



# PREVENGUAR

Revista digital sobre Prevención de Riesgos Laborales

R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R



Dirección y redacción:  
Froilán Martínez Martínez  
Maquetación: NANHESJ TESMA §  
Subdirección y redacción:  
Manuel Moya Segura

Como homenaje a las víctimas del fatídico accidente ferroviario en Santiago de Compostela el día 24 de julio de 2013.



LA PREVENCIÓN ES COSA DE TODOS



# **PREVENGUAR**

Revista digital sobre Prevención de Riesgos Laborales



**PREVENGUAR** es una revista que trata sobre la prevención de riesgos laborales en general, y en particular sobre la prevención en cuerpos policiales.

Su único objetivo es crear una cultura preventiva dentro de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y de los auxiliares de estos.

La revista esta fuera de cualquier ámbito político, sindical o asociacionista, no entrando en polémica ni en críticas, tan solo en información.

**LA DIRECCIÓN.**

[prevenguar@gmail.com](mailto:prevenguar@gmail.com)



P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

3

**Editorial.**

**Actualidad**

- Vigilancia de la salud tras intervención en catástrofes o emergencias.
- Espectáculos pirotécnicos
- Recomendaciones para prevenir ahogamientos y lesiones graves en medios acuáticos.
- Los trabajos más estresantes.

5

15

**Artículo Profesional**

- Riesgos y soluciones de trabajar durante tanto tiempo sentados.

17

**Artículo Monográfico**

- Núcleo de Destinos. Trabajos de mantenimiento: Albañilería.

21

**Prevengamos**

- El accidente In Itinere.

**Coleccionable**

- Primeros auxilios. Resucitación cardiopulmonar (RCP), para personal no instruido.

23

24

**Formación**

- Diversos cursos que pueden ser interesantes para ampliar nuestra cultura preventiva.

**Prevención solidaria**

- ONG Corazón de León.

28

30

**Pasatiempos**

- Sudokus, crucigrama, sopa de letras.....



**AVISO LEGAL:**

La dirección de la revista no se hace responsable de las opiniones, datos y artículos publicados, recayendo las responsabilidades que de los mismos se pudieran derivar sobre sus autores.

[prevenguar@gmail.com](mailto:prevenguar@gmail.com)



© Prevenguar. Revista de Prevención de Riesgos Laborales



Fotografía: Pablo M.F.

Froilán Martínez Martínez.  
Guardia Civil  
Graduado Social  
Técnico de Prevención de Riesgos Laborales.

El pasado día 24 de julio, cuando estábamos preparando los contenidos de este número de la revista, una trágica noticia saltó a todas las cabeceras de los informativos, un trágico accidente ferroviario se había producido en la localidad de A Grandeira, próxima a Santiago de Compostela y el día antes de la celebración del patrón de esa ciudad. Las imágenes eran espeluznantes, y pronto se fue conociendo el alcance del mismo, 79 fallecidos y 140 heridos, mas de 30 de los mismo en estado crítico.

Mientras veíamos las imágenes que nos ofrecían todas las cadenas de televisión, a la cabeza me venían los compañeros tanto de la Policía Nacional como de la Guardia Civil, el estrés al que estaban sometidos en ese momento debía ser inmenso, las emociones por la situación que estaban viviendo deberían ser desbordantes, gritos, dolor, mutilaciones, heridos, fallecidos depositados en la vía.....

Pensando en todas estas sensaciones, le pedimos al Doctor en Psicología Ramón Rizo, que elaborase un artículo en el que nos indicasen las pautas a seguir por los agentes que intervienen

en este tipo de sucesos, como afrontar los días siguientes, como debería ser la vigilancia de la salud de estos compañeros.

El artículo elaborado lo hemos incluido en la sección de actualidad.

Desde la revista queremos hacer llegar nuestro más sentido pésame a las familias de los fallecidos, nuestro deseo de pronta recuperación tanto física como psíquica a todos los heridos y nuestra admiración tanto al pueblo de A Grandeira que unió fuerzas y esfuerzos para atender los primeros instantes del suceso, así como también a todo el pueblo gallego, por la solidaridad y respeto durante este suceso. Sirvan estas líneas como homenaje a todos y cada uno de ellos.

Ya centrados en el contenido de este número dos de la revista PREVENGUAR, queremos mandar nuestro agradecimiento a Juan José Agún, por el artículo de actualidad sobre la reglamentación de los espectáculos pirotécnicos realizados por expertos, que nos pone al día como actuar en estos casos.

También en las páginas de actualidad, hemos reflejado dos artículos más facilitados por Lexnova, uno de ellos que nos servirá para este verano para prevenir ahogamientos y lesiones graves en medios acuáticos y el otro a modo de ranking de los trabajos más estresantes.

Dentro de la sección de Artículo Profesional, un mes más Previlabor nos envía un artículo en el que nos da las indicaciones para los que tenemos un trabajo sedentario y pasamos mucho tiempo al día sentados.

En la sección de Artículo monográfico, comenzamos este mes con la primera de una serie de 5 entregas en el que trataremos la prevención de riesgos para los compañeros destinados en los Núcleos de Destinos, para evitar accidentes en las labores de mantenimiento que realizan. Estos artículos están elaborados por un compañero mío de facultad, David, un Graduado Social y Técnico de Prevención de León, que generosamente se ha prestado para elaborarlos.

En la Sección Prevengamos, hemos querido incluir un trabajo sobre la evitación de los accidente In Itinere, donde dejamos unas pautas y recomendaciones para que estos no sucedan, y



P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

si sucediesen, que sus consecuencias sean las mínimas posibles.

Dentro de la Sección de Coleccionable, un mes más la Alférez Pilar Adrian, nos deja su apartado de primeros auxilios, este mes dándonos indicaciones sobre la reanimación cardiopulmonar (RCP) para personal no instruido.

En la sección de Prevención solidaria, hemos querido este mes hacernos eco de una fundación denominada **CORAZÓN DE LEÓN**, una entidad privada sin ánimo de lucro creada en el 2013, que nace con el objetivo de ayudar tanto a niños con graves dolencias físicas y psicológicas como a sus familias, para que puedan afrontar un poco mejor los malos momentos, además de trabajar en programas de investigación, desarrollo e innovación, con especial atención a la aplicación de las nuevas tecnologías al ámbito de cada enfermedad o discapacidad. Un mes más también queremos incluir esta sección para divulgar este tipo de entidades que buscan ayudar a los demás y que será una sección fija en la revista. Si alguno de vosotros conoce alguna asociación de carácter benéfico y quiere que la pongamos en estas páginas para que se den a conocer, solo tenéis que enviarnos la información a nuestro correo electrónico.

En el mes anterior, nos hicimos eco de una carta que nos remitía Irene, en la que nos invitaba a donar médula, desde estas líneas gracias a todos los compañeros por vuestra acogida, gracias a los muchos que habéis remitido un correo indicando que ya os habíais hecho donantes, entre todos seguro que aparecerá esa persona que sea compatible no solo con el hermano de Irene, si no con la de todos los pacientes que están esperando esa llamada que les diga que apareció la que es compatible con ellos. Me mando Irene una carta de agradecimiento por la difusión de la donación, y también un enlace de Facebook que os invito a que entréis, allí todos los que estáis haciendo la donación podéis dejar la fotografía del brazo con la tirita puesta después del análisis <https://www.facebook.com/#!/groups/335014376631057/?fref=ts>, un idea, ¿qué tal una foto de varios brazos con la prenda que más nos caracteriza a nosotros?, si, con el tricornio en el

centro, recoger la idea, hacerlo y aparte de dejar en el enlace la foto, mandárnosla al correo de la revista, así la publicamos nosotros también. **JUNTOS PODEMOS.**

Pasando a otro apartado de la revista, indicaros que en la sección de Formación, se recoge los cursos que en diferentes Comunidades Autónomas se imparten de forma gratuita, así como el de **conducción segura** que indicamos en el mes anterior y en el que aún quedan **plazas disponibles**. Esperamos que sean del agrado vuestro y os animéis a realizarlos, dado que la formación es la piedra angular de la prevención y este curso nos ayudará también en la conducción de nuestro vehículo particular, no solo sería para el trabajo; adquiramos destreza en la conducción y evitaremos sustillos.

Como en los meses anteriores, desde estas líneas quiero hacer un llamamiento a la colaboración de todos vosotros, para que la revista siga saliendo adelante todos los meses, enviándonos ideas, propuestas, artículos y temas que queréis que sean tratados.

También queremos lanzar, una tira cómica mensual, relacionada con la prevención y la Guardia Civil, siempre desde el respeto, por lo que si algún compañero que se le da bien la caricatura y el dibujo le apetece colaborar, será bien venido al equipo. Animaros porque al parecer la revista la miran, dado que nos llegan muchos correos electrónicos, y no solo de España, también de Brasil, Colombia, Nicaragua y Perú, será una plataforma para que se conozcan sus cualidades artísticas

Espero que este número sea de vuestro agrado, iremos creciendo poco a poco y consolidando la revista.

**Muchísimas gracias por vuestro interés y colaboración.**



VIGILANCIA DE LA SALUD TRAS INTERVENCIÓN  
EN CATASTROFES O EMERGENCIAS

P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

Ramón Rizo Gómez.  
Oficial Escala Facultativa Superior  
Doctor en Psicología  
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales.



Todo comienza con una llamada recibida a través de la emisora, en ella, se encamina a unos agentes hacia el lugar donde ha acontecido un incidente. Muchas veces, se trata de situaciones luctuosas, trágicas, en las que van a tener que afrontar la visión del sufrimiento humano, la muerte, la mutilación, heridas y, también, ser testigos del dolor de aquellos que estando también heridos o habiendo resultado ilesos, contemplan como sus seres queridos no han corrido igual suerte y sufren con intensidad, exteriorizándolo mediante el llanto, las lamentaciones o un silencio sobrecogedor.

Para los componentes de los servicios de emergencia es parte de su trabajo. Un quehacer que requiere, de ellos, la capacidad de sobreponerse a las impresiones y emociones que les puedan producir el contemplar tales imágenes o escuchar esas palabras de desesperación, para centrar su atención y esfuerzos en el rescate y auxilio de las víctimas.

Incluso cuando los momentos críticos han pasado, Guardias Civiles y Policías deben asumir tareas de investigación e identificación de los fallecidos y de custodia del lugar de los hechos, lo cual hace que sigan expuestos a la carga estimular de los mismos.

