



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

Programa de salud para prevenir los  
riesgos laborales en la población  
trabajadora de una gran empresa:  
Empresa saludable.

Health program to prevent occupational  
risks for workers of a large company:  
A healthy company.

Autora:

Laura Escabosa Montori.

Director:

José Raúl Pérez Sanz.

Facultad de Ciencias de la Salud. Zaragoza.

Año 2018/2019.

## **INDICE**

• RESUMEN.....	3
• INTRODUCCIÓN.....	6
• OBJETIVOS.....	13
• METODOLOGÍA.....	13
• DESARROLLO	
1. DIAGNÓSTICO (ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN) Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	16
2. PLANIFICACIÓN.	
2.1 Objetivos.....	17
2.2 población.....	18
2.3 Recursos.....	18
2.4 Estrategias.....	19
2.5 Actividades.....	20
2.6 Cronograma.....	24
3. EVALUACIÓN.....	25
• CONCLUSIONES.....	27
• BIBLIOGRAFÍA.....	28
• ANEXOS.....	31

## **RESUMEN**

### INTRODUCCIÓN

La salud laboral ha tenido un enorme desarrollo, sobre todo desde la revolución industrial. Todos los autores coinciden en que se trata de un estado de bienestar físico, psíquico y social que conlleva un desarrollo tanto económico como personal.

Para conseguirlo se han de elaborar políticas sociales y las empresas deben desarrollar programas de salud de carácter preventivo de los accidentes y enfermedades laborales. Para ello, es esencial el desarrollo de la figura de la enfermera del trabajo.

### OBJETIVO PRINCIPAL

Realizar un programa de salud dirigido a los/las trabajadores/as de un matadero, para prevenir los riesgos laborales presentes en su puesto de trabajo.

### METODOLOGÍA

Para la realización de este trabajo se ha llevado a cabo, en primer lugar, una revisión bibliográfica de las principales bases de datos, meta buscadores, páginas webs, revistas online y libros relacionados con las ciencias de la salud. También se ha obtenido información sobre la situación contexto del proyecto a través de una entrevista personal con la coordinadora del servicio de comunitaria del centro de salud de Ejea de los Caballeros y con la coordinadora del servicio de calidad del matadero de la misma localidad. Con todo ello se ha elaborado un programa que consta de 4 sesiones teórico-prácticas para los trabajadores del matadero de Ejea de los Caballeros.

### CONCLUSIONES

Con este proyecto se demuestra que, a través de la prevención de accidentes y enfermedades laborales y promoviendo unos hábitos de vida adecuados tanto dentro como fuera del trabajo, se consiguen empresas saludables. Además, la salud femenina es un terreno muchas veces

olvidado que también ha de tenerse en cuenta en el desarrollo de programas de salud en las empresas. Con un ambiente laboral saludable se consigue aumentar la calidad de vida de los trabajadores.

#### PALABRAS CLAVE

Atención enfermera, salud laboral, enfermería del trabajo, programa de salud, accidentes laborales, prevención, mataderos, estadísticas, primeros auxilios, salud femenina, riesgos biológicos y vacunación.

#### **ABSTRACT**

##### INTRODUCTION

Occupational health has developed enormously, especially since the industrial revolution. All the authors agree that it is a state of physical, phsicological and social well-being that entails social, economic and personal development.

To achieve this, social policies must be produced and companies must develop health programmes to prevent occupational accidents and illness. To this effect, the development of the character of the occupational nurse is essential.

##### MAIN OBJECTIVE

Implement a health programme aimed at slaughterhouse employees to prevent occupational risks in their workplace.

##### METHODOLOGY

In order to carry out this work, firstly, has been carried out a bibliographic review of the main databases, meta-search engines, websites, online journals and books related to health sciences. Information about the context of the project has also been obtained through a personal interview with the community service coordinator of the Ejea de los Caballeros health center and the quality service coordinator of the slaughterhouse in the same locality.

## CONCLUSIONS

This project shows that, through the prevention of occupational accidents and illness and promoting appropriate lifestyles both inside and outside the workplace, healthy companies are achieved. Moreover, women's health is an often forgotten area that must be taken into account in the development of health programmes in companies.

With a healthy working environment is possible to increase the employees' quality of life.

## KEY WORDS

Nurse care, occupational health, occupational nursing, health programme, occupational accidents, prevention, slaughterhouse, statistics, first aid, women's health, biological risks and vaccination.

## **INTRODUCCIÓN**

La salud laboral, tal y como lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS) es un estado completo de bienestar físico, psíquico y social. Los riesgos para la salud en el lugar de trabajo, como el calor o frío, el ruido, los productos químicos peligrosos, las máquinas inseguras y el estrés psicosocial provocan enfermedades ocupacionales y pueden agravar otros problemas de salud. Además, las personas que trabajan bajo presión o en condiciones de empleo precarias son propensas a fumar y beber más, realizar menos actividad física y tener una dieta poco saludable<sup>1</sup>.

Las enfermedades respiratorias crónicas, los trastornos del aparato locomotor, las pérdidas de audición provocadas por el ruido y los problemas de la piel son las enfermedades ocupacionales más frecuentes<sup>1</sup>.

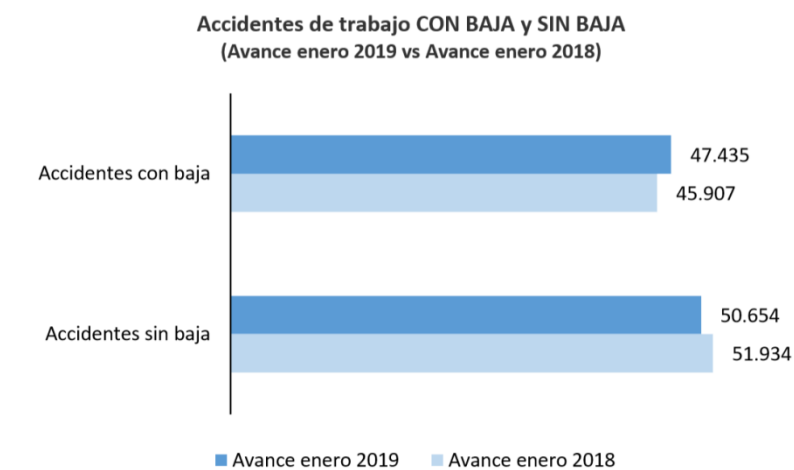
Además de la atención sanitaria general, todos los trabajadores, y particularmente los de profesiones de alto riesgo (mineros, soldadores, bomberos, trabajadores de la construcción, trabajadores de mataderos, profesionales sanitarios, militares...), necesitan servicios de salud que evalúen y reduzcan la exposición a riesgos ocupacionales, así como servicios de vigilancia médica para la detección precoz de enfermedades relacionadas con el trabajo<sup>1</sup>.

Galeno describió las intoxicaciones de los mineros de Chipre; durante el renacimiento, Georg Agricola (1494-1555) realizó una primera división entre enfermedades laborales crónicas y agudas; Paracelso, a mediados del siglo XVI, escribió el primer tratado de enfermedades de los mineros; y en 1733 Bernardino Ramazzini, escribió el "De morbis artificum diatriba" (discurso sobre las enfermedades de los trabajadores) con el cual se incorpora la salud ocupacional como una rama de la medicina<sup>2,3</sup>.

Desde entonces, la salud ocupacional ha tenido un enorme desarrollo, la revolución industrial incorporó desde el campo a ingentes masas de trabajadores hacia las fábricas, en condiciones muchas veces infrahumanas, lo que dio lugar a una amplia crítica social pero también al desarrollo de estudios e investigaciones que establecieron la relación directa entre diversas ocupaciones y la enfermedad<sup>2,3</sup>.

