduras se encuentran dentro de los principales riesgos del hogar, especialmente en el trabajo en el área de la manipulación de los alimentos, las cuales se pueden producir entre otros por:

- Operación incorrecta en cocinas, hornos y freidoras.
- Lugares estrechos en la cocina.



- Recalentamiento de aceite.
- Encendido de la cocina con mecheros o papel.
- Uso de guantes de goma o quirúrgicos en la cocina.

Las medidas de prevención para este tipo de riesgos son las siguientes:

- Ubicar los recipientes en posición estable.
- El uso de guantes resistentes a altas temperaturas para tomar recipientes o fondos calientes y para retirar bandejas del horno.
- Ubicar adecuadamente los mangos de sartenes y ollas que estén expuestos a altas temperaturas, además estos recipientes deben contar con la protección de asas y mangos. Los mangos deben estar ubicados hacia el interior de la cocina, de lo contrario se pueden pasar a llevar, lo que puede provocar que el contenido caiga al suelo, saltando su contenido hacia los pies y piernas.
- No dejar cucharas dentro de recipientes que contienen alimentos calientes.
- Al planchar, hágalo siempre sobre superficies estables y sea cuidadosa con el cable.
- Cerrar bien guateros con agua caliente y cúbralos con un paño, para evitar contacto directo con la piel.

SIEMPRE

- Mire por donde camina.
- De aviso a viva voz cuando va a transportar recipientes con líquidos calientes.
- Deje enfriar los utensilios con aceite antes de lavarlos.
- Retire el agua sobrante de los alimentos que serán fritos.

El objetivo de los primeros auxilios en casos de quemaduras es prevenir el shock, la contaminación de las zonas lesionadas y el dolor. La aplicación de bolsas de hielo o la inmersión en agua helada disminuye el dolor. Después se ha de cubrir la zona con un apósito grueso que evite la contaminación. No se deben utilizar pomadas o ungüentos, y hay que acudir al especialista médico/a inmediatamente. Las quemaduras químicas deben ser lavadas inmediata y profusamente para diluir al máximo la sustancia corrosiva. Las lesiones dérmicas de las quemaduras eléctricas se tratan como las de exposición al fuego y, además, deben ser controladas en un centro hospitalario para valorar posibles lesiones cardíacas o nerviosas.



ASFIXIAS

La asfixia ocurre cuando un obstáculo impide la respiración debido a una obstrucción de la garganta o tráquea. Entre las causas de asfixia se encuentran el ahogamiento, el envenenamiento por gases, la sobredosis de narcóticos, la electrocución, la obstrucción de las vías respiratorias por cuerpos extraños y la estrangulación. Para evitar un daño cerebral irreparable al detenerse la oxigenación, se debe instaurar inmediatamente algún tipo de respiración artificial.

Las medidas de prevención son las siguientes:

- Evite que los niños o niñas jueguen y manipulen objetos pequeños o aquellos que puedan desarmarse en piezas pequeñas.
- Utilice ropa que imposibilite el estrangulamiento.
- Impida que los niños y niñas vistan con bufandas demasiado largas.
- No deje recipientes con agua cerca de los niños o niñas.
- Proteja la piscina, estanques, pozos, cisternas, lavaderos y cursos de agua, con cierres, separación, acceso difícil o, uso de redes.
- No deje a los/las niños/as pequeños solos en la bañera.
- Evite que los/as niños/as jueguen con bolsas de plástico.

En caso de asfixia, se debe:

Realizar respiración artificial. Se han diseñado muchas formas de respiración artificial. La más práctica para la reanimación de urgencia es el procedimiento boca a boca:

1. El/la reanimador/a sopla aire a presión en la boca de la víctima para llenarle los pulmones. Antes de ello, debe retirarse cualquier cuerpo extraño que obstruya las vías respiratorias.
2. La cabeza de la víctima debe ser inclinada hacia atrás para evitar que la caída de la lengua obstruya la laringe; esto se realiza con una mano mientras con la otra se empuja hacia atrás la frente.
3. El/la reanimador/a cierra los orificios nasales pinzándolos con los dedos, inspira profundamente y posiciona su boca encima de la boca de la víctima.
4. El/la reanimador/a debe soplar con fuerza hasta ver llenarse el tórax y después retira su boca.
5. El proceso debe repetirse 12 veces por minuto en un/a adulto/a y 20 veces por minuto en un niño/a.