Esos agentes, no son robots carentes de emociones o en los que con posterioridad pueda realizarse un reset y borrar todos aquellos datos que ya no son necesarios para su tarea. Al contrario, también son seres humanos, con toda la carga de emociones y sentimientos que ello conlleva.

La capacidad empática y de conexión con la sociedad a la que sirven es un elemento importante en la profesión policial, así, tal y como señala el artículo 23 del Código Europeo de Ética de la Policía, “el personal de policía debe ser capaz de demostrar discernimiento, apertura de mente, madurez, un sentido de la justicia, capacidad para comunicar y, llegado el caso, aptitudes para dirigir y organizar. Debe además tener una buena comprensión de los problemas sociales, culturales y comunitarios”. O de manera mucho más cercana a los Guardias Civiles, el artículo 8º de la Cartilla, “...Procurará ser un pronóstico feliz para el afligido...”. Por lo tanto, es y debe sentirse parte de la Comunidad a la que sirve por lo que no solo no puede ser ajeno a sus sufrimientos, sino que se le exige que ayude a paliarlos y aporte consuelo a sus conciudadanos.

La Organización Mundial de la Salud, en su 10ª edición de la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-10), dedica una sección (F43) a las Reacciones de estrés grave y trastornos de adaptación. Comienza la descripción de los mismos especificando que dicha sección se diferencia de otras por la existencia de: antecedentes de un acontecimiento biográfico, excepcionalmente estresante capaz de producir una reacción de estrés agudo o la presencia de un cambio vital significativo, que dé lugar a situaciones desagradables persistentes que llevan a un trastorno de adaptación”. Observamos pues, que claramente establece un nexo entre la vivenciación de cierto



tipo de sucesos y la posterior aparición de psicopatología, por lo que estos pueden constituirse como antecedentes etiológicos de un trastorno.

Con más concreción, señala que el Trastorno de estrés post-traumático (F.43.1) surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o a una situación (breve o duradera) de naturaleza excepcionalmente amenazante o catastrófica, que causarían por sí mismos malestar generalizado en casi todo el mundo (por ejemplo, catástrofes naturales o producidas por el hombre, combates, accidentes graves, el ser testigo de la muerte violenta de alguien, el ser víctima de tortura, terrorismo, de una violación o de otro crimen). El comienzo sigue al trauma con un período de latencia cuya duración varía desde unas pocas semanas hasta meses.

Estamos describiendo una situación en la que el ejercicio profesional expone a estos servidores públicos a un escenario de trabajo con la potencialidad de producir una psicopatología y por lo tanto de acuerdo con el Artículo 4.3 de la Ley 31/1995 de PRL de sufrir un “daño derivado del trabajo”, por lo que estamos ante un “riesgo laboral” artículo 4.2 de la misma Ley.

De acuerdo con lo señalado en el punto anterior, entramos sin lugar a dudas en el ámbito de la Prevención de Riesgos Laborales en la que es de aplicación lo establecido en el Real Decreto 179/2005, de 18 de febrero, sobre prevención de riesgos laborales en la Guardia Civil, que en su artículo 6º, señala que la DGGC, garantizará una adecuada vigilancia de la salud de sus miembros en función de los riesgos profesionales a los que estén expuestos.

Sobre esta materia es pertinente mencionar que, ya en el año 2003, la Organización Internacional del Trabajo, en su “Reunión paritaria sobre los servicios públicos de urgencia: el dialogo social en un medio en constante evolución”, elaboró unas directrices, que señalaban en su punto 3.3:

“Se deberían destinar recursos para investigar permanentemente sobre formas de mejorar la seguridad y la salud en el trabajo, y atender a las enfermedades profesionales que afectan directamente a los trabajadores de los Servicios Públicos de Urgencias (SPU).”

Recientemente y basado en el trabajo de dos reuniones de expertos, el Consejo de Administración de la OIT aprobó una nueva lista de enfermedades profesionales el 25 de marzo de 2010 en su 307ª reunión. Esta nueva lista sustituye a la que figura en el Anexo de la Recomendación núm. 194 que fue adoptada en 2002. En la misma por primera vez se incorporan los trastornos mentales y del comportamiento, quedando redactado de la siguiente manera el punto:

“2.4. Trastornos mentales y del comportamiento: 2.4.1. Trastorno de estrés postraumático 2.4.2. Otros trastornos mentales o del comportamiento no mencionados en el punto anterior cuando se haya establecido, científicamente o por métodos adecuados a las condiciones y la práctica nacionales, un vínculo directo entre la exposición a los factores de riesgo que resulte de las actividades laborales y el(los) trastorno(s) mentales o del comportamiento contraído(s) por el trabajador”.

Todo ello, había sido objeto de varias reuniones de trabajo, en las que se afirmó que: “un trastorno de estrés postraumático era el resultado de una exposición a una o a una serie de situaciones o sucesos extremadamente violentos o estresantes a los que muchos trabajadores podrían verse expuestos, entre ellos, los funcionarios policiales, los trabajadores de los servicios de urgencia y socorrismo, los bomberos y los conductores de trenes”. El representante de la OMS hizo hincapié en que “no podía considerarse la salud sin tener en cuenta la salud mental y destacó además que una lista de enfermedades profesionales que no contemplara un punto sobre trastornos mentales y del comportamiento no podría considerarse una lista completa”.





P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

De hecho, la Recomendación 2003/670/CE, de 19 septiembre, en su artículo 1. 7, exhorta a los Estados miembros a “que promuevan la investigación en el ámbito de las enfermedades relacionadas con una actividad profesional, en particular para las enfermedades que se describen en el anexo II y para los trastornos de carácter psicosocial con el trabajo.

A la vista de todo lo expuesto hasta el momento, es necesario realizar unas consideraciones, que sin lugar a dudas, tras el reciente accidente ferroviario del tren Alvia Madrid-Ferrol, cobran mayor relevancia, por tratarse del prototipo de situación de la que pueden derivarse consecuencias negativas para los intervinientes en los mismos.

En primer lugar, quisiera aclarar mi discrepancia con las expresiones que utilizan algunos profesionales en los medios de comunicación, cuando a preguntas relacionadas con las reacciones de víctimas, familiares e intervinientes en situaciones como la descrita, afirman taxativamente que: van a sufrir...; necesitarán atención psicológica...; les producirá trastornos...; etc., en mi opinión, la forma adecuada de expresarlo es anteponiendo la expresión de tipo condicional (puede, podría). En relación con este punto es interesante prestar atención a los trabajos del Doctor George A. Bonanno de la Columbia University.

El afrontamiento de cada una de las personas implicadas en una catástrofe, cualquiera que sea el papel que juegue en la misma, se realiza desde un conjunto de características individuales. Entre otras, podemos citar: su estilo de personalidad, sus creencias personales y espirituales, las experiencias previas en sucesos similares, los elementos concretos a los que se ha visto expuesta y el entorno social en el que va a discurrir su vida posterior; todos ellos interactuarán de manera única y como resultado de ello, en unos casos actuarán como potenciadores de los efectos traumáticos y en otros como protectores ante los mismos.

Precisamente por lo expuesto en el párrafo anterior, se hace necesaria una aproximación individual a cada uno de aquellos miembros de la Guardia Civil que tras cualquier incidente en el que un componente del Cuerpo se haya visto expuesto a una situación potencialmente traumática se realice una valoración de su estado. Constituyendo el procedimiento ideal una combinación entre actitud proactiva (iniciativa por parte de los servicios de PRL) y reactiva (establecimiento de vías de asistencia a solicitud del afectado), garantizando en todo caso, que tal y como señala el mismo artículo 6 del RD 179/2005, que dicha vigilancia y atención tendrá carácter confidencial y que en ningún caso, podrá ser utilizada con fines discriminatorios o en perjuicio del afectado.

Las características típicas del trastorno de estrés post-traumático, según la CIE-10, son: episodios reiterados de volver a vivenciar el trauma en forma de reviviscencias o sueños que tienen lugar sobre un fondo persistente de una sensación de "entumecimiento" y embotamiento emocional, de desapego de los demás, de falta de capacidad de respuesta al medio, de anhedonia y de evitación de actividades y situaciones evocadoras del trauma. Suelen temerse, e incluso evitarse, las situaciones que recuerdan o sugieren el trauma. En raras ocasiones pueden presentarse estallidos dramáticos y agudos de miedo, pánico o agresividad, desencadenados por estímulos que evocan un repentino recuerdo, una actualización del trauma o de la reacción original frente a él o ambos a la vez.

En la medida que es necesario diferenciar un proceso de estrés agudo (una de cuyas características es la aparición concomitante con los hechos) y el trastorno de estrés postraumático (cuya diagnóstico requiere una persistencia temporal y permite la aparición diferida en el tiempo), es necesario que el seguimiento de la salud laboral contemple dichas circunstancias, por lo tanto, no puede circunscribirse a un único momento temporal ya que el propio mecanismo diagnóstico permite que la afectación aparezca sin límite temporal posterior al incidente.



P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

En cuanto a los contextos en los que pueden darse las condiciones necesarias para la posterior aparición de un trastorno de este tipo, aunque evidentemente, acontecimientos de carácter catastrófico y que suelen tener amplia repercusión mediática son los que sin ningún tipo de dudas cumplen dichas condiciones, no tienen una exclusividad como agentes etiológicos, sino que un episodio de suficiente entidad aunque se viva de forma individual también pueden reunir las características requeridas.

En todo caso se trata de acontecimientos en los que los seres humanos se ven expuestos a su propia vulnerabilidad, de manera directa como víctimas o indirecta por su relación con los afectados. Pero también la mera participación en los mismos, como personal de emergencias, expone a los agentes a admitir que ellos o sus propios familiares podrían haber sido víctimas. Nos obliga a asumir, la realidad de que en breves segundos ese futuro en el que proyectamos nuestros sueños y que a modo de faro dirige nuestros pasos puede apagarse, dejándonos en la oscuridad, lo que genera inseguridad y desorientación para quien está privado de esa guía, que sin lugar a dudas hace que se aferre a la mano que le ayuda transmitiéndole a ésta la responsabilidad de mostrarle la salida.