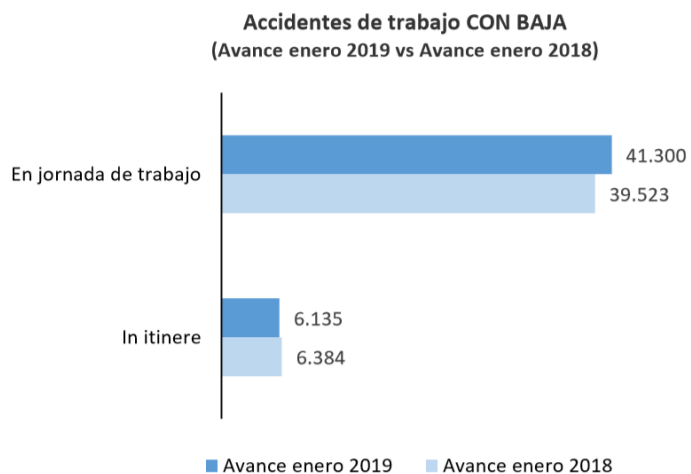
También en el cine se alude en múltiples ocasiones al tema de los accidentes laborales, ejemplo de ello son: Tiempo de Revancha (Adolf Aristarain, 1981), en la cual un obrero (Federico Luppi) finge ser víctima de un accidente para vengarse de la empresa, y Sal de Tierra (H.B. Biberman, 1954), que narra las condiciones de trabajo y la revuelta obrera contra la explotación de las grandes compañías en Nuevo México<sup>4</sup>.

En España los datos sobre el número de accidentes laborales son cada vez más alarmantes. En el Avance enero 2019, el número de accidentes de trabajo con baja fue 47.435, mientras que el de accidentes de trabajo sin baja fue 50.654. Comparando las cifras con el mismo periodo del año anterior, los accidentes con baja experimentaron un aumento del 3,3%<sup>5</sup>.

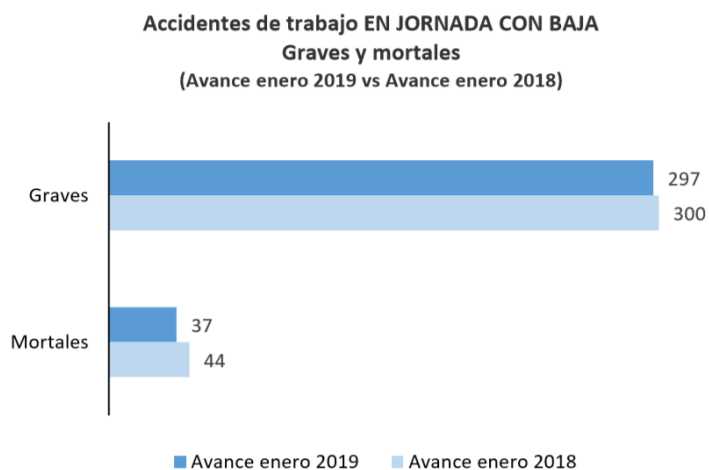


Teniendo en cuenta varios factores, caben a destacar las siguientes cifras:

- Dentro de los accidentes con baja, se produjeron 41.300 accidentes en jornada de trabajo y 6.135 accidentes in itinere<sup>5</sup>.



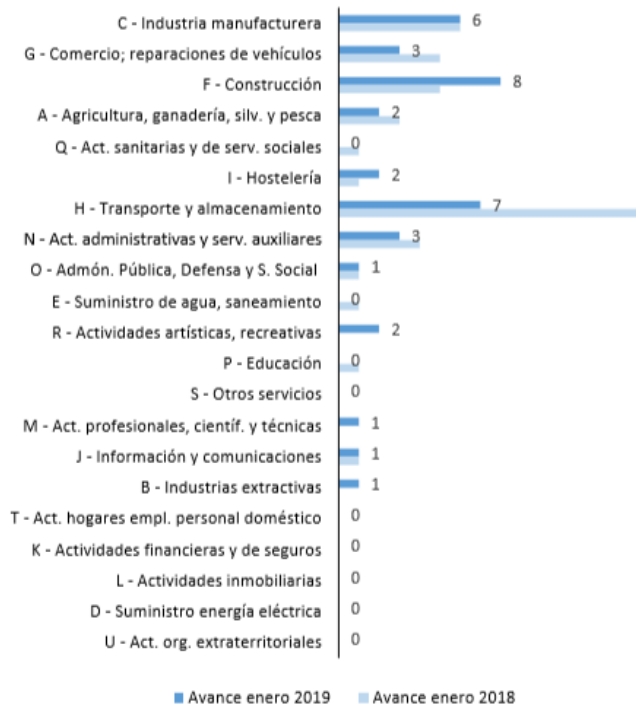
- Por gravedad de los accidentes en jornada de trabajo con baja, se produjeron 297 accidentes graves y 37 accidentes mortales<sup>5</sup>.



- Por sección de actividad económica se recogen un mayor número de casos de accidentes mortales en la industria manufacturera, comercio, construcción, transporte y almacenamiento<sup>5</sup>.



**Accidentes de trabajo EN JORNADA MORTALES  
por sección de actividad económica  
(Avance enero 2019 vs Avance enero 2018)**

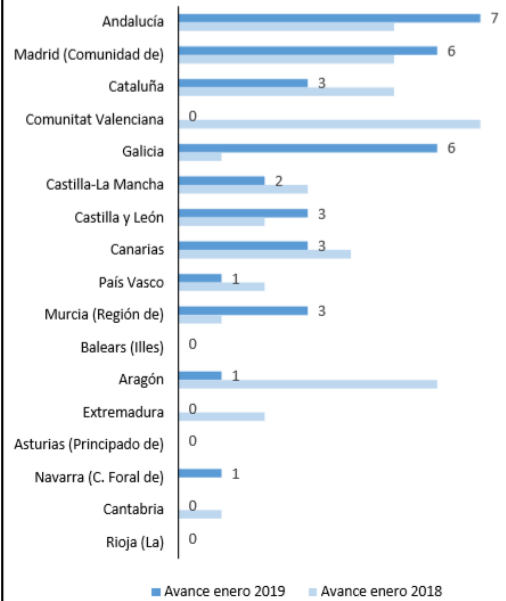


- Por comunidades autónomas se registran más casos de accidentes con baja y mortales en Andalucía, Madrid, Cataluña, Comunidad Valenciana y Galicia<sup>5</sup>.

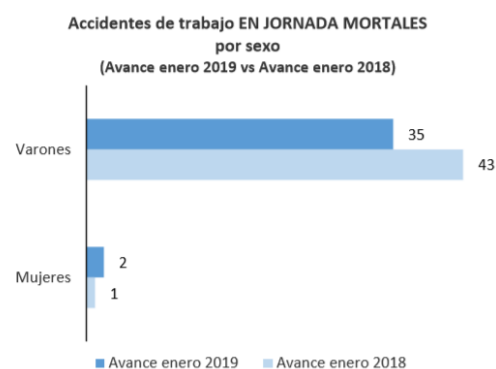
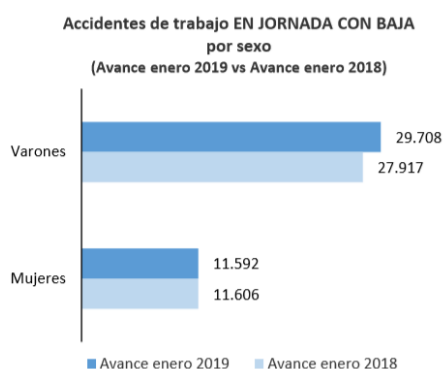
**Accidentes de trabajo EN JORNADA CON BAJA  
por comunidad autónoma  
(Avance enero 2019 vs Avance enero 2018)**



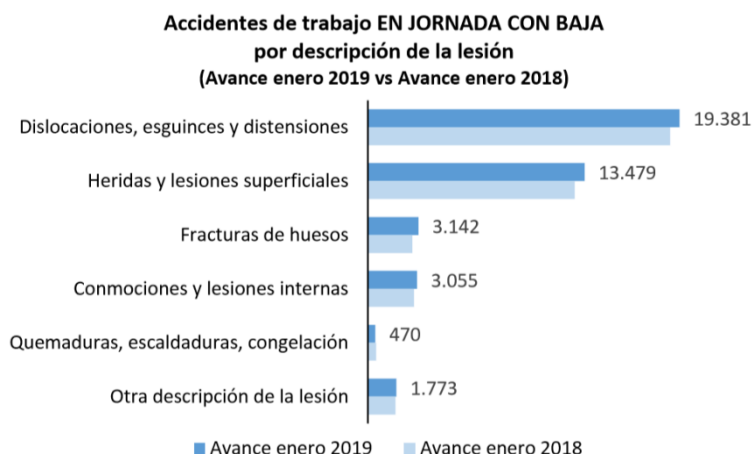
**Accidentes de trabajo EN JORNADA MORTALES  
por comunidad autónoma  
(Avance enero 2019 vs Avance enero 2018)**



- Por sexo recibe una acentuada superioridad los casos en el grupo de los varones con un total de 29.708 casos de accidentes de trabajo con baja y 35 casos de accidentes mortales frente a los 11.592 casos de accidentes con baja y 2 de accidentes mortales de las mujeres durante el mismo periodo<sup>5</sup>.