Si las vías respiratorias no están despejadas, debe comprobarse la posición de la cabeza de la víctima. Si todavía no se consigue permeabilidad se rota el cuerpo hacia



la posición de lado y se golpea entre los omóplatos para desatascar los bronquios. Después se vuelve a la respiración boca a boca. Si todavía no se consigue, se realiza la maniobra de Heimlich.



Maniobra de Heimlich:

Esta es una técnica que se ha desarrollado en los últimos años para tratar los casos de asfixia, se llama maniobra de Heimlich o "abrazo de oso", y consiste en la aplicación súbita de una presión sobre el abdomen de la víctima. El aumento de presión abdominal comprime el diafragma, éste a los pulmones, que expulsan aire a alta velocidad y presión, despejando las vías respiratorias. La maniobra se realiza situándose tras la persona, rodeando su cintura con los brazos y entrelazando las manos, situando éstas entre el ombligo y la caja torácica, y presionando fuerte y de forma brusca hacia atrás y hacia arriba. Si la víctima está en posición horizontal, se presiona sobre el abdomen con la mano.

Debe evitarse presionar sobre las costillas, pues se pueden romper, sobre todo en niños/as y ancianos/as.

Una vez iniciada, la respiración artificial no debe suspenderse hasta que el o la accidentado/a empiece a respirar por sí solo/a.

INTOXICACIONES

Las intoxicaciones son trastornos provocados por ingerir o inhalar una sustancia tóxica, un alimento en mal estado, envenenamiento, etc.

Las medidas de prevención son:

- No consuma alimentos si tiene duda del estado de conservación (refrigeración).
- Prepare los alimentos siguiendo medidas básicas de higiene.
- No coma hongos si no tiene la seguridad de que sean comestibles.
- Verifique fechas de vencimiento y no consuma alimentos o remedios después de su fecha de vencimiento.
- Nunca use medicamentos si no han sido recetados por un médico/a.
- No realice cambios de envases.
- Utilice botiquín sólo para primeros auxilios.
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños o niñas.
- No ingiera nada si no está viendo qué toma (a oscuras).
- Detenga el consumo de cualquier alimento o remedio si sufre algún trastorno: vómito, mareos o dolor abdominal.

- No almacene ningún alimento o medicamento que se va a consumir junto a sustancias tóxicas como cloro, insecticidas.
- Si está usando pinturas o disolvente manipule en lugares ventilados.
- No use disolvente para lavar sus manos.
- No permanezca largo tiempo en lugares donde estén almacenados, pinturas disolventes.
- No permanezca en habitaciones tratadas con insecticidas. Ventile.
- No pulverice insecticidas o sprays para eliminar malos olores sobre alimentos, ni en utensilios.
- No almacene productos tóxicos con alimentos, manténgalos en un lugar cerrado y debidamente identificados.

Para atender a una persona intoxicada es primordial la identificación del tóxico, para lo cual se debe preguntar a la víctima o buscar indicios como, por ejemplo; envases vacíos, que suelen mencionar la lista de antídotos en su etiqueta. Las quemaduras, las manchas o un olor característico también pueden servir para identificar el veneno.

La primera medida es diluir la sustancia tóxica haciendo beber a la víctima una gran cantidad de leche, agua o ambas. La dilución retrasa la absorción y la difusión del veneno a los órganos vitales.

Excepto en los casos de ácidos o bases fuertes como la estricnina (veneno) o queroseno, se debe inducir el vómito para eliminar la mayor cantidad posible de tóxico antes de que se absorba.

Cuando el veneno es un ácido corrosivo (clorhídrico, nítrico, sulfúrico), una base fuerte (soda cáustica) o amoníaco, no se debe estimular el vómito, pues se dañarían más aún los tejidos de la boca, la faringe y el esófago. Para intoxicaciones por ácidos se puede utilizar como antídoto una base débil, como la magnesia o el bicarbonato de sodio.