Por ello, algunas orientaciones de interés para el personal que intervenga en este tipo de situaciones pueden ser:

En primer lugar, es frecuente que se repase una y otra vez lo sucedido. Que se elabore una ideación en torno a que se podía haber hecho y no se hizo, sintiéndose culpable por no haber podido resolver más situaciones. En este caso, es importante recordar que la visión que el actuante tiene de la situación se debe a que él estaba allí, no podrá comparar nunca dicha situación con otra en la que él no estuviese, por lo tanto, aunque en su recuerdo pueda quedar el sufrimiento que vio, éste no hubiera sido menor en su ausencia, sino que debe incidir en sus recuerdos en aquél que evitó.

En la medida de lo posible, es conveniente saber que aconteció con aquellas víctimas que atendimos, puesto que aunque en algunos casos esto suponga ser partícipes de otro desenlace fatal, en la mayoría de ellas será reconfortante saber que esas personas han continuado con su vida. La incertidumbre, la sensación de trabajo inacabado, ha demostrado ser un importante estresor en el ámbito policial.

No obstante, en el caso de percibir sensaciones u observar cambios significativos en pautas de sueño, alimentación, desinterés por actividades que resultaban placenteras con anterioridad o pensamientos de carácter negativo sobre el futuro, es conveniente consultar con un profesional de la salud mental. Haciéndolo con la misma naturalidad con la que acudiríamos al traumatólogo, si desde nuestra intervención tuviésemos molestias en alguna parte de nuestra musculatura; considerar inusual o inapropiada nuestra afectación ante el sufrimiento humano, no nos hace más fuertes, sino menos humanos.

Finalmente, con carácter general, es importante saber que los accidentes o acontecimientos trágicos suelen formar parte de un proceso de probabilidades independientes y el hecho de que sucedan en ningún caso presupone una mayor probabilidad en el futuro. Por el contrario, en la mayor parte de los casos, tras el pertinente análisis se establecen medidas preventivas que lo hacen menos probable en el futuro.



Ramón Rizo Gómez

## REGLAMENTACIÓN DE LOS ESPECTÁCULOS PIROTÉCNICOS REALIZADOS POR EXPERTOS (ITC 8 DEL R.D. 563/2012).

P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R



Juan José Agún González.  
Ingeniero en Electrónica Industrial y Automática.  
Master Universitario en Prevención de Riesgos Laborales.  
[www.riesgo-laboral.es](http://www.riesgo-laboral.es)

Desde la incorporación a nuestro ordenamiento jurídico de la Directiva del Parlamento Europeo 2007/23/CE, de 23 de mayo de 2007, sobre la puesta en el mercado de artículos pirotécnicos, la normativa española ha sufrido numerosos cambios.

En el BOE Núm. 113 de 8 de mayo de 2010 se aprueba el Real Decreto 563/2010 Reglamento de artículos pirotécnicos y cartuchería que posteriormente, en el BOE Núm. 235 de 29 de septiembre de 2012, se modifica por el Real Decreto 1335/2012. De esta forma se ha establecido un nuevo marco normativo sobre los espectáculos con artificios pirotécnicos realizados por expertos al que la norma reglamentaria dedica la Instrucción Técnica Complementaria nº 8.

Por lo tanto este nuevo reglamento deroga al anterior Reglamento de explosivos (Real Decreto 230/1998, de 16 de febrero).

En la referida ITC nº 8 se introducen cambios sustanciales donde de forma clara y rotunda se diferencia el uso de artículos pirotécnicos de forma independiente:

- Espectáculos pirotécnicos con artificios realizados por expertos (ITC nº 8).
- Manifestaciones festivas religiosas, culturales y tradicionales (ITC nº 18).

Dentro del ámbito de los espectáculos pirotécnicos realizados por expertos hay que incluir las mascletàs y castillos así como en las manifestaciones festivas se incluyen las Cordàs, Passejà, Correfoc, Desperta o cualquier modalidad tradicional equivalente a las anteriores.

Hay que destacar que el Reglamento de artículos pirotécnicos determina en la disposición final quinta la entrada en vigor de la ITC 8. En efecto, en dicha disposición se señala que la entrada en vigor será en TRES años de la entrada en vigor del Reglamento, es decir el 9 de mayo de 2013.

Debido a la entrada en vigor de la ITC 8 es necesario dar a conocer y repasar sus principales características entre el personal de la Guardia Civil.

Las funciones de la Guardia Civil dentro de esta ITC son varias e importantes que varían desde la establecida en el art. 3 " La Delegación del Gobierno remitirá una copia de la notificación o autorización del espectáculo a la Intervención de Armas y Explosivos de la Comandancia Correspondiente de la Guardia Civil" o "los espectáculos con artificios pirotécnicos realizados por expertos cuyo contenido en materia reglamentada sea superior a 100 kilogramos sólo podrán efectuarse con autorización expresa de la



**P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R**

Delegación del Gobierno, previo informe del Área de Industria y Energía y de la Intervención de Armas y Explosivos de la Comandancia Correspondiente de la Guardia Civil”, de forma idéntica se procederá en el disparo de artículos pirotécnicos de categoría P2 y T2.

También hay que tener en cuentas las funciones de la Guardia Civil dentro la Seguridad Ciudadana, transporte de explosivos por carretera (ADR) y funciones en caso de accidente o emergencia establecidas en el Plan de Seguridad y Emergencia del espectáculo pirotécnico.

**OBJETO Y ÁMBITO DE APLICACIÓN.**

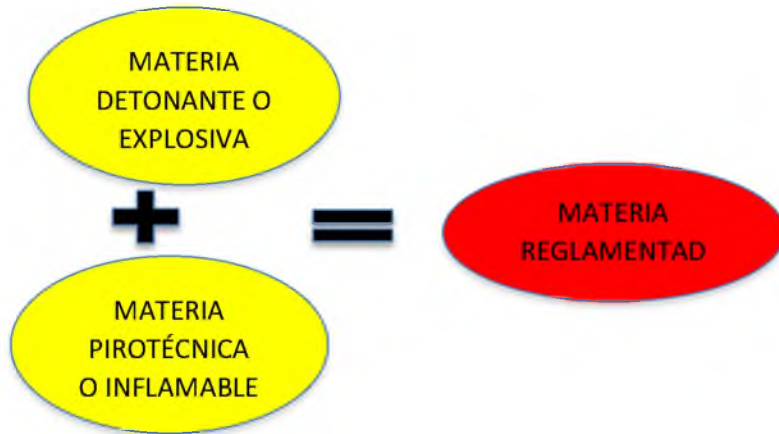
La ITC 8 regula los espectáculos pirotécnicos realizados por EXPERTOS con artificios de categoría 3, 4, P2 y T2 y artificios de fabricación propia sin marcado CE.

El límite de inferior de aplicación de la ITC es de 10 kilogramos de materia reglamentada.

En el art.4 del Reglamento se define “materia reglamentada”:

La materia reglamentada se compone de:

- a) Materia detonante que está destinada a producir efecto de trueno y apertura en algunos artículos pirotécnicos.
- b) Materia pirotécnica que está destinada a producir los efectos no detonantes en los artículos pirotécnicos, así como la pólvora negra fabricada en el taller para su propio uso.



**AUTORIZACIÓN DE ESPECTÁCULOS.**

El reglamento establece dos tramos, en función del contenido de materia reglamentada y presentado por la entidad organizadora del espectáculo.

Materia reglamentada	Notificación	Autorización expresa	Plazo
>10 y ≤100 Kg	Delegación del Gobierno (1)		Antelación de 10 días
>100 Kg		Delegación del Gobierno. (2)	Antelación de 15 días hábiles.

(1) El espectáculo se entenderá autorizado salvo denegación expresa emitida en el plazo de 10 días.

(2) Previo informe del Área de Industria y Energía y de la Intervención de Armas y Explosivos de la Comandancia correspondiente de la Guardia Civil



Los documentos a presentar sea notificación o autorización serán:

**P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R**

Documentación a presentar	A	B	C
Solicitud de autorización			X
Conformidad de la propiedad del suelo	X	X	X
Plan de seguridad		X	X
Plan de emergencia			X
Seguro de accidentes y de responsabilidad civil del organizador			X
Seguro de responsabilidad civil de la empresa de expertos	X	X	X
Propuesta de distancias mínimas de seguridad y, en su caso, medidas de seguridad adicionales previstas	X	X	X

- A: Espectáculos con artificios pirotécnicos realizados por expertos cuyo contenido en materia reglamentada sea superior a 10 kilogramos e inferior o igual a 50 kilogramos.
- B: Espectáculos con artificios pirotécnicos realizados por expertos cuyo contenido en materia reglamentada sea superior a 50 kilogramos e inferior o igual a 100 kilogramos.
- C: Espectáculos con artificios pirotécnicos realizados por expertos cuyo contenido en materia reglamentada sea superior.

En el anexo I de la ITC 8 se facilita el modelo de solicitud que se debe dirigir a la Delegación del Gobierno, departamento de Autorizaciones administrativas. La solicitud se debe presentar de forma individual por cada espectáculo pirotécnico, con su correspondiente documentación e indicando el día y hora de celebración. Al menos, en la Comunidad Valenciana, la Delegación del gobierno solicita la entrega de la documentación relacionada en la tabla del anexo II de la ITC 8 por TRIPLICADO.

**PLAN DE SEGURIDAD Y DE EMERGENCIA.**

La Orden de 20 de octubre de 1988 por la que se regula la manipulación y uso de productos pirotécnicos en la realización de espectáculos públicos de fuegos artificiales, ahora derogada, disponía en el artículo 4:

Art. 4.º: El Ayuntamiento del municipio en que vayan a realizarse los espectáculos a que se refiere esta Orden dispondrá lo conveniente para que, con anterioridad a la iniciación de los mismos, se elabore el correspondiente plan de actuación en emergencias, que comprenderá las medidas de prevención de riesgos que puedan afectar a las personas que intervienen en su desarrollo o que presencien los mismos y a los bienes; de seguridad y vigilancia de la zona presuntamente afectada por un accidente, así como de protección y socorro urgente de las víctimas y de evacuación y asistencia sanitaria de las mismas.

La novedad de esta ITC 8 es la creación de dos documentos Plan de Seguridad y Plan de Emergencia, antes definidos de forma parcial e inconexa, así como sus contenidos mínimos.