- Por descripción de las lesiones que causan estos accidentes destacan los esguinces y distensiones, heridas y lesiones superficiales, fracturas, conmociones y lesiones internas, quemaduras, escaldaduras y congelación<sup>5</sup>.



A través de la promoción de la salud, se pueden desarrollar entornos laborales saludables, que son un recurso primordial para el desarrollo social, económico y personal, ya que el lugar de trabajo es donde las personas pasan la tercera parte de sus vidas<sup>6,7,8</sup>.

la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015- 2020, considera como prioritario, entre otros, la necesidad de desarrollar políticas públicas que incidan en el bienestar de la población en general, y que

fomenten hábitos de vida saludables y preventivos, tanto laborales como extralaborales<sup>9</sup>.

En este contexto, La salud laboral, es uno de los campos en los que tiene su actuación el Proceso de Atención de Enfermería, pues nos hallamos en un ámbito profesional de prestación de cuidados y atención a los pacientes, en este caso a los trabajadores. Su aplicación va a suponer la utilización del método científico por parte de la enfermera del Trabajo a su praxis diaria, abarcando para ello cinco áreas de actuación: preventiva, asistencial, docente e investigadora, administrativa y gestora<sup>10,11</sup>.

Los cambios e innovaciones que se han producido en la especialidad de la Enfermería del Trabajo en los últimos años han sido claves, ampliándose su campo de actuación, autonomía y responsabilidad de forma considerable<sup>10,12,13</sup>.

Un programa de promoción de la salud en el trabajo conlleva el compromiso tanto de la empresa, con la oferta de unas condiciones organizativas y medioambientales saludables, como de los empleados, que deberán implicarse activamente en estos programas. Este solo puede tener éxito si se integra como un componente permanente en todos los procesos empresariales<sup>14</sup>.

Según un estudio realizado por la aseguradora de salud Cigna, (Cigna 360 Wellbeing Survey), el 53% de los españoles tendría en cuenta los programas de salud y bienestar a la hora de permanecer en su empresa si se les ofertasen. Además, se manifiesta que estos programas son un excelente mecanismo para mejorar su salud (así lo percibe el 74%) y para aumentar el compromiso y productividad de la plantilla (71%)<sup>15,16</sup>.

Los peligros existentes en los lugares de trabajo se acentúan en el caso de las mujeres gestantes, que han dado a luz recientemente o que están dando el pecho, por lo que es necesario actuar frente al riesgo reproductivo desde que la trabajadora se incorpora en la empresa<sup>17</sup>.

Frecuentemente, los temas relacionados con las alteraciones de la reproducción son vistos tanto por los trabajadores como por el empresario como algo de carácter íntimo ligado a la esfera personal. Incluso, se

restringe el tema a la población femenina asociándolo con la protección de la maternidad desde la óptica de los permisos y prestaciones ligados a los derechos laborales y de seguridad social<sup>18,19,20</sup>

La falta de planificación del embarazo es uno de los grandes problemas de salud reproductiva y sexual en todos los países, tanto desarrollados como en desarrollo. Con algunas excepciones, las mujeres jóvenes y las de clases sociales más desfavorecidas planifican menos y abortan más. A todo ello se suma la nueva realidad social y económica de nuestro país, con una reciente inmigración multicultural y plurinacional. Las personas inmigrantes son fundamentalmente personas jóvenes y sanas, que en su mayoría forman parte de la clase social trabajadora manual. Por todo ello, son un grupo más vulnerable tanto a riesgos laborales como reproductivos y se ha de procurar un buen estado de salud en estas áreas<sup>21</sup>.

Otro de los grandes tipos de riesgos de los trabajadores son los riesgos biológicos. Los principales riesgos biológicos para los trabajadores de la industria cárnica son las enfermedades infecciosas o parasitarias transmitidas al hombre por los animales y/o sus productos o cadáveres, conocidas como zoonosis (tuberculosis, brucelosis, etc.)<sup>22,23</sup>.

La vacunación es la medida de prevención más eficaz de estas enfermedades y debe promoverse en todos los trabajos, especialmente en aquellos en los que se manipula carne animal y existe riesgo de producción y/o contaminación de heridas, como es el caso de los mataderos<sup>24</sup>.

## **OBJETIVOS DEL TRABAJO**

### GENERAL

- Realizar un programa de salud dirigido a los/las trabajadores/as de un matadero, para prevenir los riesgos laborales presentes en su puesto de trabajo.

### ESPECÍFICOS

- Planificar, elaborar y desarrollar actuaciones educativas y preventivas destinadas a los trabajadores.
- Planear la evaluación del Programa de Salud.
- Valorar la importancia de la figura de la Enfermera del trabajo.

## **METODOLOGÍA**

Para la realización de este trabajo se ha llevado a cabo, en primer lugar, una revisión bibliográfica de las principales bases de datos, metabuscadores, páginas webs, revistas online y libros relacionados con las ciencias de la salud.

Las palabras clave utilizadas para dicha búsqueda fueron: Atención enfermera, salud laboral, enfermería del trabajo, programa de salud, accidentes laborales, prevención, mataderos, estadísticas, primeros auxilios, salud femenina, riesgos biológicos y vacunación.

Para afinar la búsqueda se han utilizado los operadores booleanos: AND que acota la búsqueda, OR que la amplía y NOT que la reduce. Además, se ha limitado a artículos con publicación posterior a 2009, con alguna excepción anterior para contrarrestar la información, en inglés o castellano y con acceso gratuito a texto completo.

Para ordenar y almacenar los artículos encontrados se ha utilizado el gestor bibliográfico Mendeley y aquellos utilizados se han citado al estilo Vancouver.

Entre todos los documentos se pueden diferenciar: revisiones sistemáticas, estudios cualitativos, dos estudios cuantitativos, protocolos, trabajos de fin de Grado y fin de Máster, planes de cuidados y programas de salud.

Una vez realizada la búsqueda bibliográfica, se pidió información sobre el tema y la situación específica a la coordinadora de servicio de comunitaria del centro de salud del municipio de Ejea y a la coordinadora del servicio de calidad del propio matadero. La primera, contó que desde el centro estaban pensando realizar un estudio para conocer cuál es la situación de los trabajadores y sus familias, de su estado físico y psicológico general, su estado de vacunación, si son portadores de alguna enfermedad infecciosa, etc. y que este trabajo les sería de gran ayuda para todo esto. Por su parte, desde el servicio de calidad enseñaron el matadero, sus instalaciones, equipos de protección individual de los trabajadores, zonas de aseo antiséptico previas a la entrada al mismo, zona de análisis y control de los animales pre-mortem y post-mortem y, además, explicaron el programa de salud establecido para sus trabajadores en el que se muestran las revisiones médicas que se les realizan al ser contratados y la formación que estos reciben. (Anexo 1)

Tabla 1. Elaboración propia.

<b>FUENTES CONSULTADAS</b>	<b>PALABRAS CLAVE</b>	<b>ARTÍCULOS ENCONTRADOS</b>	<b>ARTÍCULOS LEÍDOS</b>	<b>ARTÍCULOS UTILIZADOS</b>
<b>PUBMED - MEDLINE</b>	("Occupational health")OR("Occupational accidents")AND("Nurse care")	123	16	4
<b>CUIDEN PLUS</b>	("Salud laboral")AND	35	3	1

	("Salud femenina")			
<b>SCIENCE DIRECCT</b>	("Salud laboral")OR("Accidentes laborales")AND("Estadísticas")	36	5	3
<b>SCIELO</b>	("Salud laboral")AND("Primeros auxilios")OR("Salud femenina")	96	15	5
<b>GOOGLE ACADÉMICO</b>	("Accidentes laborales")OR("Riesgos biológicos")AND("Mataderos")AND("Vacunación")	105	25	10
<b>BIBLIOTECA VIRTUAL EN SALUD (BVS)</b>	("Enfermería del trabajo")AND("Prevención")	5	1	1
<b>ALCORZE - ZAGUAN</b>	("Programa de salud")AND("Atención enfermera")	94	5	0

## **DESARROLLO**

### **1. DIAGNÓSTICO (ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN) Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

El motivo que lleva a realizar este proyecto es fundamentalmente la necesidad de proteger a los trabajadores de los peligros presentes en sus puestos de trabajo y asegurar unas condiciones de higiene y seguridad adecuadas que favorezcan el impulso de ambientes laborales saludables. Lo que demuestra una vez más la importancia del desarrollo de la especialidad de enfermería del trabajo.