CORTES Y CAÍDAS

Los cortes con objetos cortantes y punzantes además de las caídas, son accidentes muy recurrentes que se suceden en el hogar:

Las medidas de prevención para los cortes son:

- Evite dejar vidrios rotos en las ventanas.
- Recoja de inmediato botellas, vasos o ventanas rotas.
- Deje agujas y alfileres en un lugar seguro y fuera del alcance de los/as niños/as.
- Maneje utensilios de corte y de rallado con las manos secas y sin residuos grasos para que no se resbalen.
- Deseche utensilios de cocina con bordes filosos.
- Guarde cuchillos con el filo hacia el fondo del cajón.
- Utilice las tijeras sólo para cortar.
- Revise que los muebles se encuentren sin puntas de clavo o astillas que puedan causar lesiones.
- Mire siempre al interior de los cajones antes de introducir las manos.
- Utilice las herramientas para las funciones que fueron creadas.



- Evite transitar sin zapatos y a oscuras.
- No permita que los/as niños/as de corta edad utilicen cuchillos.
- Nunca remoje en agua jabonosa tijeras, cuchillos y objetos muy cortantes.
- Cuando tire a la bolsa de la basura latas de conservas ya abiertas, meta hacia dentro las tapas metálicas o colóquelas en su propio envase.

Para la manipulación de un cuchillo es importante tener presente:

- Usar el cuchillo adecuado al tipo de alimento a cortar.
- Utilizar de manera adecuada el cuchillo. Las manos siempre irán en paralelo a la herramienta, nunca enfrentadas contra el filo de la herramienta.
- Nunca utilice el cuchillo contra su cuerpo, ni bromee o juegue cuando manipule un cuchillo.
- Deje los cuchillos en un lugar seguro y visible cuando no se utilizan.

Las medidas de prevención para caídas son:

- Camine con cuidado en todas las áreas de la cocina, baño, suelos húmedos (trapeados o encerados).
- No corra especialmente en las zonas de pisos más lisos y que se realiza lavado.
- Mantenga los pisos secos, de esta forma evitara caídas al resbalarse por pisos húmedos o jabonosos.
- Retire frecuentemente las salpicaduras de aceite en el piso.
- Las vías de circulación deben estar despejadas y bien iluminadas.
- Debe tenerse precaución si existe cambio de piso (Ej. cerámica a alfombra o bordes de alfombra levantada).
- Deje los equipos de limpieza en orden y en su lugar de guardar.
- No se suba a sillas o asientos bajos, no quiera acceder a sitios altos sin los implementos necesarios y adecuados.

Los cortes o caídas pueden producir diferentes situaciones. A continuación veremos algunos de ellos y lo que se debe hacer:

En caso de hemorragia:

Observe:	Si sangra en forma continua, color rojo oscuro – Hemorragia Venosa. Si sangra a borbotones, color rojo claro – Hemorragia Arterial. Si sangra en forma pareja con pequeñas gotas – Hemorragia Capilar
Recomendaciones generales:	1. Coloque a la víctima en posición horizontal. 2. Coloque un apósito o paño limpio en el lugar que sangra. 3. Comprima con sus manos durante 5 minutos el punto sangrante.
Detenga la sangre:	Hemorragia venosa: levante la pierna o el brazo herido y ligue bajo la herida. Hemorragia arterial: Levante la pierna o el brazo herido y ligue sobre la herida. Hemorragia capilar: Lave la zona que sangra con abundante agua, cubra con un apósito o paño limpio y comprima por 5 minutos y aplique un vendaje apretado.