En efecto, el artículo 5 de la ITC 8 obliga a la presentación de un plan de seguridad, cuando se utilicen más de 50 kg de materia reglamentada así como además del plan de seguridad un plan de emergencia cuando se utilicen más de 100 kg de materia reglamentada.

En ambos casos los planes han de ser presentados a la Delegación del Gobierno correspondiente y han de realizarse por un técnico competente.



**P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R**

**Plan de Seguridad >50 kg y ≤ 100 kg materia reglamentada (Contenido Mínimo)**

Protección prevista para la zona de lanzamiento hasta la hora de comienzo del espectáculo.

Protección prevista para la zona de seguridad durante el desarrollo del espectáculo

Declaración en su caso, de la no existencia de construcciones tipo: hospitales, clínicas, residencias de tercera edad, centros policiales, centro de emergencia, ni aquellas otras edificaciones, estructuras o vías de comunicación que por su especial sensibilidad al riesgo, sean susceptibles de accidentes que afecten a la seguridad de la población. Asimismo, si el espectáculo se desarrollase durante horas de actividad escolar, no podrán existir centros educativos.

Equipo humano y material necesario y previsto a los efectos de protección y cumplimiento de las medidas de seguridad establecidas.

Situación exacta de la zona de lanzamiento y su área circundante en un radio de 500 metros.

Delimitación de la zona de seguridad y los espacios donde se prevea la presencia del público, así como representación del radio de seguridad y su medida en metros.

**Plan de Seguridad y Plan de emergencia >100 kg materia reglamentada. (Contenido Mínimo)**

**Contenido del Plan de Seguridad.**

Análisis de los posibles casos de emergencia y medidas de prevención y protección previstas para ello, incluyendo los medios humanos y materiales en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de personas.

En este sentido, será obligatorio disponer de al menos:

- Una ambulancia dotada del personal y equipamiento adecuado en relación con la distancia al centro sanitario más próximo.
- Un servicio contra incendios cuya dotación y equipamiento sea el adecuado al espectáculo a celebrar.

**Directorio de los servicios de atención de emergencias y protección civil que deban ser alertados en caso de producirse una emergencia.**

Recomendaciones que deban ser expuestas al público y su ubicación, así como formas de transmisión de la alarma una vez producida.

Plano descriptivo de los terrenos donde se prevea la celebración del espectáculo, indicando lo siguiente:

- Ubicación y accesos de los medios de socorro y asistencia en caso de accidentes.
- Situación de los edificios, carreteras y otras líneas de comunicación, así como la de otros elementos relevantes a efectos de seguridad y evacuación.





- Dirección del lanzamiento respecto a la zona destinada a los espectadores en caso de lanzamiento no vertical.

P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

**ORGANIZACIÓN.**

La entidad organizadora, normalmente los ayuntamientos, tendrán una doble responsabilidad:

- Responsabilidad derivada de la celebración del espectáculo, excepto en lo establecido como responsabilidad exclusiva de la empresa de expertos.
- Responsable del cumplimiento de toda legislación autonómica o local que sea de aplicación en materia de espectáculos públicos y actividades recreativas.

Asimismo se nombrarán dos responsables encargados de velar por la seguridad del espectáculo, sin perjuicio de las responsabilidades que en materia laboral la Ley de prevención de riesgos laborales asigna al empresario:

- Un encargado designado por la empresa de expertos.
- Un encargado designado por la entidad organizadora.

Las funciones del encargado de seguridad designado por la empresa son:

- ✚ Velar por el cumplimiento, vigilancia y control de los contenidos del plan de seguridad y del plan de emergencia.
- ✚ Medidas de seguridad establecidas en la ITC 8 y en la autorización del espectáculo.
- ✚ Comprobación visual, antes de iniciarse el espectáculo, de la adecuación del plan de seguridad y de emergencia previstos, así como la correcta situación de los espectadores.
- ✚ Comprobar, al finalizar el espectáculo, el resto del área exterior a efectos de evitar fuegos posteriores o cualquier otra circunstancia que derive en daños o lesiones.
- ✚ Interrumpir temporalmente o definitivamente el inicio o el desarrollo del espectáculo por razones meteorológicas o técnicas que impliquen riesgo para las personas o bienes.

El personal encargado de la seguridad del espectáculo designado por la entidad organizadora deberá llevar algún distintivo de identificación visible.

La ITC 8, en las especificaciones técnicas regula la obtención de carné de experto y el carné de aprendiz para la realización de espectáculos pirotécnicos así como los formatos de solicitud y los contenidos de la formación a realizar.

**BIBLIOGRAFÍA:**

- Real Decreto 563/2010 Reglamento de artículos pirotécnicos y cartuchería.
- Real Decreto 1335/2012 que modifica al R.D. 563/2010.



P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

### Recomendaciones para prevenir ahogamientos y lesiones graves en medios acuáticos:

El Ministerio de Sanidad difunde recomendaciones para prevenir ahogamientos y lesiones graves en medios acuáticos

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, pretende hacer un llamamiento especial a los ciudadanos para que extremen las precauciones en los medios acuáticos y así evitar unos riesgos que, sólo en 2011, causaron en España el fallecimiento de 473 personas especialmente por zambullidas desde gran altura, balcones o puentes que, además, son la causa de graves traumatismos craneoencefálicos o lesiones medulares. Sobre este tipo de accidentes, dos datos curiosos: el rango de edad con mayor número de personas fallecidas por ahogamiento accidental es el de 50-69 años (112 hombres y 20 mujeres) y, en el caso de los niños más pequeños, los accidentes ocurren con mayor frecuencia en piscinas, mientras que, en los adultos, la frecuencia mayor es en aguas abiertas durante el baño, la pesca o la práctica de algún deporte náutico.

Para evitar estas situaciones, el Ministerio enviará sus recomendaciones durante todo el verano a través de Twitter (@sanidadgob) y Facebook <https://www.facebook.com/msssi.es>, unas recomendaciones que incluyen consejos como los siguientes:

- Elegir lugares seguros para bañarse y vigilados por socorristas
- Vigilar a los menores en todo momento cuando estén en el agua o jugando cerca de ella. No delegue esta responsabilidad en un niño/a más mayor.
- Si no sabe nadar o no sabe nadar bien utilice un chaleco salvavidas para bañarse o practicar un deporte acuático. Los flotadores hinchables no son recomendables.
- En las playas respete el significado de las banderas.



- El consumo de alcohol antes de bañarse disminuye la capacidad de reacción ante un peligro o puede propiciar el adoptar conductas que puedan poner en riesgo nuestra salud.

- Bañarse de noche es muy peligroso, si le ocurriera algo, nadie podría verle.

- Tirarse de cabeza desde una gran altura, en sitios de poca profundidad o sin conocer si existe algún obstáculo en el fondo, puede producir lesiones muy graves.

- Salga enseguida del agua si se encuentra cansado o siente frío.

- Antes de meterse en el agua compruebe la temperatura y espere 2 horas después de haber comido.

Más información:

<http://www.msssi.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=2905>

### Los trabajos más estresantes:

Un informe, elaborado por una consultora estadounidense sobre los trabajos más estresantes, sitúa a la cabeza de la lista el trabajo de soldado raso, seguido por bomberos, pilotos, militares, policías, coordinador de eventos, ejecutivo de relaciones públicas, ejecutivo corporativo, fotoperiodista y, finalmente, conductores de taxis. Por el contrario, en la lista de las profesiones menos estresantes se situarían joyeros, técnicos de laboratorio médico, peluquero, costurero, experto en audiología, electricista, dietista y ensamblador de equipamientos electrónicos o maquinaria. Lo relevante del "ranking", al margen de su carácter anecdótico, es que revela que más de un tercio de los trabajadores se sienten tensos o estresados durante su jornada laboral, convirtiendo al estrés en un protagonista de peso en el ámbito laboral, con los "riesgos" que eso conlleva.

Según la experta en estrés Karen Sothers, en la sociedad actual "somos capaces de vivir mental y emocionalmente como si un tigre nunca se marchara, manteniendo al sistema nervioso en un estado de permanente excitación".

LEX NOVA  
portalprevencion  
<http://portalprevencion.lexnova.es/>

José Antonio Trujillo Martínez

Director Comercial

PREVILABOR

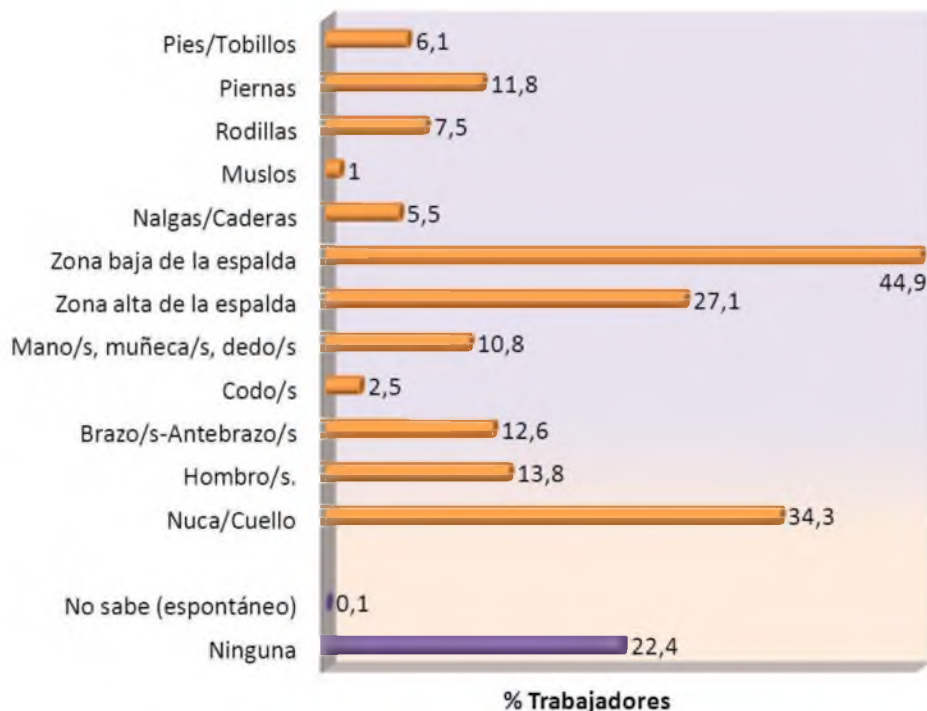
**RIESGOS Y SOLUCIONES DE TRABAJAR DURANTE TANTO TIEMPO SENTADOS.**

Nos pasamos la mayor parte del día sentados: en el trabajo, en un medio de transporte (coche, metro, autobús), en casa,... La primera consecuencia de este estilo de vida sedentaria es la obesidad. Pero hay otras consecuencias como son los trastornos músculo-esqueléticos.