Esta necesidad se hace todavía más notable en el caso de las empresas en las que se trabaja en cadena con máquinas y materiales peligrosos y en las que se manipulan alimentos para el consumo humano, como es un matadero.

Ejea de los caballeros es un municipio de 16.175 habitantes con un centro médico de especialidades perteneciente al sector de salud III de la provincia de Zaragoza. (Anexo 2)

El matadero "Cárnicas Cinco Villas" de Ejea de los Caballeros, es una empresa de la industria cárnica porcina, con alrededor de 1500 trabajadores entre su plantilla, incluyendo dirección, gestión, veterinarios, transportistas, personal de mantenimiento, de cuadras, de envasado, de despique y del resto de la cadena de producción.

Tras la última ampliación, se ha producido un notorio aumento en la población del municipio, mayoritariamente familias de inmigrantes, debido a las nuevas ofertas de trabajo. Esto ha supuesto, por un lado, un aumento exponencial de las demandas de salud, sobre todo en el servicio de urgencias, pero a su vez desde primaria alarman sobre lo difícil que les está resultando acceder a este conjunto de población, por las diferencias culturales, sociales y religiosas.

Los problemas de salud más frecuentes, detectados en colaboración con los profesionales de atención primaria, son: enfermedades osteo-musculares agudas por múltiples tipos de traumatismos y crónicas del tipo tendinitis y



enfermedades cardiovasculares muchas de las cuales están promovidas por unos malos hábitos de vida de estos pacientes.

Además, se ha observado que un gran porcentaje de pacientes son mujeres, sin control del embarazo y con conocimientos deficitarios sobre anticoncepción y cuidados íntimos femeninos, y niños, con múltiples casos de enfermedades infecciosas del tipo varicela, rubeola o sarampión. Es por ello que se ha de enfatizar también en la salud de estos dos grupos poblacionales.

El objetivo del trabajo es prestar un servicio profesionalizado de salud más directo a estos trabajadores y a sus familias, priorizando la prevención de los riesgos más importantes de la empresa y la protección de la salud infantil y femenina. El lema es: ¡TEN CUIDADO! Prevención de riesgos laborales. El que ganas eres tú.

## **2. PLANIFICACIÓN**

### 2.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

#### GENERAL

- Prevenir los riesgos físicos, químicos, mecánicos y biológicos de los trabajadores y trabajadoras de un matadero.

#### ESPECÍFICOS

- Concienciar a los trabajadores sobre la importancia de los accidentes laborales y las enfermedades laborales y educar sobre las principales estrategias para prevenirlos.
- Fomentar unos hábitos de vida adecuados tanto en el interior como en el exterior de su jornada laboral y aumentar la calidad de vida de los trabajadores.
- Reducir el peligro en los elementos propios de la cadena de producción.
- Procurar una adecuada salud femenina y reproductiva para el conjunto de trabajadoras de la empresa.

- Garantizar la continuidad de cuidados, reducir tiempos de espera y presión asistencial y evitar la frecuentación del servicio de urgencias hospitalarias.

## 2.2. POBLACIÓN

El programa va dirigido a unos 800 trabajadores de entre 20 y 40 años de población autóctona e inmigrante. En su gran mayoría, se trata de varones, sin embargo, no solo también se integran a las mujeres, sino que una de las sesiones esta únicamente dirigida a estas.

Por lo general se trata de población activa, joven y sana, debido a su edad, pero con posibilidad de mejorar considerablemente su calidad de vida.

Para la captación de la población diana se elaborarán unos carteles informativos y se dejarán al lado unas listas con los grupos preestablecidos que acudirán a cada horario y en cada turno durante las 4 semanas de duración. Esta información permanecerá en el tablón de anuncios durante todo el mes de abril. (Anexos 3 y 4)

## 2.3. RECURSOS

El recurso humano principal del proyecto es la figura de la enfermera del trabajo, que va a llevar a cabo la mayor parte del contenido del mismo. Además, se contará con el apoyo de un fisioterapeuta para la primera sesión, que explicará posiciones ergonómicas y ejercicios para prevenir las sobrecargas musculares, y de uno de los veterinarios del propio matadero, que explicará el concepto de zoonosis y la importancia de prevenir los riesgos biológicos dentro del mismo en la cuarta sesión.

Además, se contará con el apoyo del centro de salud, del ayuntamiento y de la dirección de calidad del matadero que cederán material y también asistirán en representación a las sesiones a modo de formación.

El presupuesto de los recursos necesarios será de un total de 1550 euros.

Tabla 2. Elaboración propia.

RECURSOS	PRESUPUESTO
<b>Fisioterapeuta</b>	20€/sesión x 15 sesiones semanales x 1 semana = 300€
<b>Enfermera</b>	20€/ sesión x 15 sesiones semanales x 4 semanas= 1200€
<b>Veterinario</b>	Voluntario
<b>Aula de enseñanza</b>	Cedido por la dirección del matadero.
<b>Material audiovisual (proyector + altavoces)</b>	Cedido por la dirección del matadero.
<b>Material de fisioterapia</b>	Cedido por el centro de salud.
<b>Equipos de protección individual</b>	Cedido por la dirección del matadero.
<b>Maquetas para taller de RCP</b>	Cedido por el centro de salud.
<b>Desfibrilador automático DEA</b>	Cedido por la dirección del matadero.
<b>Material farmacológico, de higiene íntima femenina y anticoncepción</b>	Cedido por el centro de salud.
<b>Papel de encuestas de valoración, folletos, carteles, bolígrafos...</b>	50€

#### 2.4. ESTRATEGIAS

La enfermera va a ser quien coordine todo el programa formando, por grupos ordenados de 50 personas, a la totalidad de los trabajadores del matadero. Se busca así que no haya demasiada gente para que no se desvíe la atención de los participantes y todos ellos puedan participar en

1,5 horas, pero que sean grupos lo suficientemente grandes para no alargar demasiado el programa.

La estrategia de enseñanza se centrará en la realización de talleres lo más prácticos posible de conocimientos útiles.

Las sesiones programadas se realizarán en su totalidad en una sala de reuniones del matadero que se acondicionará para favorecer la participación del grupo y para que todos puedan visualizar la pantalla del proyector y los ejercicios prácticos que se realicen.

## 2.5. ACTIVIDADES

Analizando la formación que reciben los trabajadores del matadero, se han detectado carencias en cuatro aspectos clave de la salud de los mismos, que con este programa se intentan abordar. El programa consta pues de 4 sesiones, cada una de un tema específico a tratar. Cada día se impartirá la misma sesión en los tres turnos de trabajo (mañana, tarde, noche) a los 50 participantes preestablecidos. Este planteamiento se repetirá de lunes a viernes para que un total de 750 trabajadores puedan acudir a las sesiones preparadas para cada semana.

Con el fin de evitar la sobrecarga de la enfermera se han dispuesto las tres sesiones diarias en los siguientes horarios:

- Turno mañana (07:00-15:00) - 1º Sesión 13:30-15:00 horas.
- Turno tarde (15:00-23:00) - 2º Sesión 15:00- 16:60 horas.
- Turno noche (23:00-07:00) - 3º Sesión 23:00-00:30

En la sesión tercera, encaminada a las trabajadoras únicamente, se repetirá el esquema, pero al ser un porcentaje de participantes menor se realizará solo en los dos primeros turnos (mañana, tarde) a un total de 30 personas por turno.

- Turno mañana (07:00-15:00) - 1º Sesión 13:30-15:00 horas.
- Turno tarde (15:00-23:00) - 2º Sesión 15:00- 16:60 horas.

