

INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO

CONTENIDO

Información

- Los trastornos musculoesqueléticos, un riesgo emergente
- Jornada sobre la Ley de Prevención
- Proyecto "Prevenpapel"
- Breves
- I Centenario de la Inspección de Trabajo
- Campaña: "Cuida tu vida"
- Crecer con Seguridad
- Campaña de la Generalitat sobre siniestralidad

Opinión



Alejandro Lorenzo García
Director del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
Danone S.A.

La implicación de todos es fundamental en la prevención

Notas Prácticas

**Primeros Auxilios VI
Vendajes improvisados**

EDITORIAL

Diez años de la Ley de Prevención

Cumplidos diez años de la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, parece un momento oportuno para efectuar un balance de sus resultados. Un balance que, como no podía ser de otra manera, arroja luces y sombras.

En el lado negativo hay que poner, en primer lugar, una evolución de la siniestralidad que, si en los primeros años de vigencia de la Ley tuvo un incremento importante, a partir del año 2001 empezó a disminuir a buen ritmo. En el periodo 2000-2005 el descenso logrado en el índice de incidencia ha sido del 19 %, algo que no sucedía en este país desde principios de los años noventa. En cambio, la siniestralidad por accidentes mortales -que es obviamente la más importante desde el punto de vista humano- ha continuado evolucionando positivamente, con un descenso de su índice de incidencia del 32% entre 1995 y 2004. Un descenso que, bueno es recordarlo, se inició en 1990 y desde entonces, y de una manera extremadamente regular, ha alcanzado una reducción del 54%.

El segundo aspecto preocupante es el alto grado de externalización de la prevención que se ha producido, sobre todo, pero no sólo, en las pequeñas y medianas empresas. La

última Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo daba al respecto datos bien claros: "El 73,4% de las empresas ha optado por un servicio de prevención ajeno para que se ocupe de su seguridad y salud en el trabajo, fundamentalmente como única modalidad de organización preventiva (51,4%), aunque también junto con otras modalidades (22%)". Un grado de externalización tan elevado es incompatible con una integración suficiente de la prevención en la actividad productiva de la empresa, una integración acerca de cuya necesidad para una prevención eficaz existe un consenso tan generalizado que el preámbulo de la Ley 54/2003 la considera "la primera obligación de la empresa y ... la primera actividad de asesoramiento y apoyo que debe facilitarle un servicio de prevención, todo ello para asegurar la integración y evitar cumplimientos meramente formales y no eficientes de la normativa".

Cabe esperar que la reforma de la Ley y la anunciada del Reglamento de los Servicios de Prevención aporten mecanismos eficaces para que esa necesaria integración sea efectiva y ello conlleve que la siniestralidad descienda regularmente, como en la mayoría de los países desarrollados.

Trastornos musculoesqueléticos

La Agencia Europea ha publicado un informe sobre riesgos emergentes relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo, elaborado por los expertos del observatorio de riesgos. Por riesgo emergente se entiende cualquier riesgo nuevo que va en aumento, y entre los detectados destacan los aspectos multifactoriales. Se señalan como preocupantes la falta de ejercicio físico, la exposición combinada a trastornos musculoesqueléticos y a factores de riesgo psicosociales, la complejidad de las nuevas tecnologías y los interfaces hombre-máquina, los riesgos multifactoriales, la protección insuficiente para los grupos de alto riesgo contra los riesgos ergonómicos provenientes de estar mucho tiempo de pie, la incomodidad térmica, el aumento de la exposición a la radiación ultravioleta, y la exposición combinada a las vibraciones, a las posturas forzadas y al trabajo muscular. En muchos de estos riesgos están presentes los trastornos musculoesqueléticos, bien sea por falta de ejercicio físico, debida, por ejemplo, a una mayor utilización de pantallas de visualización y de sistemas automáticos, que desembocan en mayores períodos de estancia en posición sedente, o bien por la realización de movimientos repetidos. La preocupación por este tema ha hecho que la Agencia Europea dedique la Semana Europea 2007 a los trastornos musculoesqueléticos. Se puede consultar el informe en: <http://osha.eu.int/publications/reports/6805478>.