Según la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo realizada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) en 2007, el 77,5 % de los trabajadores encuestados sentían molestias por las posturas y esfuerzos que realizaban en sus respectivos trabajos.

Según el gráfico, las molestias más frecuentes se localizaban en la zona baja de la espalda, en la nuca y cuello y en la zona alta de la espalda.

Trastornos músculo-esqueléticos



Otros trastornos músculo-esqueléticos son:

- Contracturas musculares
- Síndrome del túnel carpiano
- Codo de tenista o epicondilitis
- Hormigueo
- Astenia o cansancio



Otros riesgos de una vida tan sedentaria

La web **Medical Billing and Coding** publicó una infografía en la que mostraba los riesgos de pasarse tanto tiempo al día sentado. En mayo de 2011 la web **TICbeat** se hizo eco de este trabajo.

Según la infografía, con la aparición de la televisión, los ordenadores y los trabajos de oficina, pasamos 9,3 horas al día sentados, más tiempo del que empleamos en dormir (7,7 horas). Esto puede traer diversas consecuencias:

P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R





P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R



**Nuestra vida se acorta.** Estar sentado durante más de 6 horas al día nos hace tener una 40% más de posibilidades de morir en 15 años que alguien que se pasa sentado 3 horas.

✚ **Engordamos.** Por ejemplo, uno de cada 3 estadounidenses es obeso. Entre los años 1980 y 2000, el tiempo de estar sentado se incrementó un 8% y la obesidad se duplicó.

✚ **Nuestro cuerpo se resiente.** Las personas que tienen un trabajo en el que pasan muchas horas sentados tienen el doble de posibilidad de contraer una enfermedad cardiovascular que las personas que desarrollan su trabajo de pie.

**Recomendaciones para mejorar nuestra salud**

Ya que pasamos tanto tiempo sentados dentro y fuera de la oficina, necesitaremos hacer más ejercicio que la media hora que habitualmente aconsejan los expertos. A continuación podéis leer una serie de recomendaciones:

- ✓ En la oficina, cada hora u hora y media, realiza pausas de 5 a 10 minutos para **estirar los músculos:** cuello, brazos, columna, piernas,... En cada posición, permanece durante un mínimo de 15 segundos y repite los estiramientos completando 3 series.
- ✓ También **aprovecha esas pausas para caminar:** ve a por agua o al cuarto de baño. Cualquier excusa es bueno para que tu cuerpo recupere el tono.
- ✓ En casa, no te quedes horas y horas sentado en el sofá viendo la televisión. **Levántate y haz cosas:** limpia, friega, cocina,...
- ✓ Fuera de la oficina y de casa **hay un mundo por explorar.** Camina la media hora recomendada, ve al gimnasio que te has apuntado, visita museos, librerías o cualquier otro lugar que te haga estar de pie.
- ✓ **Cómo sentarse bien.** Medical Billing Code aconseja poner menos presión en la espalda y que formemos un ángulo de 135°.



**Fuentes:**

- **Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo (OECT)**  
<http://www.oect.es/portal/site/Observatorio/menuitem.1a9b11e0bf717527e0f945100bd061ca/?vgnnextoid=61e5e39fd7218110VgnVCM100000b80ca8c0RCRD&vgnnextchannel=dbb5b8f81a8c9110VgnVCM1000000705350aRCRD>

- **Infografía del Medical Billing and Coding publicada también por TICbeat**  
<http://www.ticbeat.com/tecnologias/riesgos-estar-sentado-todo-dia-infografia/>



**Web:** [www.previlabor.com](http://www.previlabor.com)  
**E-mail:** [info@previlabor.com](mailto:info@previlabor.com)  
**Teléfono:** 902 200 373



David Juárez Fernández.  
Graduado Social  
Master Universitario de Prevención de Riesgos Laborales

**NÚCLEOS DE DESTINOS – TRABAJOS DE MANTENIMIENTO:  
ALBAÑILERÍA**

En esta sección, se analizarán los riesgos profesionales y sus medidas correctoras o preventivas para distintas ocupaciones que encontramos en los Núcleos de Destinos.

En esta primera entrega, nos centramos en los trabajos de mantenimiento de albañilería, y tratamos de realizar una lista orientativa de los principales riesgos que nos encontraremos al realizar los trabajos de este tipo.

**PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS:**

**A) GOLPES Y CORTES POR HERRAMIENTAS MANUALES, MÁQUINAS Y OBJETOS EN MANIPULACIÓN.**



*Medidas de Prevención*

- ✓ Utilizar máquinas y herramientas seguras, que tengan el marcado CE, y adecuadas al trabajo a realizar.
- ✓ Proteger la parte cortante de las máquinas y herramientas con resguardos.
- ✓ Utilizar los equipos de protección individual.
- ✓ Utilizar dispositivos de protección que obliguen a la acción simultánea de las dos manos.
- ✓ Informarse de los peligros y la utilización de cada máquina o herramienta antes de usarla.

**B) CAIDAS AL MISMO NIVEL.**



*Medidas de Prevención*

- ✓ Mantener el orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- ✓ Retirar los objetos innecesarios para cada trabajo.
- ✓ Marcar y señalar los objetos que no pueden ser eliminados.
- ✓ Mantener las vías de acceso y los pasos perfectamente iluminados.
- ✓ Utilizar calzado antideslizante.

**C) CAIDAS A DISTINTO NIVEL.**

*Medidas de Prevención*

- ✓ Colocar redes perimetrales en cubiertas, que permitan recoger personas y objetos.
- ✓ Utilizar calzado antideslizante.
- ✓ Cubrir las aberturas en el suelo o colocar barandillas, barras intermedias y plintos en todo el perímetro de los huecos.
- ✓ Evitar el acceso a zonas de trabajo elevadas que carezcan de protección en su contorno.
- ✓ Seguir las normas de seguridad en el montaje y uso de andamios borriquetas y escaleras.
- ✓ Utilizar el cinturón de seguridad con correcto punto de anclaje.
- ✓ Asegurar todos los elementos de las escaleras de mano, colocar apoyos antideslizantes y prestar atención al ángulo de colocación y forma de utilización.
- ✓ Acceder a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas o móviles perfectamente aseguradas, plataformas de trabajo adecuadas o ascensores.

P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

**D) CAIDAS DE OBJETOS.**

*Medidas de Prevención*

- ✓ Utilizar casco de protección.
- ✓ Establecer pasos cubiertos o impedir el acceso a zonas peligrosas.
- ✓ Colocar o almacenar los materiales de acoplo, equipos y herramientas de trabajo de forma que se evite su desplome con caída o vuelco.
- ✓ Colocar redes perimetrales que impidan la caída de objetos.



**E) PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS EN OJOS:** (Por corte de materiales con la sierra de agua).

*Medidas de Prevención*

- ✓ Utilización de gafas de protección en trabajos en trabajos que puedan ocasionar proyección de partículas en los ojos.



**F) SOBRESFUERZOS POR TRABAJOS MANEJANDO CARGAS O TRABAJOS EN POSICIONES FORZADAS.**

*Medidas de Prevención*

- ✓ Respetar las cargas máximas según sexo y edad.
- ✓ Utiliza los medios de transporte o equipos de elevación auxiliares (por ejemplo la carretilla).
- ✓ Antes de recoger la carga, inspeccionarla a fin de detectar bordes cortantes, clavos, etc...
- ✓ Al transportar la carga seguir las siguientes instrucciones: apoyar los pies firmemente y separarlos con una distancia aproximada a la que hay entre los hombros, doblar las rodillas
- ✓ Para coger el peso, mantener en todo momento la espalda recta, cargar o transportar los pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.
- ✓ Utilizar siempre botas antideslizantes.



**G) EXCESO DE RUIDO.**

*Medidas de Prevención*

- ✓ Aislar las fuentes de ruido.
- ✓ Reducir los tiempos de exposición al ruido estableciendo turnos de trabajo.
- ✓ Utilizar los equipos de protección individual contra el ruido, como pueden ser orejeras.
- ✓ Efectuar el mantenimiento adecuado en maquinaria y herramientas.



**H) DERMATITIS PROFESIONAL Y RIESGO DE CONTAMINACIÓN POR CONTACTO CON PRODUCTOS QUÍMICOS.**

*Medidas de Prevención*

- ✓ Proteger manos y pies con guantes y botas que eviten el contacto con polvo de cemento, cemento húmedo, hormigón, etc.



**I) RIESGO DE CONTACTO ELÉCTRICO.**

*Medidas de Prevención*

- ✓ Desechar interruptores, enchufes, alargadores, etc., que presenten fisuras, grietas, roturas, empalmes defectuosos.
- ✓ Conecta siempre con la clavija adecuada al tipo de enchufe.
- ✓ No dejar cables desprotegidos por lugares de tránsito de personas y coordinar los trabajos de albañilería con los técnicos en instalaciones eléctricas.



**TIPOS DE HERRAMIENTAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS**

**HERRAMIENTAS MANUALES**

- ✓ Selecciona la herramienta adecuada para cada tarea.
- ✓ Mantén las herramientas en buen estado.



P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

- ✓ Transporta las herramientas correctamente.
- ✓ Guárdala limpia en lugar seguro.



**Martillos:**

- ✓ Elige el tamaño y tipo de martillo más adecuado en función del trabajo a realizar.
- ✓ Elige un martillo con el mango de madera dura, resistente y elástico a la vez.
- ✓ Mantén la superficie del mango limpia y sin barnizar.
- ✓ La cabeza y el mango del martillo deben estar sólidamente encajados. Para ello, el mango debe ir provisto de una cuña de fijación.
- ✓ Al golpear con el martillo, agarra el mango el extremo, lejos de la cabeza de éste. Golpea de forma que la cara de la cabeza del martillo quede paralela a la superficie a golpear para evitar proyecciones.
- ✓ Cuando realices un golpe suave, emplea el movimiento de muñeca.
- ✓ Cuando realices un golpe más fuerte, usa el movimiento combinado, de muñeca, codo y hombro.