Las sesiones serán teórico-prácticas y tendrán una duración aproximada de 1,5 horas. Se intentará que sean dinámicas y que todos los asistentes participen de igual manera en la realización de los ejercicios propuestos.

SESIÓN 1: El tema será accidentes y enfermedades laborales más frecuentes y estará encaminada a prevenirlos. En la primera parte de la charla se explicará una presentación Power Point sobre el tema y en la segunda se enseñará como se deben utilizar los equipos de protección individual, dejando 10 trajes completos de cada modalidad de puesto para que los participantes se los pongan por orden. Además, varios voluntarios se prestarán para comprobar cómo funcionan estas protecciones, por ejemplo, los guantes de malla con los cuchillos, buscando así concienciar sobre la importancia de usarlos correctamente. (Anexo 5)

Por último, un fisioterapeuta realizará en 30 minutos una demostración de posiciones y ejercicios ergonómicos que los trabajadores deberán repetir en unas esterillas que se pondrán a su disposición. (Anexo 6)

SESIÓN 2: El tema será primeros auxilios básicos y se abordarán distintas posibilidades de peligro vital, como los grandes traumatismos, hemorragias masivas, parada cardiorrespiratoria con RCP y atragantamientos y cómo actuar ante estas situaciones. Primero se realizará la presentación Power Point y después un taller más dinámico simulando con maquetas y material de enseñanza estas situaciones. (Anexo 7)

SESIÓN 3: Estará dirigida exclusivamente a las mujeres trabajadoras de la empresa, que son alrededor de 300. En la parte más teórica se explicará la importancia del cuidado femenino, del embarazo deseado, del control del embarazo, de las revisiones ginecológicas, de la autoexploración mamaria, etc. En la parte práctica daremos a conocer productos que pueden utilizar para la higiene íntima y para favorecer la lactancia materna y también mecanismos anticonceptivos explicándoles los pros y los contras de cada uno de ellos. (Anexo 8)

SESIÓN 4: Se busca concienciar a los asistentes sobre la importancia de prevenir las enfermedades infecciosas y su contagio, sobre todo mediante la correcta vacunación. Se intentará que enfatizen este comportamiento

también con sus hijos y que realicen todas las revisiones del niño sano que les corresponda. También se realizará una presentación Power Point y posteriormente un taller práctico de cómo evitar el contagio de estas enfermedades utilizando correctamente el equipamiento de protección y con un lavado de manos correcto. Todo esto se llevará a cabo junto uno de los veterinarios del centro, que explicará el concepto de zoonosis y de riesgo biológico y las claves para prevenirlos. (Anexos 9 y 10)

Tabla 3. Elaboración propia.

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
1 [6-10 MAYO]	Enfermedades laborales	Clasificación y prevención de las lesiones y enfermedades laborales más frecuentes (caídas por resbalo, aplastamientos, cortes, afecciones osteo-musculares). Prevención del ruido/frío industrial (sorderas/hipotermia)	1.Enfermera 2.Fisioterapeuta	1.Proyector 2.Ordenador 3.Altavoces 4.Material de fisioterapia 5. Colchonetas 6. Equipamiento de protección individual (gafas, guantes, casco, botas, forros polares...)
2 [13-17 MAYO]	Primeros auxilios	Formación en primeros auxilios básicos	1.Enfermera	1.Proyector 2.Ordenador 3.Altavoces 4. Maquetas

				<p>educativas</p> <p>RCP básica</p> <p>5.</p> <p>Desfibrilador automático</p>
<p><b>3</b></p> <p><b>[20-24</b></p> <p><b>MAYO]</b></p>	Salud femenina	Control del embarazo y salud femenina teniendo en cuenta la diversidad cultural	1.Enfermera	<p>1.Proyector</p> <p>2.Ordenador</p> <p>3.Altavoces</p> <p>4. muestras de productos farmacológicos</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>[27-31</b></p> <p><b>MAYO]</b></p>	Enfermedades infecciosas	Concienciación sobre la importancia de las enfermedades infecciosas y la correcta vacunación, sobre todo en la manipulación de alimentos para el consumo humano	<p>1.Enfermera</p> <p>2.Veterinario</p>	<p>1.Proyector</p> <p>2.Ordenador</p> <p>3.Altavoces</p> <p>4. Material de aislamiento (guantes, mascarillas, gorros)</p> <p>5. Jabón antiséptico</p>

## 2.6. CRONOGRAMA

El proyecto tiene una duración total de 6 meses, desde que surge la idea hasta que se evalúan los resultados de su desarrollo. Para la organización temporal del trabajo se ha propuesto un Diagrama de Gantt que se muestra a continuación.

Gráfico 1. Elaboración propia.

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
<b>BUSQUEDA BIBLIOGRÁFICA</b>	■	■				
<b>REALIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE SALUD</b>		■	■			
<b>PREPARACIÓN DE LOS RECURSOS MATERIALES Y PERSONALES Y ACONDICI</b>			■			



<b>ONAMIEN TO DE LA SALA.</b>						
<b>CAPTACIÓ N DE LA POBLACIÓ N DIANA</b>						
<b>SESIONES TEÓRICO- PRÁCTICA S</b>						
<b>EVALUACI ÓN DEL PROGRAM A</b>						

### 3. EVALUACIÓN

La evaluación del programa se llevará a cabo tanto de forma cualitativa como cuantitativa y se tendrán en cuenta unos indicadores de estructura, proceso y resultado.

Para valorar el aprendizaje de los participantes en el programa se realizarán unos formularios de 20 preguntas tipo test, con 4 posibles respuestas y una sola correcta, en las que se abordan los temas desarrollados en las sesiones. 5 de estas cuestiones llevarán un asterisco (\*) y esto supondrá que solo las mujeres deben responderlas, ya que serán las 5 cuestiones correspondientes a la tercera sesión "Salud femenina". (Anexo 11)

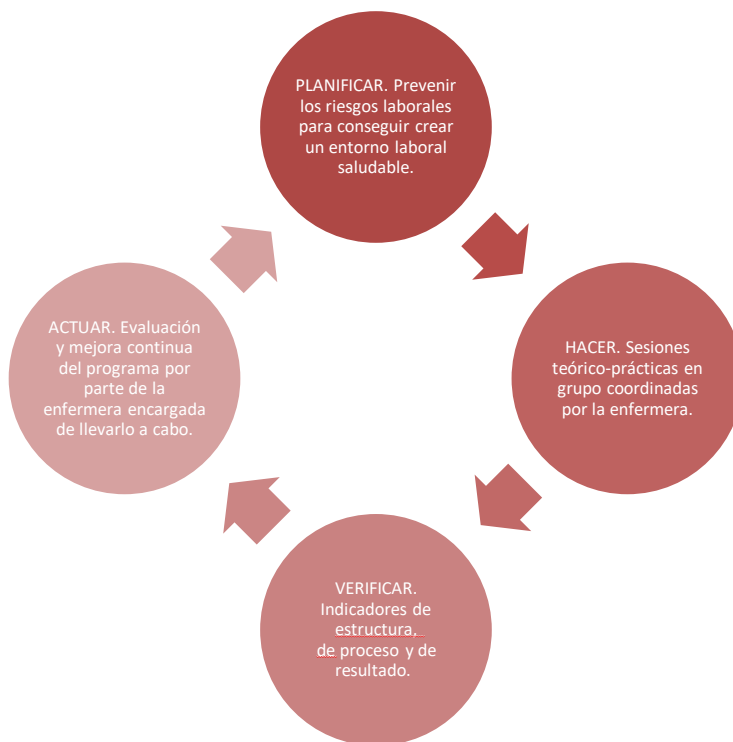
Además, se elegirán al azar a 15 trabajadores con los cuales se hará un Focus Group para debatir sobre las virtudes y defectos del programa, para comprobar el grado de satisfacción general al acabar este y para

aportar ideas ante posibles nuevos proyectos en la enfermería del trabajo.

Por su parte, para valorar la participación y asistencia se pasará lista al inicio de las cuatro sesiones y se realizará una pequeña estadística de porcentajes al final del programa teniendo en cuenta factores como el sexo y la tendencia ascendente o descendente de participación a lo largo del desarrollo de las sesiones.

Además, durante el desarrollo del programa se seguirá un ciclo de mejora continua o Ciclo de Deming como el que se muestra a continuación.