28 de abril: Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Jornada sobre la Ley de Prevención

El pasado mes de febrero se cumplieron diez años de la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Ley 31/1995, de 8 de noviembre.

Con este motivo, los pasados días 9 y 10 de febrero se celebraron en el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), Madrid, las Jornadas: "Diez años de aplicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales", para evaluar, de forma conjunta con agentes públicos y privados, los avances y deficiencias de nuestro sistema preventivo y aportar nuevas iniciativas de perfeccionamiento.

En el transcurso de las Jornadas se dieron a conocer, mediante grupos de trabajo y mesas redondas, el punto de vista de las Administraciones Públicas, de los interlocutores sociales y de los especialistas en prevención.

Algunas de las medidas que quedan todavía por adoptar y que se recogieron en las conclusiones fueron: implantar la cultura de prevención a través de ámbitos educativos y formativos, realizar encuestas de condiciones de trabajo armonizadas con las Comunidades Autónomas, diseñar y ofrecer herramientas que faciliten su aplicación en las

PYMES, elevar las exigencias para la acreditación de los servicios de prevención ajenos, aplicar estrictamente el texto refundido de la Ley de Infracciones y Sanciones, reforzar la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, promover la responsabilidad social en las empresas y la ayuda en la renovación de equipos e instalaciones, y fomentar la prevención de riesgos en la microempresa.



Proyecto "Prevenpapel"

La industria papelera ha puesto en marcha el proyecto "Prevenpapel", con el fin de desarrollar las herramientas necesarias para luchar contra la siniestralidad en el sector.

El primer objetivo del mencionado proyecto consistió en determinar la situación actual del sector de la pasta, papel y cartón, en materia de prevención de riesgos laborales durante los últimos cinco años, por lo que se elaboró y editó un *Diagnóstico de la Situación*. El segundo objetivo consistió en elaborar una *Guía Modelo de Plan de Prevención*, para que sirva de herramienta básica a los empresarios, trabajadores y sus

representantes en la implantación de Sistemas de Gestión de la Prevención, que aseguren el control de los riesgos en el trabajo, reduciendo los índices de siniestralidad en el sector.

En la actualidad, se ha puesto en marcha el proyecto *Asistec Prevenpapel*, con el objetivo de asistir técnicamente a las empresas del sector en la adaptación, parcial o total de sus sistemas de gestión de prevención a lo establecido en la citada *Guía Modelo de Plan de Prevención*.

El proyecto se puede descargar gratuitamente en la página web: www.aspapel.es, apartado: Publicaciones.

Breves

ERGA FP, publicación digital

A partir del próximo nº 48, la publicación ERGA-FP dejará de editarse en papel y pasará a ser exclusivamente electrónica. El periódico ERGA-FP facilita información y conocimientos al profesorado de Formación Profesional sobre salud y prevención de riesgos laborales, al mismo tiempo que ofrece recursos didácticos y actividades para aplicar de forma práctica estos conocimientos en sus respectivas enseñanzas.

La nueva imagen y los nuevos contenidos de la publicación se podrán consultar y descargar gratuitamente desde la página web del INSHT en la siguiente dirección: www.mtas.es/insht/erga_fp/ergafp.htm.

Prevención de riesgos para trabajadores discapacitados

La fundación ONCE ha publicado un sistema de gestión de la prevención para discapacitados, con el objetivo de ayudar a las empresas que emplean a personas con discapacidad a mejorar la calidad del empleo de dicho colectivo. Se trata de una herramienta que sirve a las pequeñas y medianas empresas para afrontar las especiales circunstancias profesionales o personales que puedan darse en estos trabajadores. El sistema, basado en el cumplimiento de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales y en las normas UNE EX 81900, UNE EX 81901, UNE EX 81902 y OSHAS 18001 de "Sistemas de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales", está compuesto por un manual, una guía para gerentes, un plan de emergencia y 15 procedimientos. Además, se ofrecen pautas, recomendaciones y recursos sobre "Prevención y Discapacidad". Más información en: <http://fundaciononce.e-presentaciones.net/repositorio/cdfundacion/sgprl.htm>.