**Cortafríos y cinceles:**

- ✓ Utiliza siempre que sea posible herramientas de soporte: Un porta cincel o un mango "para choques" de caucho, que aísla del frío y evita lesiones en las manos en caso de golpes.
- ✓ Dirige la mirada a la parte cortante del cincel y no a su cabeza.
- ✓ Emplea gafas de protección.
- ✓ La pieza con la que trabajes debe estar firmemente sujeta.
- ✓ Cuando afilas el cincel debes tener cuidado que no se caliente excesivamente, ya que podría perder el temple. Rectifícalo en etapas o enfriándolo periódicamente con agua.
- ✓ Al usar el martillo y cortafríos es obligado llevar gafas de seguridad.



**HERRAMIENTAS DE ACCIONAMIENTO ELÉCTRICO**

**Cortadora de material cerámico y radial:**



- ✓ La maquinaria tendrá en todo momento, colocada la protección de disco y de la transmisión.
- ✓ Comprueba el estado del disco y rechaza los desgastados o resquebrajados.

**Taladro portátil:**



- ✓ Agarra fuertemente la herramienta cuando la estés utilizando.
- ✓ Asegúrate de que no hay elementos extraños en el banco de trabajo que puedan obstruir las herramientas.
- ✓ En caso de que la gárgola o lijadora se atasque, desenchufa. No intentes desatascarla si está enchufada.

**ANDAMIOS Y ESCALERAS DE MANO**

**Andamios:**



- ✓ El montaje y desmontaje será realizado por personal cualificado y bajo la supervisión del encargado. Cualquier modificación deberá ser realizada por una persona competente en la materia.
- ✓ Los elementos que constituyen el andamiaje estará en perfecto estado de conservación.
- ✓ Evita que circulen personas debajo, durante el montaje, desmontaje y uso.
- ✓ Para que no pase la gente por debajo de ellos, limitar las zonas de tránsito, marcarlas y señalizarlas adecuadamente.

P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

- ✓ Sujeta firmemente los andamios y plataformas a fin de evitar movimientos y balanceos peligrosos.
- ✓ No se podrán realizar trabajos simultáneos a distinto nivel y en la misma vertical.
- ✓ No deposites pesos bruscamente, ni realices movimientos violentos sobre los andamios.
- ✓ No saltes del andamio al interior del edificio. Habilita una pasarela para realizar este paso.
- ✓ No arrojes escombros directamente desde los andamios. Recógelo y descárgalo de planta en planta o tirado a través de trompas.
- ✓ Las plataformas de andamio serán de suficiente consistencia. Nunca las sobrecargues. Tendrán 60 cm de ancho y estarán diseñadas de forma que no pueda bascular o deslizarse.
- ✓ Extrema las precauciones en días de lluvia o fuertes vientos, si es preciso suspende la tarea.
- ✓ Si dan a la vía pública, se colocará una red mosquitera para evitar caídas de objetos al exterior.

Escaleras de mano:

- ✓ Las escaleras de madera serán revisadas antes del uso, comprobando que los largueros son de una sola pieza y los peldaños están ensamblados.
- ✓ Rechaza todas las escaleras con reparaciones provisionales.
- ✓ Las escaleras de tijeras deben disponer de dispositivos de seguridad centrales (cadenas) y en el extremo superior (topes).
- ✓ El apoyo inferior dispondrá de dispositivos antideslizantes.
- ✓ Sube y baja las escaleras de cara a la misma y con las manos libres de herramientas (en cinturones adaptados para ello).
- ✓ No subas pesos superiores a 25 kl.



- ✓ El cuerpo se mantendrá dentro del frontal de la escalera, nunca asomará por los laterales.
- ✓ No utilices las escaleras para improvisar andamios o pasarelas ni para transportar materiales.
- ✓ No trabajes a horcajadas en las escaleras de tijeras ni pases de un lado a otro por la parte superior.
- ✓ Almacénalas en posición vertical u horizontal, pero siempre fijadas.
- ✓ Perimetrar la escalera de modo que nadie pueda pasar por debajo de ella, ni golpearla de forma accidental, dado que puede producir una caída a distinto nivel, o caídas de objetos y/o materiales

Bibliografía y fuentes:

- Junta de Castilla y León.
- Diputación de Valencia.
- Universidad de Valladolid. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

DAVID FERNÁNDEZ JUÁREZ





**Froilán Martínez Martínez**

## PREVENGAMOS: EL ACCIDENTE IN ITINERE

Bibliografía y fuentes:  
Junta de Castilla y León.  
Mutua Universal

**DEFINICIÓN:** El accidente In Itinere, es aquel que sucede al dirigirse desde el domicilio al trabajo o al regresar al domicilio durante el tiempo y trayecto adecuado.

### • NORMAS BÁSICAS PARA PREVENIR LOS ACCIDENTES IN ITINERE:

- Evitar comidas copiosas.
- Jamás conducir después de haber consumido bebidas alcohólicas.
- Respetar las horas de descanso.
- Respetar las horas de sueño.

Afrontaremos estas medidas preventivas desde tres puntos de vista:

- **COMO PEATÓN**
- **COMO CONDUCTOR**
- **COMO USUARIO DEL TRANSPORTE COLECTIVO.**

### COMO PEATÓN

- Utilizar siempre el trayecto más seguro.
- Caminar por las aceras evitando siempre los bordes de la misma.
- Hágase ver por los conductores ya que los vehículos estacionados dificultan su campo visual. Procure no sorprenderles.
- Mirar a izquierda y derecha antes de atravesar la calzada.
- Cruce las calles por los pasos señalizados para peatones, en línea recta, sin correr pero con paso rápido y no pararse nunca en la calzada.
- Cruce los semáforos solo cuando estén en color verde y por precaución asegurándonos que los vehículos están parados.
- Obedezca todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes, que tienen preferencia sobre las demás.

- Cuando transite por zonas mal iluminadas por las noches, hágase ver usando linterna, brazaletes reflectantes o ropa de alta visibilidad.
- En las carreteras camine por su izquierda y por el arcén para ver venir a los vehículos de frente.



### COMO CONDUCTOR

- Revise y mantenga el vehículo en buen estado, prestando especial atención a los puntos críticos para la seguridad (frenos, dirección, ruedas, luces,...)



- Iniciar el recorrido con tiempo suficiente, evitando las prisas y tener que comportarse de forma temeraria.

- Lleve siempre puesto y bien colocado el casco de seguridad si utiliza motocicleta para el desplazamiento.



- Lleve siempre puesto y bien colocado el cinturón de seguridad si para el desplazamiento utiliza automóvil.



- Mantener la distancia de seguridad con el resto de vehículos.

- Respete los límites de velocidad establecidos.



**P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R**

- Adecuar la velocidad del vehículo al estado de la vía, condiciones climatológicas, estado físico o psíquico, etc.
- Respetar las señales y normas de tráfico.
- Avisar con la antelación suficiente antes de realizar cualquier maniobra con el vehículo. Usar las intermitencias.
- Asegúrese el adelantamiento: compruebe que no está adelantando otro vehículo, calcular el espacio y el tiempo suficiente para efectuar la maniobra.
- Señalizar el adelantamiento.
- Si utilizas bicicleta, que sea de tu tamaño, que los pies te lleguen al suelo, no zigzaguear entre los vehículos y guardar una separación lateral de estos de 1,50 metros.



- No cruce por las vías ferroviarias, utilice los pasos destinados para ello.
- A la salida del metro tenga precaución de no introducir el pie entre el vagón y la vía al subir o descender de él.



**COMO USUARIO TRANSPORTE COLECTIVO**



- Espere el turno en la parada, sin salir a la calzada.
- Suba y baje del vehículo de forma ordenada y únicamente cuando éste se encuentre detenido, nunca con el vehículo en marcha ni fuera de los lugares destinados para ello.
- Agárrese bien a las barras o al respaldo de los asientos para no caerse en algún frenazo si viaja de pie.
- No apoyarse sobre las puertas.
- Cruce por detrás y alejado del autobús, nunca por delante y próximo. A ser posible, espere a que se vaya para disponer de más visibilidad.



P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

**María del Pilar Adrián Lizama**  
**Alfárez Enfermera.**

**PRIMEROS AUXILIOS**

**Resucitación Cardiopulmonar (RCP) para personal no instruido:**

Son las maniobras que deben efectuarse en aquellas personas que sufren una parada cardiorrespiratoria (PCR). La PCR es la interrupción brusca, inesperada y en principio reversible de la circulación y de la respiración espontánea.

¿Cómo identificarla? La persona se encuentra inconsciente y sin respiración (no tiene pulso). Los signos vitales que deberá buscar en una víctima son consciencia y respiración.

En el caso de existir varias víctimas deberá realizar una valoración rápida de estos dos aspectos de cada una de ellas, antes de realizar ninguna maniobra sobre una en particular.



**Qué hacer:**

- ✓ Verifique que la zona es segura.
- ✓ Acérquese a la víctima y pregúntele qué le sucede.

**Si la víctima no responde o no se mueve, está inconsciente:**

✓ Ante una víctima inconsciente observe si respira (observe si el tórax se mueve, hay ruidos respiratorios o siente la respiración), no utilice más de diez segundos para ello.



✓ Llame al 112 o pida a alguien que lo haga y solicite un DESA (ver anexo a continuación) tan pronto como sea posible.

✓ Si la víctima respira colóquela en **posición lateral de seguridad**.

Si la víctima no respira, tiene una respiración agónica o boquea, alerte al 112 e inicie maniobras de **RCP**. En caso de dudar si la respiración es normal, actúe como si no lo fuera:



✓ Colóquese de rodillas al lado de la víctima para hacer compresiones.

✓ Descubra el tórax del paciente y coloque el talón de una mano en el centro del pecho, que es la mitad inferior del hueso central del pecho de la víctima o esternón. Ponga la otra mano encima y entrelace los dedos.

✓ Estire los brazos, sitúe los hombros perpendiculares al punto de masaje y mantenga la espalda recta.

✓ Ejercer presión dejando caer los hombros. Comprima fuerte y rápido con una velocidad de al menos cien compresiones por minuto, con una profundidad de al menos cinco centímetros y dejando que el tórax se reexpandiera entre compresiones.

✓ Utilice el DESA tan pronto como sea posible, si usted o alguno de los respondientes **tiene formación** para ello.