Lesiones en partes blandas del cuerpo

Contusión (Golpe):	Lave y aplique una compresa fría
Herida contusa:	<p>Producida por golpes (tablas, piedras, palos, etc.). Estas heridas presentan bordes irregulares y saneamientos leves que provocan un hematoma (chichón) y moretón.</p> <p>Recomendaciones:</p> <p>Lave con agua fría</p> <p>Retire cuerpos extraños que no estén incrustados</p> <p>Aplique antisépticos (povidona yodada)</p> <p>Cubra con apósito o paño limpio.</p>
Heridas erosionadas:	<p>Son los pequeños arañazos superficiales producidos por objetos limpios, en este caso solo lave y aplique apósito o paño limpio.</p> <p>Si la herida está en contacto con el agua y es pequeña, utilice un parche curita.</p> <p>Si la herida se ha producido como consecuencia de una caída, debe lavar con agua de la llave, limpiar y desinfectar, luego cubrir con un paño limpio.</p>
Heridas punzantes:	<p>Es producida por objetos con punta (palillos, clavos tijeras, etc.) En este caso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lave la herida con agua corriente y luego limpie con agua oxigenada de 10 volúmenes. 2. Coloque povidona yodada en los bordes de la herida. 3. Cubra con apósito estéril o paño limpio. 4. Aplique tela adhesiva o vendaje de contención. 5. Recomiende colocación de Vacuna Antitetánica, en un Centro Asistencial.
Herida cortantes:	<p>Es Producida por cuchillos, vidrios, latas, etc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lave la herida con agua corriente y aplique povidona yodada en sus bordes. 2. Si presenta hemorragia conténgala con un apósito estéril o paño limpio presionando durante 5 minutos. 3. No retire el coágulo y cubra con otro apósito encima del anterior. 4. Envíe a un Centro Asistencial



Lesiones de partes duras del cuerpo

Afecta a ligamentos, articulaciones y huesos.

<p>Fracturas o Quebraduras:</p> <p>Cerradas – Sin salidas de hueso</p> <p>Abierta o Expuesta – Con salida de hueso</p>	<p>Calme el dolor dando un analgésico suave si el accidentado está consciente.</p> <p>Si presenta heridas con salidas de hueso, lávela y coloque un apósito o paño limpio. El hueso no se debe tratar ni tocar.</p> <p>En caso de fractura expuesta inmovilizar con tablillas si la fractura es en extremidades.</p> <p>Cuide que las tablillas sobrepasen las articulaciones superior e inferior.</p> <p>Traslade en posición horizontal a un Centro Asistencial.</p>
<p>Luxaciones (Zafaduras):</p>	<p>Afectan directamente a las articulaciones. Generalmente se producen por movimientos fuertes. El hueso se corre o se sale de su articulación.</p> <p>-Si el dolor es muy fuerte calme el dolor con analgésicos.</p> <p>-Trátelas como fractura.</p> <p>-Aplique apósito y vendaje de inmovilización.</p> <p>-Inmovilice la parte lesionada con tablillas (tablas, diarios, revistas, etc.).</p> <p>-Traslade a un Centro Asistencial.</p>
<p>Esguinces:</p>	<p>Afectan a ligamentos y articulaciones. Provoca el desgarro o estirón de los ligamentos.</p> <p>Calme el dolor aplicando una compresa fría inmediatamente.</p> <p>Aplique vendaje de inmovilización.</p> <p>Traslade a un Centro Asistencial.</p>

ACTIVIDAD

Los y las invitamos a desarrollar, por escrito una Guía de Primeros Auxilios.

Reflexiones sobre lo revisado en este Manual y elabore una sencilla guía, considerando lo que ha aprendido, de lo que se debe hacer en caso de requerirse Primeros Auxilios.

Comparte esta Guía con las personas cercanas, explicándoles su utilidad.



SÍNTESIS FINAL

Para prevenir SIEMPRE hay que estar ATENTOS/AS.

Si bien los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento y lugar, las estadísticas nos indican que el hogar es un lugar altamente peligroso si no se toman las precauciones necesarias.

El desarrollo de algunas labores del hogar pueden provocar daños a la salud de las personas que pueden ser previstos. Así mismo, si la víctima de un accidente necesita Primeros Auxilios en forma inmediata, lo que se haga en los primeros minutos antes que llegue ayuda médica, es de vital importancia, pudiendo determinar incapacidad temporal o permanente de él o la accidentado/a y decidir la diferencia entre la vida y la muerte.

Lo que hemos revisado en este módulo de Prevención de Riesgos en el Hogar, no es complicado, se trata de diversas medidas que pueden tomarse antes de que se produzca daños u ocurra un accidente.

Esperamos que ustedes hayan descubierto lo importante que es conocer tanto medidas de prevención, como de Primeros Auxilios y la ventaja que representa el aprender técnicas que pueden aportar al desarrollo de las labores hogareñas en un ambiente seguro.