Gráfico 2. Elaboración propia.



## **CONCLUSIONES**

PRIMERA. Con el programa de salud se han disminuido los accidentes y enfermedades laborales, reduciendo el peligro en los elementos propios de la cadena de producción, consiguiéndose así un entorno laboral saludable y con ello un desarrollo social, económico y personal.

SEGUNDA. Para completar un ambiente laboral saludable, se han fomentado además unos hábitos de vida adecuados, tanto en el interior como en el exterior del trabajo.

TERCERA. Se ha conseguido integrar en el programa la salud de las trabajadoras y el control de los embarazos, un terreno muchas veces olvidado que influye directamente en la productividad y eficacia de estas.

CUARTA. Con el nuevo entorno laboral saludable establecido se garantiza la continuidad de cuidados, reducir los tiempos de espera y la frecuentación del servicio de urgencias hospitalarias, eliminar la presión asistencial y, en definitiva, aumentar la calidad de vida de los trabajadores.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. OMS: Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2016 [citado 5 mar 2019]. Salud de los trabajadores [1 pantalla]. Disponible en: [https://www.who.int/topics/occupational\\_health/es/](https://www.who.int/topics/occupational_health/es/).
2. Gastañaga, MC. Salud Ocupacional: Historia y Retos del Futuro. Revista peruana de Medicina experimental y Salud pública [Internet]. 2012 [citado 8 mar 2019];29(2). Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342012000200001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000200001).
3. SCRIBD [Internet]. Jakelyn Chigchon; 2018 [actualizado 7 jun 2018; citado 26 feb 2019]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/381285101/Historia-Higiene-y-Salud-Ocupacional>.
4. Por Experiencia [Internet]. Manuel Del Álamo; 2004 [citado 3 mar 2019]. Disponible en: <https://www.porexperiencia.com/articulo.asp?num=24&pag=24&titulo=Cine-y-salud-laboral-hay-motivos>.
5. Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social [Internet]. Madrid; 2019 [citado 26 feb 2019]. Disponible en: <http://www.mitramiss.gob.es/estadisticas/eat/welcome.htm>.
6. Casas SB, Klijn TP. Promoción de la Salud y un Entorno Laboral Saludable. Rev Latino-am Enfermagem [Internet]. 2006 [citado 25 mar 2019]; 14(1):41-136. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a19.pdf>.
7. Urrego PM. Entorno Laboral Saludable. MINSALUD [Internet]. 2016 [citado 14 mar 2019]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/entorno-laboral-saludable-incentivo-ths-final.pdf>.
8. Salinas J, Vio F. Promoción de la Salud en Chile. Rev Chil Nutr [Internet]. 2002 [citado 14 mar 2019]; 29(1). Disponible en:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182002029100001](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002029100001) .

9. UMIVALE [Internet]. UMIVALE; 2017 [citado 14 mar 2019]. Disponible en:

[https://www.umivale.es/portal/export/sites/umivale/servicios/Prevencion\\_y\\_salud/Promocion\\_de\\_la\\_Salud/170927-Gua-prctica-para-implantar-un-programa-de-promocin-de-la-salud-en-el-trabajo-en-las-organizaciones.pdf](https://www.umivale.es/portal/export/sites/umivale/servicios/Prevencion_y_salud/Promocion_de_la_Salud/170927-Gua-prctica-para-implantar-un-programa-de-promocin-de-la-salud-en-el-trabajo-en-las-organizaciones.pdf).

10. González Sánchez J. Aplicación del proceso de atención de enfermería a la salud laboral. Med Segur Trab [Internet]. 2011 [citado 15 mar 2019]; 57(222):15-22. Disponible en:

<http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57n222/especial2.pdf>.

11. Sanz-Gallén P, Izquierdo J, Prat Marín A. Manual de Salud Laboral. Barcelona: Springer-Verlag Ibérica; 1996.

12. BOE; Boletín Oficial del Estado [Internet]. Madrid: Agencia estatal, Ministerio de Sanidad y Salud Pública; 2009 [citado 15 mar 2019]. Disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/histologia/normas-vancouver-buma-2013-guia-breve.pdf>.

13. Benavent Garcé MA, Ferrer Ferrandis E, Francisco del Rey C. Fundamentos de Enfermería. 2ª Edición. Valencia: DAE; 2009.

14. INSST: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo [Internet]. Madrid: INSST; 2018 [citado 15 mar 2019]. Disponible en: <http://www.insht.es/portal/site/PromocionSalud/menuitem.084224e92eb1cbede435b197280311a0/?vgnnextoid=5b3c738242a74310VgnVCM1000008130110aRCRD&vgnnextchannel=716a0958cfe04310VgnVCM1000008130110aR CRD>

15. Mi empresa es saludable [Internet]. 2017 [actualizado 5 may 2017; citado 17 mar 2019]. Disponible en: <https://www.miempresaessaludable.com/buenas-practicas/articulo/programas-salud-empresas-talento>

16. CiGNA [Internet]. 2017 [citado 17 mar 2019]. Disponible en: <https://www.cigna.com.hk/en/health-wellness/360-well-being>

17. López M. Mujeres, Trabajos y Salud. 2009 [citado 24 mar 2019]. Disponible en: [file:///C:/Users/USER/Downloads/MUJERES TRABAJO SALUD MONTSE LOPEZ.pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/MUJERES%20TRABAJO%20SALUD%20MONTSE%20LOPEZ.pdf)
18. INSHT: INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E IGIENE EN EL TRABAJO [internet]. Madrid: M<sup>o</sup> Dolores Solé Gómez; 2001 [citado 24 mar 2019]. Disponible en: [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp\\_612.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_612.pdf)
19. Vogel L. La salud de la Mujer Trabajadora en Europa, Desigualdades no Reconocidas.
20. Artazcoz L, Benavides FG, Ronda Pérez E, Campos Serna J. Desigualdades de género en salud laboral en España. Gac Sanit [Internet]. 2012 [citado 24 mar 2019]; 26(4): 295-392. Disponible en: <http://www.gacetasanitaria.org/es-desigualdades-genero-salud-laboral-espana-articulo-S0213911111003372>.
21. Pérez G. La salud reproductiva y sexual en España. Gac Sanit [Internet]. 2009 [citado 24 mar 2019]; 23(3). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112009000300001](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112009000300001).
22. Mirón Hernández A. Riesgo biológico: prevención en mataderos. NTP [Internet]. 2017 [citado 24 mar2019]. Disponible en: <http://insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/NTP/NTP/Ficheros/891a925/901w.pdf>
23. González Fandos E. Riesgos laborales relacionados con la exposición a agentes biológicos en mataderos e industrias cárnicas. 2002 [citado 24 mar 2019]. Disponible en: <http://www.higieneocupacional.com.br/download/riesgos-Fandos.pdf>
24. ISTAS: Instiruto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud [Internet]. Madrid: ISTAS; 2013 [citado 24 mar 2019]. Disponible en: [http://www.istas.ccoo.es/descargas/gverde/RIESGO\\_BIOLOGICO.pdf](http://www.istas.ccoo.es/descargas/gverde/RIESGO_BIOLOGICO.pdf)

## **ANEXOS**

ANEXO 1:

Imagen 1. Trabajadores en sala mayor de despiece del matadero.

Imagen 2. Trabajador en zona de escaldadura con soplete a butano.

Imagen 3. Túnel de congelación con termómetro marcando -34°C.



Fuente: Imágenes tomadas en la visita al matadero.

ANEXO 2:

Tabla de Servicios prestados en el Centro de Especialidades de Ejea de los Caballeros.