1^{er} Convenio marítimo mundial de la OIT

La Organización Internacional del Trabajo ha aprobado el primer convenio marítimo de carácter mundial por el que se regularán las condiciones laborales de 1,2 millones de trabajadores del mar de todo el mundo. En él se compilan y refunden 30 convenios anteriores, con lo que el sector quedará ahora regulado por un único convenio colectivo. El convenio, que recoge las condiciones de empleo, edad y Seguridad Social que se aplicarán a los marinos, así como su protección frente a los riesgos laborales, deberá ser ratificado ahora a nivel mundial, y una vez ratificado, cada Estado que lo haya respaldado podrá exigir a buques de otros países que no lo hayan hecho, la aplicación de las normas contempladas en el mismo. Más información en: <http://www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/pr/2006/6.htm>.

Modificadas dos Directivas

Se han publicado en el Diario Oficial de la Unión Europea dos modificaciones a dos directivas europeas.

La primera: Directiva 2006/8/CE de la Comisión, de 23 de enero de 2006 modifica los Anexos II, III y V de la Directiva 1999/45/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo sobre la aproximación de las disposiciones legales, reglamentarias y administrativas de los Estados miembros relativas a la clasificación, el envasado y el etiquetado de preparados peligrosos.

La segunda: Directiva 2995/90/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de enero de 2006, modifica la Directiva 76/769/CEE del Consejo, relativa a la aproximación de las disposiciones legales, reglamentarias y administrativas de los Estados miembros que limitan la comercialización y el uso de determinadas sustancias y preparados peligrosos.

I Centenario de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social

El pasado día 1 de marzo, los Reyes de España inauguraron en la Sala de Exposiciones de la Arquería de Nuevos Ministerios de Madrid la exposición: "Una mirada al trabajo", que recoge los cien años que han transcurrido desde que el 1 de marzo de 1906 se creara la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

La exposición, de carácter itinerante, recrea la evolución de las condiciones de trabajo de nuestro país en distintos momentos históricos, su legislación social y el desarrollo de las relaciones laborales, desde la Monarquía de Alfonso XIII, hasta la actualidad, pasando por la II República y el Franquismo.

"Una mirada al trabajo" muestra la historia de la Inspección de Trabajo como órgano del Estado, el pasado y presente de sus ámbitos de actividad, organización, funciones y régimen jurídico. Una segunda línea argumental de la muestra es la evolución de las condiciones de trabajo en España.

Entre las actividades programadas en torno al mismo tema destacamos el ciclo de cine sobre asuntos de contenido social, que tendrá lugar en la Filmoteca Nacional de

Madrid en el mes de abril, con la proyección de las películas: "Tiempos modernos", de Charles Chaplin, "La ley del silencio", de Elia Kazan, "Metropolis", de Fritz Lang y "Tasio", de Montxo Armendáriz.

El Auditorio Nacional de Música será también escenario de otro de los actos conmemorativos, con la celebración de un concierto interpretado por la Orquesta Filarmónica de Novosibirsk. Se publicará una monografía sobre el creador de la Inspección, José Marvía y Mayer, así como una edición en facsímil de la Gaceta de Madrid, de 4 de marzo de 1906, que publicó el Primer Reglamento del Servicio de Inspección de Trabajo y de las primeras "Instrucciones" a los inspec-

tores. Se editará también una obra colectiva que incluye 24 colaboraciones de inspectores de Trabajo y Seguridad Social en activo o en situación de excedencia.

Durante el mes de abril se presentará un sello de correos dentro de la serie de "valores cívicos", cuyo diseño alude a la prevención de riesgos laborales.

Por último, se han convocado tres premios de investigación sobre materias relativas a la Inspección de Trabajo; la cuantía de los cuales es de 6.000, 4.000 y 2.000 euros.

Se puede ampliar la noticia consultando la revista electrónica Tr@bajo, del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, apartado: "Gabinete de Comunicación", sección: "Laboral".



Novedades editoriales



NOTAS TÉCNICAS DE PREVENCIÓN

Documentos divulgativos prácticos, que tratan un tema preventivo concreto. Su brevedad (6 páginas, aproximadamente) facilita que formen parte del Manual práctico del prevenicionista. Tratan todas las áreas preventivas: seguridad, higiene, medicina, toxicología, psicología, formación, etc.