✓ En niños, entre un año y la pubertad, las compresiones se pueden hacer con uno o dos brazos, a criterio del rescatador y según sea el tamaño del mismo y de la víctima.

En lactantes, menores de un año, las compresiones se harán con dos dedos y el punto de compresión será un dedo por debajo de la línea imaginaria intermamilar.



**Qué NO hacer:**

- ✗ Dejar sola a la víctima, salvo si tuviera que llamar al 112 y conseguir un DESA usted mismo.
- ✗ Tardar más de diez segundos en determinar si la víctima respira.
- ✗ Ejercer presión entre compresión y compresión.
- ✗ Aplicar presión sobre la parte alta del abdomen o la parte final del esternón.
- ✗ Dar ventilaciones si no conoce la técnica. Es preferible solo hacer compresiones.





**P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R**

En estas líneas encontrareis diversos cursos que pueden ser de interés para la formación preventiva, podéis colaborar con la revista, comunicándonos los diversos cursos, conferencias, seminarios y jornadas técnicas que en vuestras comunidades autónomas estén previsto celebrarse; para lo cual podéis utilizar la vía del correo electrónico. [prevenguar@gmail.com](mailto:prevenguar@gmail.com).

En el número 0 y en el número 1 de la revista, hemos ofertado los cursos de:

**001. I Curso de Perito Judicial en Prevención de Riesgos Laborales.**

**002. I Curso de Auditor de Sistemas de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales.**

Para estos cursos el plazo de solicitud está ya cerrado, si bien y debido a la buena acogida que ha tenido dentro de nuestro colectivo, está previsto una nueva organización de los mismos para más adelante, por tal motivo, si alguien ha quedado fuera de estos y está interesado en los mismos, podéis remitir la suscripción a los mismos utilizando el formato publicado en el los números indicados de la revista.

A los que ya enviasteis vuestra matriculación, recordaros que en el mes de septiembre comenzarán los mismos, si bien antes recibiréis notificación del **Consejo General de Relaciones Industriales y Ciencias del Trabajo** a través de la empresa **Ampell Consultores Asociados, S.L.**, dando las instrucciones pertinentes para el ingreso del importe del curso y para las claves de acceso al campus virtual donde se realiza.

Aún hay plazas disponibles para el otro curso organizado desde la revista que es el de:

**003. I Curso de Técnicas de Conducción de Seguridad.**

Los que estéis interesados en ocuparlas debéis rellenar el formulario de inscripción y remitirlo a la dirección de la revista. En que consiste el curso, su contenido y desarrollo y ficha de inscripción podéis verlo un poco más adelante en **OTROS CURSOS**.

A continuación podréis ver los cursos que se celebran en diversos centros autonómicos en próximas fechas y que son de carácter gratuito, realizarlos, porque para una buena prevención es muy importante la formación.

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA		Horas
CURSO GENERAL DE SEGURIDAD		30
LUGAR DE CELEBRACIÓN		Fecha.
LEÓN		16 al 20/09/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN		
<a href="http://www.trabajoyprevencion.icvl.es/web/icvl/TrabajoYPrevencion/es/Plantilla100/1270553891219/">http://www.trabajoyprevencion.icvl.es/web/icvl/TrabajoYPrevencion/es/Plantilla100/1270553891219/ / /</a>		

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA		Horas
Jornada técnica: SEGURIDAD VIAL		4
LUGAR DE CELEBRACIÓN		Fecha.
VALLADOLID		26/09/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN		
<a href="http://www.trabajoyprevencion.icvl.es/web/icvl/TrabajoYPrevencion/es/Plantilla100/1270554313785/">http://www.trabajoyprevencion.icvl.es/web/icvl/TrabajoYPrevencion/es/Plantilla100/1270554313785/ / /</a>		





P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R



DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA		Horas
Formación en prevención de riesgos laborales: Métodos y técnicas de formación		10
LUGAR DE CELEBRACIÓN		Fecha.
MURCIA		24-24/09/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN		
<a href="http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=728&amp;IDTIPO=140&amp;RASTRO=c160\$m">http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=728&amp;IDTIPO=140&amp;RASTRO=c160\$m</a>		

DENOMINACIÓN DEL CURSO, SEMINARIOS O JORNADA TÉCNICA		Horas
<a href="#">Una visión practica de las evaluaciones cualitativas de agentes químicas y biológicos</a>		5
LUGAR DE CELEBRACIÓN		Fecha.
A CORUÑA		27/09/2013
ENLACE PARA LA MATRICULACIÓN		
<a href="http://issga.xunta.es/portal/contido/formacion/introduccion.html">http://issga.xunta.es/portal/contido/formacion/introduccion.html</a>		

**OTROS CURSOS: TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN DE SEGURIDAD.**

Con la Academia del Transportista, se ha gestionado un curso sobre Técnicas de Conducción de Seguridad a celebrar el próximo sábado día 21 de septiembre en León, con un importe de 170 € por persona, en vez de los 250 € que cuesta, y que incluye aparte de las clases teóricas y practivas, los certificados de aprovechamiento, la comida y entrar en el sorteo de una Tablet entre los asistentes.

No obstante se realizarán gestiones para poder desarrollarlo en otras provincias, por lo que si en otra provincia del territorio Nacional, hacéis un grupo de 15 personas se puede negociar con la empresa que lo imparte para poder celebrarlo en la misma, para ello si así lo estimáis podéis poneros en contacto con la revista al correo electrónico que ya conocéis.

En este curso podrán participar 15 personas por riguroso orden de inscripción en ficha adjunta a la dirección de correo electrónico [prevenguar@gmail.com](mailto:prevenguar@gmail.com) y sólo se podrá celebrar si se llega a este cupo de personas que es la manera de que salga lo más económico posible.

<b>NOMBRE Y APELLIDOS:</b>		<b>D.N.I.:</b>
<b>DIRECCIÓN:</b>		
<b>C.P.:</b>	<b>LOCALIDAD:</b>	<b>PROVINCIA:</b>
<b>Correo electrónico:</b>		<b>Teléfono contacto:</b>
<b>Curso/s solicitado/s:</b> <input type="checkbox"/> 003. Técnicas de conducción de Seguridad.		

**P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R**



**Objetivo general:**

Enseñar a los alumnos de forma teórica y práctica, a utilizar el vehículo en situaciones reales de riesgo.

**Requisitos de acceso del alumno:**

Estar en posesión de un permiso de conducir

**Número máximo y mínimo de alumnos:**

15 alumnos.

**Carga lectiva:**

Conocimientos teóricos.....2 horas

Prácticas.....6 horas

**Total.....8 horas**

**Instalaciones para la teoría:**

Aula de clases teóricas:

Aulas de más de 50 m2 equipadas con todo el material necesario para una correcta realización de la acción formativa.

**Instalaciones para las prácticas:**

Circuito cerrado al tráfico para efectuar las prácticas de conducción, circulación y maniobras.

**Equipo y material:**

2 turismos (2 Seat Ibiza) para la realización de las prácticas. Parte de las pruebas se realizan con suelo deslizante. Simulador de vuelco. Simulador de alcoholemia.

**MÓDULO TEÓRICO:**

1. Posición de manos en el volante
2. Trazados y trayectorias
3. Utilización de los frenos
4. Uso del acelerador
5. Dinámica y control del automóvil. Transmisión de pesos. Subviraje y sobreviraje.
6. Conducción defensiva
7. Conducción en situaciones climatológicas adversas.
8. Actuación en caso de imprevistos
9. La seguridad en el vehículo. Seguridad activa y pasiva.



**MÓDULO PRÁCTICO:**

1. Simulación de alcoholemia
2. Simulador de vuelco
3. Frenada de emergencia sin ABS con una escapatoria
4. Frenada de emergencia con ABS con dos escapatorias
5. Frenada de emergencia sin ABS con dos escapatorias
6. Control del sobreviraje. Técnica del contravolante.



En el precio del curso está incluido:

- Matrícula y material del curso.
- Clases teóricas y prácticas.
- Comida
- Diplomas de aprovechamiento.
- **Entrar en el sorteo de una Tablet entre todos los asistentes.**





Sergio Martínez Herrero  
Presidente

Daniela Asensio Pérez-Jiménez  
Community Manager



Fundación  
**Corazón**  
de León

La Fundación **CORAZÓN DE LEÓN** es una entidad privada sin ánimo de lucro creada en el 2013, nace con el objetivo de ayudar tanto a niños con graves dolencias físicas y psicológicas como a sus familias para que puedan afrontar un poco mejor los malos momentos.

[www.corazonesdeleon.org](http://www.corazonesdeleon.org)

Blog: [www.corazonesdeleon.com](http://www.corazonesdeleon.com)

Mejorar la calidad de vida de personas con graves problemas de salud, especialmente los niños y apoyo a sus familias, lograr que los niños enfermos dispongan del apoyo del personal cualificado necesario y colaborar en la ayuda destinada a familias cuyos ingresos económicos se encuentren por debajo del umbral de la pobreza, son nuestros principales objetivos.

Trabajamos en programas de investigación, desarrollo e innovación, con especial atención a la aplicación de las nuevas tecnologías al ámbito de cada enfermedad o discapacidad, intervenimos, **directa o indirectamente**, en la constitución de redes de ayudas para dar respuestas a las principales demandas de las personas y familias con necesidades económicas, como son la alimentación, vivienda y sanidad.

Nuestro primer proyecto es la “Casa Cultural Corazón de León” por el bienestar de los niños y sus familias.



Fundación  
**Corazón**  
de León

P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R

Fundación dedicada al apoyo de personas y familias que lo están pasando mal

Colabora con nuestros  
**Corazones**



Lo importante son ellos  
Dales tu apoyo

¡Ayúdanos a ayudar!

AYUDA Y ASISTENCIA A NIÑOS CON  
PROBLEMAS DE SALUD

PROTECCIÓN A FAMILIAS CON INGRESOS  
POR DEBAJO DEL UMBRAL  
DE LA POBREZA



¡Tu ayuda es importante!

[www.corazonesdeleon.org](http://www.corazonesdeleon.org)

## La Junta Municipal y la Fundación Corazón de León desarrollarán actividades para los niños hospitalizados en los hospitales del distrito de Fuencarral - El Pardo.

