SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Febrero de 2012

Volumen 1 Número 20

CUADERNOS DE PREVENCIÓN

Contenido: pag.

ACTUALIDAD: 1
- Nuevas tecnologías, nuevas fuentes de riesgos

INFORMACIÓN: 2
- Escaleras de mano
- Vacunación durante el embarazo

ARTÍCULOS : 3
- Viajes durante el embarazo

NOTICIAS: 4
- Cursos de formación para integrantes de equipos de 1ª intervención
- Disminuyen los accidentes laborales en las Islas Canarias
- "Crece en Seguridad". Una muy buena iniciativa.

## Puntos de especial interés:

- Los avances tecnológicos pueden introducir nuevos riesgos laborales.
- En una escalera de tijera no deberemos subir al último peldaño ni adoptar posturas forzadas.
- Estar embarazada no es ningún impedimento para viajar, pero sí una condición fisiológica que requiere adoptar una serie de medidas especiales de precaución.

# NUEVAS TECNOLOGÍAS, NUEVAS FUENTES DE RIESGOS

Los avances tecnológicos pueden introducir nuevos riesgos laborales. El uso de aparatos electrónicos como el Smartphone, ordenador portátil, ratón, etc, nos han demostrado que es así.

Las primeras señales se observaron hace unos 10 o 15 años, tras la irrupción masiva de los ordenadores personales. El uso del ratón sacó a la palestra el síndrome del túnel carpiano, que ocurre como consecuencia del estrangulamiento del nervio mediano, que recoge la sensibilidad del dedo pulgar, el índice y el anular. Los síntomas son dolor en la palma de la mano cuando se lleva mucho tiempo en el ordenador y, si persiste, se pueden tener dolores en la cama de madrugada.

Otra dolencia derivada del uso del ratón es el codo de tenista. Técnicamente se producen "rasgamientos en los extensores de la muñeca", como consecuencia de mantener la posición sostenida de la muñeca levantada hacia arriba, lo cual todavía no se ha conseguido corregir con los ratones más modernos.

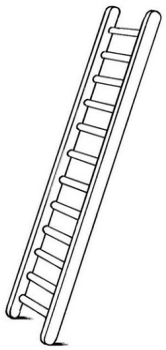
Teclear en los smartphones, también es una fuente de problemas. A quienes abusan de dicho dispositivo se les sobrecarga la articulación de la base del primer metacarpiano de las manos, es decir, la base del pulgar, lo que algunos médicos están empezando a llamar pulgar de Blackberry.

Otra dolencia que ha reaparecido con fuerza tras la irrupción de los portátiles, son los daños cervicales. Estos permiten trabajar en cualquier sitio, con lo cual falla mucho la ergonomía, además, la pantalla de los portátiles, no está a la altura de los ojos. También hay riesgo de tendinitis en dedos, muñecas y hombros por adoptar posiciones incorrectas.

No se debe olvidar las largas exposiciones a la pantalla del ordenador, elemento imprescindible en el día a día de muchos trabajadores, que provoca lo que se denomina estrés visual. Esto implica que los ojos se resecan mucho, por lo que se recomienda aplicarse lágrima artificial. Si se trabaja muy cerca de la pantalla (se recomienda una separación mínima de 50 centímetros), se puede desarrollar vista cansada.

Según advierte el OSHA (Occupational Safety and Health Administration) de EE UU, el "síndrome ocular del ordenador" es un trastorno que está en rápido aumento. Contar con una luz adecuada en el puesto de trabajo, apartar la mirada de la pantalla cada poco tiempo y evitar el aire acondicionado, que contribuye a resecar los ojos, son medidas que ayudan a prevenir esta dolencia visual.

# ESCALERAS DE MANO



En este número, queríamos hacer referencia a un elemento muy presente en todas las dependencias policiales y que en muchas ocasiones, bien por un uso inadecuado o por su sustitución por otros elementos de “similares” prestaciones, han estado implicados en accidentes de diversa consideración; estamos hablando de la escalera de mano.

Las escaleras de mano deben utilizarse de una manera racional y prudente, es decir, siempre que utilicemos una escalera de mano deberemos adoptar las medidas de prevención necesarias.

Si estamos trabajando en un archivo, utilizaremos una escalera de tijera y no deberemos subir al último peldaño ni adoptar posturas forzadas. En defecto de escalera de mano, nunca utilizaremos otros medios caseros, tales como sillas, mesas, legajos, etc.

Si debemos acceder a algún lugar muy elevado, utilizaremos las escaleras apoyables. Este tipo de escalera precisa de un apoyo estable, resistente e inmóvil, situándose los peldaños en posición horizontal. En la medida de lo posible las escaleras se colocarán formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal.

En el Real Decreto 2177/2004, podéis encontrar más información sobre su correcta utilización.

# VACUNACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

| | Vacuna | Uso en el embarazado | Comentarios |
|---|---|---|---|
| 1 | Cólera | Sí, si existe riesgo | Seguridad sin determinar |
| 2 | Hepatitis A | Sí, administrar si está indicado. | Seguridad sin determinar |
| 3 | Hepatitis B | Sí, administrar si está indicado. | |
| 4 | Gripe | Sí, administrar si está indicado. | En algunas circunstancias, consultar al médico |
| 5 | Encefalitis japonesa | | Seguridad sin determinar Contraindicada 1er trim. |
| 6 | Sarampion* | No | Contraindicada |
| 7 | Meningitis Meningocócica | Sí, administrar si está indicado. | Evitarla en el primer trimestre |
| 8 | Paperas* | No | Contraindicada |
| 9 | Poliomelitis VPO* | Sí, administrar si está indicado. | Evitada a menos que haya alto riesgo |
| 10 | Rubeóla* | No | Contraindicada |
| 11 | Difteria / Tétanos | Sí, administrar si está indicado. | Difteria: a partir del 2º trimestre |
| 12 | Rabia | Sí, administrar si está indicado. | |
| 13 | Tifoidea Ty21a | | Seguridad sin determinar Contraindicada |
| 14 | Varicela* | No | Contraindicada |
| 15 | Fiebre amarilla* | Sí, administrar si está indicado. | Evitarla a menos que haya alto riesgo de adquirir la enfermedad. |

* Vacuna viva: evitar durante el embarazo.

# VIAJES DURANTE EL EMBARAZO

Estar embarazada no es ningún impedimento para viajar, pero sí una condición fisiológica que requiere adoptar una serie de medidas especiales de precaución.

- **El segundo trimestre** del embarazo (14-30 semana) es el mejor momento para viajar.
- Estar **bien** hidratada, principalmente si viajamos a zonas de playa.
- **Proteger la piel** del sol y usar protectores solares.
- Beber **sólo agua embotellada** o previamente tratada, en países tropicales no
  lavarse los dientes con agua local y no consumir cubitos de hielo.
- **Adecuar el vestuario** al destino. En general: ropa holgada, de fibra natural, colores claros y zapatos cómodos.
- Si viajamos en **avión** es recomendable m**overse** y caminar **cada hora** durante el vuelo.
- No descuidar una actividad física regular y moderada diaria. Debería **ejercitarse cada día** 20-25 minutos con una tabla de ejercicios tonificantes y de estiramiento.
- Se **desaconseja** practicar deportes que conlleven **riesgos** de caídas. La natación es una actividad cardiovascular óptima para la gestante.
- Llevar consigo el **propio botiquín**. Consulte con su médico antes de consumir cualquier medicamento.
- Es útil llevar **a mano los datos clínicos del embarazo** y los teléfonos de su médico y del centro maternal.

## CONTRAINDICACIONES PARA VIAJAR

De acuerdo con las diferentes asociaciones de especialistas en obstetricia y perinatología, se debería advertir del peligro de viajar durante el embarazo a mujeres con especiales condiciones, sean éstas, malos antecedentes u otros factores de riesgo que pongan su salud o la de su hijo en peligro:

- Malos antecedentes: abortos o incompetencia cervical (partos pretérmino previos)
- Antecedentes de embarazo ectópico
- Antecedentes de rotura prematura de membranas
- Anomalías de placenta (previa, baja, vasos previos)
- Hemorragias en cualquier trimestre
- Embarazo múltiple
- Antecedente de HTA y/o diabetes
- Enfermedades maternas cardíacas
- Antecedentes de trastornos tromboembólicos
- Anemia severa

## DESTINOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS

- Lugares de altitud > 3000 mts.
- Áreas endémicas de enfermedades severas transmitidas por mosquitos, agua y alimentos
- Áreas de malaria resistente a la cloroquina
- Áreas dónde se requiera la vacunación con virus vivos atenuados (fiebre amarilla)

noticias

## CURSOS DE FORMACIÓN PARA INTEGRANTES DE LOS EQUIPOS DE INTERVENCIÓN EN LOS PLANES DE EVACUACIÓN Y EMERGENCIA

*El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del CNP, esta preparando una serie de cursos en la modalidad de teleformación, para formar a aquellos funcionarios que vayan a componer los equipos de intervención, en los planes de evacuación y emergencia.*

## DISMINUYEN LOS ACCIDENTES LABORALES EN LAS ISLAS CANARIAS

*La directora general de Trabajo del Gobierno Canario, aseguró, que el pasado año se produjeron en las islas un total de 24.489 accidente laborales que necesitaron de baja laboral; un seis por ciento menos que los ocasionados en 2010*

## "CRECE EN SEGURIDAD". Una muy buena iniciativa

*El Gobierno de Murcia, ha puesto en marcha una web que recomendamos visitar en:*

http://creceenseguridad.com/riesgos-en-casa

*Es tanto para niños como para adultos, y fomenta la cultura preventiva en general, y en particular en el ámbito escolar, familiar y en la calle.*
*Se pueden encontrar juegos para los más pequeños y concursos, así como información muy interesante para todas las edades.*

## ¿ DESEA RECIBIR ESTE CUADERNILLO DIRECTAMENTE EN SU CORREO ELECTRÓNICO ?

Si desea recibir directamente este cuadernillo en su correo electrónico, envíenos a nuestra dirección de correo serpre.rila@policia.es los siguientes datos:

- *DNI*
- *Nombre y apellidos*
- *Correo electrónico (preferiblemente el oficial)*
- *Cuerpo (CNP, AGE, u OTROS)*

## SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**c/ Los Madrazo nº 9**
**28014-Madrid**
**Teléfono: 91 3221150 - 1164 – 1174**
**Correo : serpre.rila@policia.es**

**EDITA:**
**Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.**
**COORDINACIÓN:**
José A. Nieto González
**REDACCIÓN:**
José Antonio Nieto González
Emilio Laguna Serrano
Rodrigo Carreto Martín

**WEBPOL**
Antonio José Adán Muñoz
**MAQUETACIÓN:**
Emilio Laguna Serrano

**Estamos en webpol:**

**Subdirección General de R.R.H.H**
**(enlace Servicio de Prevención)**