En venta la 20ª Serie (nº 681-715).

P.V.P.: 19,15 € IVA incluido



EXPOSICIÓN DÉRMICA LABORAL

Documento divulgativo, que desarrolla los conceptos básicos del proceso de absorción dérmica de las sustancias químicas.

P.V.P.: 3,52 € IVA incluido

PEDIDOS:

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
Servicio de Ediciones y Publicaciones • Torrelaguna, 73. 28027 Madrid.
Tfno. 91 363 41 00. Fax: 91 363 43 27 • Correo electrónico: edicionesinsht@mtas.es

CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO
Dulcet, 2-10. 08034 Barcelona. Tfno. 93 280 01 02. Fax: 93 280 36 42
Correo electrónico: cncntinsht@mtas.es

LA LIBRERÍA DEL BOE
Trafalgar, 29. 28071 Madrid. Tfno. 91 538 22 95 - 538 21 00. Fax: 91 538 23 49.
Correo electrónico: libreria@com.boe.es

En la siguiente dirección de internet pueden encontrar el formulario de petición de publicaciones a Madrid y Barcelona: <http://www.mtas.es/insht/information/solicitud.htm>

Campaña: "Cuida tu vida"

La Consejería de Industria, Trabajo y Desarrollo Tecnológico del Gobierno de Cantabria ha desarrollado una campaña de promoción de la prevención en el ámbito escolar en la Comunidad, denominada: "Cuida tu vida: Prevención de los accidentes laborales", dirigida a niños y niñas de 9 y 10 años, alumnos de 20 escuelas de Cantabria, en la que se les invitaba a dibujar y a escribir sobre prevención en el trabajo.

Las reflexiones realizadas por los niños a través de dibujos, redacciones, poesías, eslóganes, etc. se recogieron en un atractivo libro a color editado recientemente. La publicación se puede obtener gratuitamente solicitándola al Centro de Seguridad y Salud en el Trabajo del Gobierno de Cantabria. Avda. del Faro, 33, 39012 Santander. Tfno: 942 398050.



Alejandro Lorenzo García

Director del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de Danone S.A. *

OPINIÓN

La implicación de todos es fundamental en la prevención

La Prevención de Riesgos, al igual que otras disciplinas, como pueden ser el Medio Ambiente o la Calidad, se sustenta básicamente en la implicación del trabajador con ella. Es esta implicación, en todos los niveles jerárquicos de la organización, donde más esfuerzo hay que poner y es la mejor herramienta al mismo tiempo. Si se logra un colectivo implicado y motivado en no correr riesgos y en hacer las cosas tal como lo establece la normativa interna de la empresa, siguiendo los procedimientos, se tendrá la partida ganada al accidente. Es decir, hay que erradicar el acto inseguro, que es el causante de más del 90 % de los accidentes e incidentes que se pueden dar en cualquier actividad.

La cultura de la prevención está bien arraigada en Danone -en 1993, dos años antes de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), ya existía lo que entonces se denominaba: Dirección de Seguridad y Salud Laboral- y, posteriormente, tras la entrada en vigor de la LPRL y del Real Decreto de los Servicios de Prevención, la empresa se ha reestructurado para adaptarse a los nuevos requerimientos. Nuestra política está basada en la mejora continua y el objetivo de la misma es el CERO accidentes.

En la actualidad, el Servicio de Prevención de Danone S.A. está compuesto por cuatro personas con dedicación exclusiva a este tema y con formación específica en prevención de riesgos laborales; su función abarca todos los centros de trabajo que Danone S.A. tiene en el territorio nacional. Pero todo ello no sería efectivo sin contar con la estructura de los centros de trabajo. La prevención se hace en el puesto de trabajo y ahí es donde se debe de tener la concienciación de todos los niveles del centro, desde su máximo responsable, director, hasta el operador de la máquina.