		CONSULTAS EXTERNAS	CIRUGÍA	PRINCIPALES PRUEBAS FUNCIONALES	HOSPITALIZACIÓN	GUARDIAS 24H
<b>ESPECIALIDADES</b>	ALERGOLOGÍA	✓		Habituales de la especialidad		
	CARDIOLOGÍA	✓		Ecocardiograma , Holter TA, Holter ECG, Ergometría		
	CIRUGÍA GRAL. Y DIGESTIVA	✓	✓			
	DERMATOLOGÍA	✓	✓	Dermatoscopia		
	DIGESTIVO	✓		Endoscopias (Colonoscopias y Gastroscopias)		
	GINECOLOGÍA	✓	✓	Ecografía Ginecológica		
	MEDICINA INTERNA				✓	
	NEUMOLOGÍA	✓		Habituales de la especialidad		
	NEUROLOGÍA	✓				
	OBSTETRICIA	✓		Ecografía Obstétrica		
	OFTALMOLOGÍA	✓	✓	Habituales de la especialidad		
	OTORRINOLARINGOLOGÍA (ORL)	✓	✓	Fibrolaringoscopia, Audiometrías		
	REHABILITACIÓN	✓				
	TRAUMATOLOGÍA	✓	✓			
	UROLOGÍA	✓	✓	Cistoscopias, Eco-Urológica		
URGENCIAS HOSPITALARIAS					✓	
<b>ENFERMERIA/ FISIOTERAPIA</b>	ENFERMERÍA	✓		Espirometrías, Campimetrías		
	FISIOTERAPIA	✓				
<b>DIAGNÓSTICO POR IMAGEN</b>	ECGGRAFÍA GENERAL ( Radiologo)	✓		✓		
	RADIOLOGÍA SIMPLE			✓		
	UNIDADES MÓVILES - TAC			✓		
	UNIDADES MÓVILES - RM			✓		
	UNIDADES MÓVILES - MAMOGRAFÍA			✓		

Fuente: Servicio Aragonés de Salud, sector III Zaragoza.  
<http://www.zaragoza3.es/Gerencia/eaps/ejea.htm>



ANEXO 3:

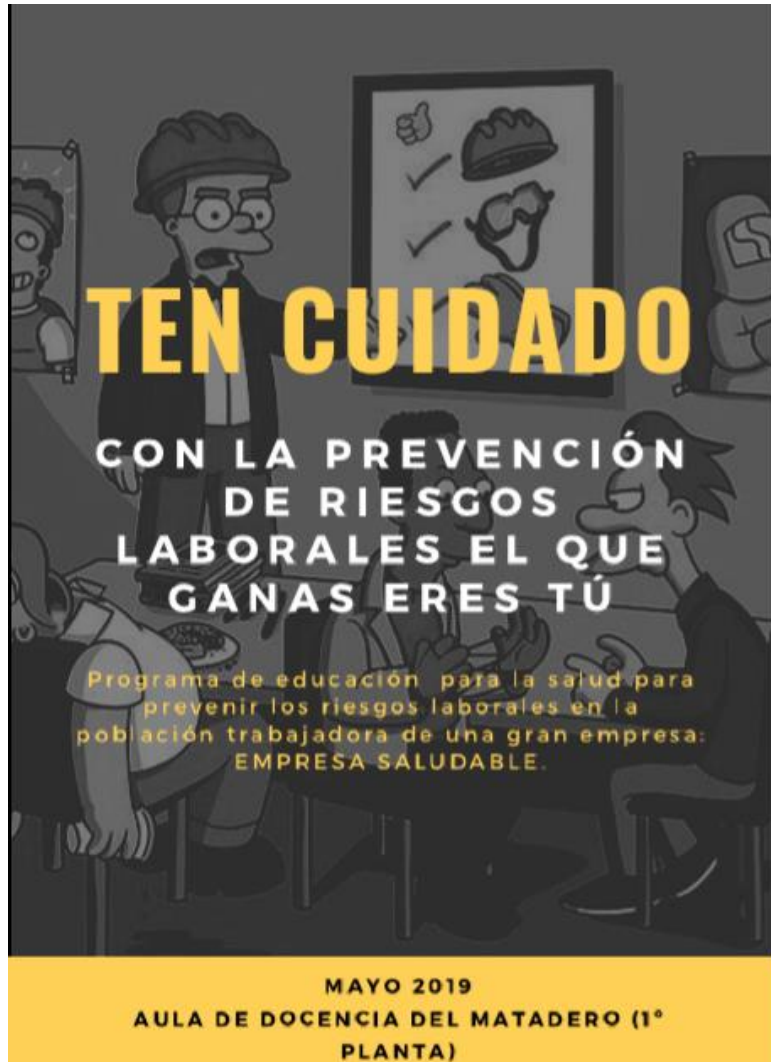
Ejemplo de tabla del listado de personas que acudirán a la 1º sesión.

SESIÓN 1					
MAYO	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
MAÑANA (13:30- 15:00)	-				
TARDE (15:00- 16:30)	-				
NOCHE (23:00- 00:30)	-				

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 4:

Póster informativo del programa de salud.



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 5:

Póster de enfermedades laborales más comunes.



Fuente: <https://www.pinterest.es/>

ANEXO 6:

Póster sobre posturas ergonómicas y malos hábitos posturales.



Fuente: <https://www.pinterest.es/>

ANEXO 7:

Póster sobre nociones básicas de primeros auxilios.



Fuente: <https://www.pinterest.es/>

ANEXO 8:

Póster sobre nociones básicas de salud femenina y reproductiva.



Fuente: <https://www.pinterest.es/>

ANEXO 9:

Tabla de enfermedades infecciosas más frecuentes en mataderos, según agente biológico y tipo de contacto.

<b>TAREA- COLECTIVO DE RIESGO</b>	<b>AGENTE BIOLÓGICO</b>	<b>GRUPO DE RIESGO SEGÚN R.D.664/97</b>	<b>ENFERMEDAD</b>
<b>Personal en contacto con placentas de animales enfermos, secreciones u otros tejidos contaminados</b>	Brucella abortus (vacas) B. mellitensis (ovejas/cabras) B. suis (cerdos, liebres)	3	Brucelosis "Fiebre de Malta"
<b>Trabajadores que manipulan harinas de huesos, piel, lana, etc de animales infectados</b>	Bacillus anthracis	3	Carbunco o Ántrax cutáneo Carbunco o Ántrax pulmonar
<b>Contacto directo con animales infectados o tejidos contaminados</b>	Mycobacterium bovis	3	Tuberculosis
<b>Contacto con animales infectados (vacuno, ovino y caprino)</b>	Coxiella burnetti	3	Fiebre Q
<b>Contacto con</b>	Echinoccus	2	Equinococosis,



<b>animales infectados por helmintos del género Echinococcus Perros (huéspedes definitivos) Herbívoros (huéspedes intermediarios )</b>	granulosus		enfermedad hidatídica, quiste hidatídico
<b>Contacto de piel herida o de mucosas con agua, tierra u otros elementos contaminados por la orina de los animales infectados con leptospiras patógenas</b>	Leptospira canícola L. icterohemorrhagi ae L. pomona	2	Leptospirosis Enfermedad de Weil Fiebre pomona o de los porqueros
<b>Contacto con piel lesionada de porcino o de peces</b>	Erisipelothrix rhusiopathiae	2	Erisipeloide
<b>Contacto de heridas con material animal infectado</b>	Streptococcus pyogenes	2	Infecciones de piel
<b>En Mataderos</b>	Virus	2/3	Enfermedad de

<b>Avícolas: Manipulación de aves infectadas</b>	paramyxoviridae Chlamidya psitacc		Newcastle Ornitosis, Psitacosis
--	---	--	---------------------------------------

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 10:

Tabla de medidas preventivas de los riesgos biológicos de los mataderos.

<b>ANIMALES</b>	<b>INSTALACIONES Y TRABAJADORES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se deben realizar los controles necesarios de los animales en las granjas para garantizar su estado sanitario.</li> <li>• Siempre que sea posible, se eliminarán las enfermedades en los animales domésticos.</li> <li>• Debe realizarse un examen veterinario exhaustivo ante-mortem, sobre todo en los animales que lleguen en malas condiciones, alertando inmediatamente sobre cualquier riesgo de enfermedad.</li> <li>• Se deben eliminar de forma segura para los trabajadores y el medio ambiente los restos de animales potencialmente peligrosos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los mataderos e industrias cárnicas deben estar diseñados de forma que dispongan de buena ventilación, suelos de rejilla elevados sobre canalizaciones por las que circule continuamente el agua y servicios para el personal (duchas, aseos, lavamanos, jabón bactericida, toallas de un solo uso, etc).</li> <li>• Los trabajadores deben recibir formación inicial y periódica en lo referente a la naturaleza de las zoonosis y otras enfermedades a las que pueda estar expuesto. Deben saber cómo reducir los riesgos de contagio y cómo manejar el ganado, canales, productos cárnicos y residuos potencialmente infectados.</li> <li>• Se deben mantener altos</li> </ul>



	<p>niveles de higiene personal y ambiental.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Es importante evitar cortes, heridas y erosiones en la piel. Si se producen se deben tratar inmediatamente y cubrirlas con un apósito impermeable para evitar posibles infecciones.</li><li>• El personal debe usar equipos de protección individual y ropa de trabajo adecuada, procediendo a su descontaminación cuando sea necesario.</li><li>• En relación con la vigilancia de la salud: se deben de realizar reconocimientos médicos periódicos específicos para las zoonosis y siempre que se considere preciso se vacunará al personal, previa información de las ventajas e inconvenientes de dicha vacunación.</li></ul>
--	--

Fuente: Elaboración propia.