El Concejal Presidente del Distrito de Fuencarral-El Pardo y la Vicepresidenta de la Fundación Corazón de León han firmado esta mañana un acuerdo de colaboración, para el desarrollo de actividades que busquen el apoyo, la cobertura y la información necesaria a las familias de los niños y niñas menores bajo tratamiento hospitalario en los Centros Sanitarios Públicos de nuestro Distrito.

Esta iniciativa tiene como objetivo prestar ayuda y dar asistencia y consuelo a las familias de estos niños enfermos que sufren un importante desgaste psíquico, físico y material durante los largos tratamientos que pueden durar semanas o incluso meses.

Actividades medioambientales, culturales y de ocio entre otras, son las diferentes actividades que la Fundación Corazón de León pretende llevar a cabo para paliar estos difíciles trances que sufren las familias, los padres o tutores de estos "jóvenes enfermos".

Nuestra finalidad es poner en marcha iniciativas que contribuyan al bienestar de los niños y sus familias en nuestro país. Nuestro principal objetivo con la puesta en marcha de "un centro cultural fuera del hogar" para aquellos niños y sus familias que se encuentran fuera de su residencia habitual para recibir tratamiento médico de larga duración.

La Casa que la Fundación Corazón de León pondrá en marcha en la Comunidad de Madrid, estará cercana a dos importantes hospitales de la capital, el Hospital Ramón y Cajal y el Hospital La Paz. El maravilloso emplazamiento de esta casa cultural, hará mucho más llevadera la situación de las familias de los niños hospitalizados en cualquiera de los dos hospitales mencionados. Este primer proyecto solidario que llevará a cabo la fundación para el 2014.

Sergio Martínez Herrero, presidente de la Fundación Corazón de León, ha sido testigo de la necesidad social que existe en este sentido, ya que debido a la cardiopatía congénita de su hijo, ha tenido que convivir en la sala de espera de la UCI del Hospital Ramón y Cajal, con padres con hijos hospitalizados por diversos tratamientos que por falta de recursos económicos, se les hacía muy complicado afrontar el pago de un sitio donde poder entretener a sus hijos con actividades culturales en sus paréntesis hospitalarios y poder cubrir las necesidades de comida y descanso junto a ellos. Así mismo, Flor Valero Pérez- Jiménez, Vicepresidenta de la fundación también ha sido testigo de esta situación, cuando durante más de dos años estuvo trabajando en labores de voluntariado en una fundación en el área de oncología infantil del hospital Niño Jesús de Madrid.

Se puede colaborar mediante donaciones a través de nuestra web [www.corazonesdeleon.org](http://www.corazonesdeleon.org) y poner tu granito de arena enviando un SMS con la palabra "corazon" al 25600.

Si quieres ser Padrino de uno de nuestros proyectos, ponte en contacto con nosotros [info@corazonesdeleon.org](mailto:info@corazonesdeleon.org)

Cuando un niño enferma y requiere ser hospitalizado, surge el difícil problema que supone extraerlo de su entorno habitual y de sus mecanismos de seguridad, como son su casa y su familia, para introducirlo en un medio totalmente desconocido para él, agresivo y hostil.

La hospitalización es conocida como una experiencia traumática tanto para el niño como para su familia, donde los procedimientos para combatir la enfermedad forman un conjunto de actuaciones que el niño puede vivir como extrañas y amenazantes.

Las frecuentes visitas a los centros sanitarios y la necesidad de hospitalización pueden generar, en el paciente y su familia, muchas vivencias negativas que pueden ser combatidas con distracción en esta clase de actividades lúdicas y culturales.

En palabras de José Antonio González de la Rosa, Concejal Presidente del Distrito de Fuencarral-El Pardo " ... Los vecinos de nuestro Distrito pueden estar muy orgullosos, ya que importantes Fundaciones como Corazón de León, con proyectos e iniciativas muy interesantes, personal cualificado y financiación propia hayan elegido a Fuencarral-El Pardo, para desarrollar sus actividades... sin duda es muy beneficioso para todos..."

P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R



P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R



				8		6	3
	1				7		
9	8			6	2	5	
	2			5		4	7
3	7		6				2
	4	7	2				3
		6					1
2	9		1				

		4	1				
			2			9	
1	9		7	8		6	3
		9	4		7		5
	4			3			1
5	3		6		8	2	
9		8		2	4		6
		6			1		
				6	5		

**HORIZONTALES**

1: Representación geográfica de la Tierra o parte de ella en una superficie plana. Reza. 2: Huida apresurada. Interjección militar. 3: Generoso, inclinado a las dádivas. 4: Sacar corte o punta a un arma o instrumento en la muela. Metro. 5: Masa de agua salada que cubre la mayor parte de la superficie de la Tierra. Lente de aumento, generalmente con un mango. 6: Conjunto de tendencias e impulsos sexuales de la persona. Fluido que tiende a expandirse indefinidamente y que se caracteriza por su pequeña densidad, como el aire. 7: Roentgen. Restituir a alguien la salud que había perdido. 8: Gas de color azul, muy oxidante, cuya molécula está formada por tres átomos de oxígeno, y que se produce, mediante descargas eléctricas, en las capas bajas y altas de la atmósfera. Campeón.

**VERTICALES**

1: Consonante. Tablero del juego de damas. 2: Hacer famoso, dar fama. Impedancia. 3: Lleno de pudor. 4: Que se mueve o utiliza sus miembros con facilidad y soltura. Apócope de santo. 5: Palabra, garantía. Negación. 6: Oxígeno. Larva de los insectos lepidópteros, que es vermiforme, con doce anillos casi iguales y de colores muy variados. 7: Igualdad en la altura o en la superficie de las cosas. Detiene. 8: Perfumes, olores muy agradables. Azufre.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Z	Ñ	P	U	O	J	K	K	H	N	U	E	O	E	T	Ñ	S	O	T	E	P	I	F	Ñ	K
F	F	A	L	E	V	U	H	H	C	P	A	W	T	B	F	P	E	W	A	C	S	A	F	R
E	L	S	J	O	A	I	I	J	I	I	Ñ	U	M	I	U	C	W	L	C	Ñ	R	T	I	O
R	A	C	C	E	M	V	O	T	W	T	S	H	X	A	R	M	I	A	A	Q	A	I	U	W
M	G	A	K	I	X	Z	P	D	Ñ	A	A	O	G	W	X	C	N	B	U	T	P	Z	W	L
A	R	L	F	E	C	O	C	E	D	G	F	P	F	O	F	O	O	I	K	L	O	K	I	Q
T	A	A	A	A	K	A	Ñ	S	V	O	T	R	Ñ	P	B	O	M	M	A	B	L	D	I	U
I	N	P	C	A	G	O	V	C	G	R	S	W	Ñ	I	L	E	X	P	E	O	O	U	I	C
O	G	H	P	R	U	M	U	A	E	A	J	N	F	E	D	R	L	E	K	D	N	Z	Y	Y
E	E	S	O	E	M	W	O	R	L	S	M	O	I	E	G	A	U	H	O	A	I	J	E	R
M	U	L	E	U	U	P	A	T	Q	I	U	Q	S	Q	C	L	R	Q	O	B	O	U	U	X
D	D	C	W	N	R	C	A	E	Ñ	R	E	D	J	E	E	K	R	E	X	K	P	W	O	E
D	Z	O	X	Ñ	E	V	L	S	I	P	S	R	U	R	L	Z	U	L	A	E	O	I	D	D
A	V	Z	Q	O	Ñ	T	Z	I	V	A	E	S	I	I	N	A	H	O	D	E	B	J	M	U
N	W	O	R	R	A	B	S	W	D	Q	P	S	R	G	N	K	K	A	U	E	U	X	T	Z
A	N	E	G	J	D	F	Y	O	I	E	U	U	K	E	F	I	W	R	Y	B	W	A	Q	U
E	J	C	G	G	P	A	I	A	T	C	S	A	L	K	I	U	F	B	Ñ	U	H	P	S	P
V	B	R	V	J	Y	Q	D	K	U	A	I	G	C	I	O	P	I	F	T	U	V	Y	Q	J
S	T	Ñ	A	U	M	J	K	P	I	P	R	C	D	S	R	H	A	Z	U	P	I	G	U	L
E	Z	O	U	R	S	G	G	O	P	I	S	E	C	Z	D	U	C	N	L	R	D	D	O	S

**Lista de palabras**  
Tema: Matemáticos

- APOLONIO
- ARQUIMEDES
- BARROW
- BOOLE
- CAVALIERI
- DEMOCRITO
- DESCARTES
- ERATOSTENES
- EUCLIDES
- EULER
- FERMAT
- FIBONACCI
- GAUSS
- LAGRANGE
- LAPLACE
- NAPIER
- PASCAL
- PITAGORAS
- RUFFINI
- TALES



**P  
R  
E  
V  
E  
N  
G  
U  
A  
R**

Si deseáis colaborar con la revista, con algún artículo en materia preventiva, participando la formación en esta materia que se imparte en vuestra provincia en los centros de Seguridad y Salud, o con consultas todas ellas relacionadas con la prevención de riesgos laborales, no dudéis en poneros en contacto a través del correo electrónico con la revista, [prevenguar@gmail.com](mailto:prevenguar@gmail.com), se intentara hacer eco de todo aquello que participéis. Cuando os pongáis en contacto, identificaros con nombre, apellidos, lugar de destino y teléfono al que podamos llamaros por si tenemos que preguntaros algo. Si queréis hacer una consulta, utilizar el formato habilitado para ello.

Recuerdo el llamamiento a todos los dibujantes y caricaturistas, si deseáis colaborar con nosotros y que vuestras creaciones y arte sea visto por muchísima gente, podéis enviarnos vuestros dibujos, siempre con temática de prevención y Guardia Civil a nuestra dirección de correo electrónico, aun no tenemos teléfono, todo se andará.

Por último cualquier componente del cuerpo que no esté recibiendo la revista y que desee que se le remita la misma a su correo electrónico, también que se ponga en contacto con la Dirección.



**LA PREVENCIÓN  
ES COSA DE TODOS**



Servicio Prevención Integral  
de Riesgos Laborales  
[spi@spieuropa.com](mailto:spi@spieuropa.com)



Web: [www.previlabor.com](http://www.previlabor.com)  
E-mail: [info@previlabor.com](mailto:info@previlabor.com)  
Teléfono: 902 200 373