Contamos, también, en seis localizaciones distintas con Servicio Médico propio, estos centros coinciden con las cinco fábricas y el edificio de oficinas centrales. En ellos se realizan la vigilancia de la salud de todos los trabajadores y se atiende, además, cualquier otra contingencia que los mismos puedan requerir. Centrándonos, por último, en las

funciones específicas que tenemos encomendadas la dirección del servicio de prevención en nuestra empresa, destacaría, sobre todo, por su importancia, las siguientes: diseñar la estrategia general de prevención

El mejor sistema de seguridad es tener a todo el personal motivado para enfocar las tareas diarias con espíritu preventivo frente a los riesgos que pudieran existir.

de riesgos laborales, analizando las necesidades de la empresa en esta materia, estableciendo los objetivos en el ámbito nacional y velando por el cumplimiento de la legislación vigente en cada uno de nuestros centros de trabajo; diseñar, dar a conocer y mantener viva la política de prevención de riesgos laborales desarrollando

los planes de acción necesarios para garantizar a largo plazo el objetivo de cero accidentes; dirigir el mantenimiento del Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos para facilitar la consecución de los puntos anteriores; dirigir el Plan de Auditorías, internas y externas, que permita garantizar el cumplimiento de la normativa vigente en materia de seguridad y prevención de riesgos laborales y, lo más importante, nos ayude a mejo-

rar; seleccionar la empresa o empresas que deben apoyar al servicio de prevención (asesoría técnica, auditorías, etc.) y dirigir y coordinar la elaboración del presupuesto anual del Servicio, de acuerdo a la forma, plazos y directrices establecidos. Además como servicio que somos, estamos a disposición de toda la organización de la empresa para ayudar en todo aquello que nos puedan demandar en temas de prevención de riesgos laborales.

Como conclusión, diría que la premisa fundamental en nuestro Sistema de Prevención es la implicación de todo el personal en él. Considero que el mejor sistema de seguridad es tener a todo el personal motivado para enfocar las tareas diarias con espíritu preventivo frente a los riesgos que pudieran existir.

* La empresa Danone S.A. ha sido seleccionada en los años 2003, 2004, 2005 y 2006 por la consultora Great Place to Work Institute Europe, como una de las 25 empresas españolas con más de 50 trabajadores, que disfrutaban del mejor ambiente laboral; la empresa ocupó durante estos cuatro años consecutivos las tres primeras posiciones de la lista. En el año 2005 fue seleccionada entre las 100 mejores empresas de Europa.

Crecer con Seguridad

La Campaña Europea 2006 para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, que lleva a cabo anualmente la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, tiene como tema central el trabajo de los jóvenes. La Campaña, que se celebrará durante todo el año y que comprende una semana de numerosas actividades que se desarrollarán en toda Europa del 23 al 27 de octubre, está dirigida al colectivo de trabajadores jóvenes para garantizar el inicio seguro y sano de su trayectoria profesional.

Entre la documentación de la que dispone la Agencia Europea sobre el tema en su página web, destacamos el concurso de vídeos al que pueden acceder las escuelas o jóvenes menores de 19 años y cuyo plazo límite de presentación acaba el 30 de septiembre de

2006. Igualmente, la Agencia Europea convoca la séptima edición de sus Galardones Europeos a las Buenas Prácticas, destinados a empresas, organizaciones, escuelas e instituciones de enseñanza que hayan destacado por sus propuestas innovadoras a la hora de ayudar a los jóvenes a empezar con seguridad su vida laboral. Se puede ampliar información respecto al concurso de vídeos y a los galardones en la siguiente dirección de internet: <http://ew2006.osha.eu.int>. Otro documento relacionado con el tema es el nº 52 de la colección "FACTS" de la Agencia, titulado: *La integración de la seguridad y la salud laboral en la educación*. Se puede acceder a través de la dirección: <http://agency.osha.eu.int/publications/factsheets/52/en/index.htm>.

En el nº 8 de la colección: "FORUM", titulado: *La enseñanza en materia de salud y seguridad en el trabajo*, también se puede consultar el resumen de un seminario, que se organizó en Bilbao los días 4 y 5 de marzo del año 2002.

La dirección es: <http://ew2006.osha.eu.int>. Por último, y en relación con este mismo tema, el Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, INSHT, está realizando un Catálogo general de materiales audiovisuales y juegos existentes en el ámbito de las Administraciones, Sindicatos, Mutuas o Empresas Privadas, que pueden servir de apoyo para la enseñanza de la seguridad y salud laboral, tanto en las primeras etapas de la vida como a lo largo de toda la enseñanza no universitaria, facilitando, además, el intercambio de experiencias y el aprovechamiento de las mismas.