## ANEXO 11:

Cuestionario de evaluación final del programa de salud.

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA.

Lea atentamente los enunciados y conteste rodeando con un círculo la respuesta que crea correcta. Sólo una de las cuatro opciones lo es. Las cuestiones 10-15 marcadas con un asterisco (\*) SOLO deben ser contestadas por las mujeres que participaron en la sesión 3 "Salud femenina".

1. QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE ACCIDENTE Y ENFERMEDAD LABORAL.
  - A) El accidente se puede prevenir, la enfermedad laboral no.
  - B) Sólo existen indemnizaciones económicas en el caso de enfermedades laborales, pero no de accidentes.
  - C) Las enfermedades laborales deben estar registradas en el cuadro de enfermedades profesionales aprobadas por Real Decreto.
  - D) Los accidentes suelen estar relacionados con unos malos hábitos de vida de los trabajadores.
2. CON QUÉ PRACTICA PODEMOS EVITAR MAYOR NÚMERO DE ACCIDENTES EN EL MATADERO.
  - A) Con la higiene personal.
  - B) Con una correcta vacunación.
  - C) Con el uso adecuado de los equipos de seguridad individual.
  - D) Con la señalización de los peligros del entorno.
3. QUÉ TIPO DE ACCIDENTE NO ES MUY FRECUENTE EN LA EMPRESA.
  - A) Contusiones y fracturas.
  - B) Quemaduras y abrasiones.
  - C) Intoxicaciones por inhalación de gases tóxicos.
  - D) Cortes y hemorragias.
4. LA ERGONOMÍA ES IMPORTANTE PORQUE:
  - A) Permite levantar cargas sin dolor.
  - B) Disminuye la sobrecarga muscular.
  - C) Evita desviaciones óseas.
  - D) Todas son verdaderas.
5. ¿CUAL ES LA MEJOR POSICIÓN PARA TRASLADAR OBJETOS?

- A) Empujándolo con las dos manos hacia adelante, con la espalda recta.
- B) Empujando con los dos brazos hacia detrás y la espalda recta.
- C) Empujando un rato con cada mano hacia adelante.
- D) Empujando un rato con cada mano hacia atrás.
6. ¿CUAL ES LA CADENA DE ACTUACIÓN ANTE CUALQUIER ACCIDENTE?
- A) Avisa, protege, socorre.
- B) Socorre, protege, avisa.
- C) Protege, avisa, socorre.
- D) Avisa, socorre, protege.
7. QUÉ MANIOBRA SE EMPLEA ANTE CASOS DE ATRAGANTAMIENTO.
- A) Maniobra frente-mentón.
- B) Maniobra de Estocolmo.
- C) Maniobra de Heimlich.
- D) Maniobra de Valsalva.
8. ¿QUÉ RITMO SE HA DE SEGUIR EN LA RCP BÁSICA ANTE UNA PARADA CARDIO-RESPIRATORIA?
- A) 100-5.
- B) 50-5.
- C) 30-2.
- D) 20-2.
9. EN QUÉ ZONAS SE COLOCAN LAS PLACAS DEL DAI (DEFIBRILADOR AUTOMÁTICO)
- A) Una en cada pectoral centradas.
- B) Una en el tórax, entre ambas mamas, y otra en el abdomen.
- C) Una en el tórax delantero, entre ambas mamas, y otra por detrás entre ambos omoplatos.
- D) Una en el pectoral derecho y otra en el costado izquierdo.
10. ANTE UN DESMAYO REPENTINO, ¿QUÉ SE DEBE HACER? \*
- A) Poner los pies por encima del nivel de la cabeza.
- B) Mantener la cabeza elevada para favorecer la entrada de oxígeno por vía aérea.
- C) Colocar a la persona en posición lateral de seguridad.

D) Mojarle la nuca y la cara con agua fría.

11. SEÑALE LA VERDADERA SOBRE LOS ANTICONCEPTIVOS ORALES.\*

A) Se debe suspender su uso periódicamente a modo de descanso.

B) Pueden causar retención de líquidos y con ello aumento de peso.

C) Las mujeres que las toman tienen una probabilidad mayor de padecer cáncer de ovario.

D) Sólo pueden tomarse después de los 18 años.

12. SEÑALE LA VERDADERA SOBRE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS. \*

A) El DIU, como el preservativo, también previene de la transmisión de enfermedades de transmisión sexual.

B) Las píldoras anticonceptivas hormonales tomadas durante largos periodos de tiempo pueden producir infertilidad.

C) Es suficiente usar el preservativo sólo durante la eyaculación.

D) La píldora oral de micro dosis es uno de los mejores métodos anticonceptivos, ya que tiene una efectividad de anticoncepción del 99% usada de forma correcta.

13. QUÉ PERIODO DE EMBARAZO ES MÁS CRÍTICO PARA EL NORMAL DESARROLLO DEL BEBÉ. \*

A) El último mes.

B) El primer trimestre.

C) El tercer trimestre.

D) El primer mes.

14. ¿CUANTOS DÍAS PUEDE LLEGAR A TARDAR LA SUBIDA DE LA LECHE TRAS EL PARTO? \*

A) La subida de la leche se produce siempre en las primeras 24 horas tras el parto.

B) Puede tardar hasta 10 días tras la salida de la placenta.

C) Se suele producir entre las 30 y 72 horas posteriores al parto.

D) Lo normal es que tarde más de 3 días en que se produzca.

15. ¿CUÁL ES EL MEJOR ESTÍMULO PARA LA CREACIÓN Y SECRECIÓN DE LECHE MATERNA? \*

A) La succión del pezón por el bebé.

B) Masajear la zona de la areola previamente a las tomas.

C) Aplicar calor húmedo para abrir los conductos mamarios.

D) No usar sujetador ni ningún elemento que oprima.

16. ¿QUÉ SON LAS ZONOSIS?

A) Es cualquier enfermedad que se puede adquirir como consecuencia de un trabajo.

B) Son enfermedades que pueden transmitir los animales de granja a otros animales.

C) Es una enfermedad que transmiten los animales domésticos.

D) Es cualquier enfermedad propia de los animales que incidentalmente puede transmitirse a las personas.

17. SOBRE LAS VACUNAS, ES FALSO QUE:

A) No hace falta vacunarse de las enfermedades ya erradicadas en el país habitado.

B) Son una de las mejores medidas para prevenir las enfermedades infantiles.

C) Aportan la misma inmunidad que la que aporta la propia enfermedad de manera natural.

D) En la mayoría de los casos no producen ningún tipo de reacción alérgica.

18. CUAL NO ES UNA MEDIDA PREVENTIVA DE LAS ZONOSIS

A) Eliminar de manera adecuada las enfermedades de los animales domésticos y pasar las respectivas revisiones.

B) Altos niveles de higiene personal y ambiental.

C) No alimentar a los animales con comida que no esté diseñada especialmente para ellos.

D) Exámenes veterinarios exhaustivos en granjas.

19. ¿DESDE QUÉ EDAD HAY QUE VACUNAR A LOS NIÑOS?

A) Desde el segundo mes de vida.

B) Desde los 3 años en adelante.

C) Sólo se vacuna en la edad adulta.

D) Desde el primer año de vida.

20. LAS VACUNAS SON UN INSTRUMENTO PARA:

A) Evitar las enfermedades de transmisión sexual.

B) Evitar las enfermedades cardio vasculares.

C) Evitar las enfermedades infecciosas víricas.

D) Evitar las enfermedades infecciosas víricas y bacterianas.

Fuente: Elaboración propia.