Campaña de la Generalitat sobre siniestralidad

El Departament de Treball i Indústria ha puesto en marcha una nueva iniciativa para reducir el número de accidentes que se producen en el trabajo. Se trata de recordar a los empresarios que han de cumplir la ley y de informarles de que la Administración promueve la prevención de riesgos laborales, vigila, controla y sanciona con rigor, así como pone a disposición de las empresas, las herramientas necesarias para poder paliar la siniestralidad laboral y sus efectos.

La Campaña se dirige a las 4.944 empresas catalanas, la mayoría pertenecientes al sector de la construcción, que sufren más accidentes laborales y que, en conjunto, tienen una plantilla de 392.403 trabajadores. Estas empresas registraron 55.441 accidentes leves, 1.198 acci-

dentos graves y 50 mortales durante el año 2005.

Las empresas objeto de esta campaña (un 2% del total de las empresas de Cataluña) han recibido una comunicación en la que se les informa del número de accidentes laborales que han tenido durante el año 2005 y el índice de incidencia registrado, en comparación con la media del sector al cual pertenecen. También se les recuerda que han de adoptar medidas para reducir los accidentes laborales.

En soporte electrónico esta comunicación incluye el "Manual para la identificación y evaluación de los riesgos laborales" y la legislación de prevención de riesgos laborales vigente sobre el tema.

Se pueden consultar otros aspectos de la campaña en la dirección de internet: www.gencat.net, apartado: "Seguretat", "Seguretat laboral".

CRECER CON SEGURIDAD



SEMANA EUROPEA
por la Seguridad y la Salud
en el Trabajo
23-27 OCTUBRE 2006

NOTAS PRÁCTICAS

Primeros Auxilios (VI). Vendajes improvisados

Cuando hablamos de *Primeros Auxilios*, hablamos de la primera ayuda que se presta a un herido antes de que sea asistido por el personal sanitario y sea trasladado a un centro asistencial. Normalmente, esta primera ayuda la ofrece la persona que se encuentra más cerca del herido, de ahí la importancia de que todos tengamos nociones básicas sobre el tema, ya que una rápida actuación puede salvar la vida de una persona o evitar el em-

peoramiento de las posibles lesiones que padezca. El artículo 20 del capítulo III de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (BOE nº 269, de 10 de noviembre de 1995) señala como obligación del empresario el análisis de las posibles situaciones de emergencia, así como la adopción de las medidas necesarias, entre otras, en materia de Primeros Auxilios. En los números 46, 49, 55, 60 y 70 de este mismo

periódico hemos tratado los siguientes temas: *Primeros Auxilios (I), Organización; Primeros Auxilios (II), Actuación frente a las hemorragias; Primeros Auxilios (III), Actuación frente a las quemaduras; Primeros Auxilios (IV), Actuación frente a las lesiones oculares y Primeros Auxilios (V), Actuación frente a las heridas*. Con el tema de *los vendajes improvisados* retomamos la serie: *Primeros Auxilios*, iniciada en 1996.

Los vendajes se utilizan en primeros auxilios para sujetar un apósito, para proteger una herida y para comprimir o inmovilizar una parte del cuerpo. El material más utilizado para realizarlos son las vendas de rollo, los triángulos y las mallas elásticas. En esta sección nos centraremos en los vendajes que se pueden realizar con las vendas triangulares para tapar heridas en diferentes partes de cuerpo.

Una venda triangular es un trozo de tela que tiene forma de triángulo rectángulo, con dos lados iguales. Se puede improvisar una venda triangular doblando un pañuelo o trozo de tela cuadrado.

VENDAJES DE HERIDAS

El paso previo obligado al vendaje de una herida consiste, una vez realizado el tratamiento de la misma, en colocar un apósito estéril sobre la misma para evitar que la venda se adhiera al tejido lesionado. En el caso de una herida grave en extremidad superior, es conveniente colocar un cabestrillo.

El material imprescindible para el tratamiento y vendaje de las heridas consiste en: guantes, tijeras y esparadrapo; apósitos de gasa en envase estéril, de diferentes tamaños y multivendas triangulares.

En cuanto a las precauciones al hacer un vendaje, deberemos: evitar la colocación de una venda en contacto directo con la herida; cubrir toda la herida; controlar la presión que hace el vendaje sobre la herida para evitar daños suplementarios; no anudar la venda triangular sobre la herida; evitar cabos sueltos que se puedan enganchar al mover al accidentado, y dejar los dedos de las manos o los pies al descubierto.

Vendaje de cabeza

- Apoyar el lado más largo del pañuelo sobre la frente y envolver la cabeza, pasando cabos y vértice por detrás de la misma.
- Coger los cabos, cruzar atrapando el vértice y llevarlos hacia el frente.
- Anudar los cabos en la frente y esconder el trozo de tela sobrante debajo del vendaje.
- Comprobar si está bien hecho tirando del vendaje.

Vendaje ocular

- Hacer un "donut" enrollando un pañuelo sobre sí mismo y, posteriormente, sobre los tres dedos centrales de la mano.
- Colocar sobre el ojo lesionado, sin presionar el globo ocular o cualquier cuerpo extraño sobresaliente.
- Doblar otro pañuelo en forma de banda.
- Vendar ambos ojos.

Cabestrillo

- Colocar el antebrazo del accidentado de forma que la mano quede más alta que el codo.
- Colocar el pañuelo entre el tórax y la extremidad afectada con el vértice a la altura del codo.
- Llevar el cabo inferior hacia el hombro del brazo lesionado.
- Anudar los dos cabos sobre el cuello, del lado de la extremidad afectada.
- Esconder el vértice entre el codo y el pañuelo.



Vendaje ocular



Vendaje de brazo



Vendaje de mano



Vendaje de mano quemada



Vendaje de rodilla



Vendaje de tórax (o espalda)

Vendaje de hombro

- Apoyar el vértice sobre el hombro, lo más próximo posible al cuello. Los cabos rodean al brazo y se anudan en el lado exterior.
- Doblar otro pañuelo en forma de tira que se enroscará sobre la punta apoyada en el hombro.
- Una vez enroscado el pañuelo se anudará bajo la axila contraria al hombro cubierto.
- Comprobar si está bien hecho tirando del vendaje.

Vendaje del codo

- Con el codo en ángulo recto, poner el vértice del pañuelo más allá del tríceps. Los cabos rodean el antebrazo.
- Anudar los cabos dirigiéndolos hacia detrás del codo.

Vendaje de mano

- Extender el pañuelo y colocar la mano sobre él. Llevar el vértice hacia el antebrazo.
- Cruzar los cabos sobre el vértice.
- Hacer un cruce bajo la muñeca y anudar arriba.

Vendaje de mano quemada

- Humedecer un pañuelo con suero fisiológico o agua limpia.
- Doblar e introducir entre los dedos.
- Hacer el vendaje de mano.

Vendaje de rodilla

- Poner el vértice sobre el muslo.
- Cruzar los cabos por detrás de la pierna, por encima del músculo gemelo.
- Tirar de ellos hacia arriba anudándolos sobre el muslo.

Vendaje de pie

- Colocar el pie sobre el centro del pañuelo, orientando el vértice hacia la parte posterior del talón.
- Doblar el pañuelo sobre el pie.
- Cruzar los cabos sobre el dorso y anudar sobre el vértice.

Vendaje de tórax (o espalda)

- Colocar el pañuelo con el vértice hacia arriba y sobre el lado de la herida.
- Coger los cabos y anudar tras la espalda.
- Doblar otro pañuelo en forma de tira, que se enroscará sobre la punta apoyada en el hombro.
- Coger los cabos del pañuelo enroscado y pasar por encima del hombro y bajo la axila. Anudar detrás.
- Comprobar si está bien hecho tirando del vendaje.

Vendaje de abdomen

- Coger dos pañuelos y anudar ambos vértices.
- Colocar un pañuelo sobre la herida y llevar los cabos hacia atrás.
- Llevar el otro pañuelo a la parte posterior y atar las puntas de los dos pañuelos.