

**Riesgos específicos  
y su prevención en el  
sector de centro infantil**



# Contenido

1. Introducción
2. Lugares de trabajo
3. Medidas de prevención de accidentes
4. Identificación de riesgos y medidas preventivas
5. Legislación

## 1. Introducción

Un Centro Infantil, guardería o jardín de infancia puede ser definido como aquella institución o establecimiento dedicado al cuidado de aquellos niños que aún no tienen la edad suficiente para ir a la escuela, es decir, no están en edad de escolarización. Los trabajadores de guarderías, además de dedicarse al cuidado de los niños que no han cumplido la edad para comenzar la educación preescolar, también atienden diversos aspectos, actitudes, cualidades, etc., del desarrollo de estos niños.

Los motivos por los que los padres se sirven de un centro infantil durante un periodo del día (horas) para que cuiden a sus hijos, suelen ser profesionales, ya que mientras se encuentran en horario laboral, no pueden atender a sus hijos.

Esta unidad didáctica ha sido redactada con el objetivo de servir como base preventiva para el personal docente y, más concretamente, para aquellos trabajadores cuyas labores las realizan en estos centros o vayan a realizarlas en un futuro. Se trata de un soporte básico necesario en materia de prevención para los trabajadores, el cual facilitará la gestión y el trabajo, siempre teniendo en cuenta los posibles riesgos a los que se exponen.

Trabajar en una guardería no consiste en llegar al lugar de trabajo, tener una pequeña toma de contacto y ponerse a trabajar, ya que no es algo que se aprenda en un corto periodo de tiempo. Como el resto de oficios, el trabajador necesita una suficiente y previa formación, destinada a desarrollar con éxito su labor en la guardería y poseer una visión más amplia de este oficio.

Además de servir como base preventiva, a través de esta unidad didáctica los trabajadores tienen la oportunidad de mejorar los conocimientos, habilidades y aptitudes en el puesto de trabajo que vayan a desempeñar, además de gestionar las tareas.

En definitiva, comentar que, mediante el conocimiento de la legislación referida a su tarea y la normativa de aplicación en prevención, el trabajador de guardería podrá tener más clarividencia a la hora de valorar y controlar las situaciones de riesgo detectadas, buscando una serie de medidas preventivas, siempre basadas en la legislación.

## 2. Lugares de trabajo

Se entiende por guardería infantil, todo centro, servicio o establecimiento, público o privado, constituido como centro educativo y sea cual fuera su denominación actual, que se encargue del cuidado de niños menores de 6 años para contribuir a su atención asistencial y educativa. Para la apertura de una guardería infantil, será necesaria una certificación previa y conjunta de las Direcciones Regionales de Sanidad y Consumo y de Bienestar Social, emitida tras una visita de inspección en la que conste que el centro se adapta a lo dispuesto en la normativa vigente de la comunidad autónoma que le sea de aplicación.

Con carácter general, la guardería infantil estará alejada de industrias contaminantes, vertederos, desagües o aguas estancadas. Estará ubicada, preferentemente, en la planta baja o en la 1ª planta del edificio. Tendrá un acceso directo a la calle aunque es preferible que disponga de varios, careciendo de barreras arquitectónicas que dificulten el acceso a minusválidos físicos o sensoriales. Es recomendable la existencia, a su nivel, de una valla, separando la acera de la calzada.

Dispondrá de un espacio al aire libre (o patio de recreo) convenientemente aislado de la vía pública, para uso exclusivo del centro. Su superficie será aproximadamente igual a la superficie edificada de la guardería infantil (si tiene varias plantas, a la superficie promedio de las mismas).



El sistema de calefacción será regulable, adecuadamente protegido y comprenderá todas las dependencias, incluidos los servicios. No existirán braseros, resistencias eléctricas, estufas de butano, ni otros elementos peligrosos.

La iluminación artificial será uniforme, mediante sistemas que no produzcan gases, humos ni calor excesivo, y sin emplear bombillas o tubos de neón desnudos, globos, pantallas, ni lámparas de pie o de mesita. El sistema ideal es el de tubos de neón protegidos.

### **Aulas y salas de juego**

Reunirán las siguientes condiciones:

- La superficie mínima será de 1,5 m<sup>2</sup> por niño, con una extensión máxima por aula de 60 m<sup>2</sup>.
- Tendrán ventanas al exterior que permitan una adecuada iluminación y ventilación. Estas tendrán unos cierres altos, los cuales serán inaccesibles para los niños.
- La altura mínima del suelo al borde inferior de las ventanas será de 1,20 m.
- La pintura de techos y paredes será lavable y de colores claros.
- El suelo será de material impermeable.
- En los pasillos que tengan una anchura menor 2,50 m, que estén situados en zonas comunes, las puertas que se encuentren en los laterales se abrirán de manera que la hoja de las mismas no invada el pasillo.
- Las puertas de vaivén que se encuentren en zonas de circulación tendrán partes transparentes o traslúcidas que permitirán percibir la aproximación de personas y cubrirán la altura entre 0,7 m y 1,5 m como mínimo.
- Las terrazas, azoteas y balcones tendrán barandillas altas y barrotes con una separación de unos 10 cm como máximo.
- Se dispondrá de mobiliario adaptado a la edad del niño, desprovisto de aristas o ángulos punzantes y con pintura no tóxica.
- Las grandes superficies acristaladas que se puedan confundir con puertas o aberturas estarán provistas de señalización, situada a una altura inferior comprendida entre 850 mm y los 1.100 mm y a una altura superior comprendida entre los 1.500 mm y 1.700 mm.
- Se mantendrá una temperatura constante de 18 °C a 20 °C.

## Prevención de Riesgos Laborales básico

- Los muebles tendrán todas las esquinas romas, y se evitará que tengan salientes, aristas y pies o bases largos.
- Los puntos de luz y tomas de corriente de las aulas estarán a una altura de 1,50 m.
- La sala de cunas tendrá visibilidad desde el aula y las cunas se colocarán de manera que al niño se le pueda coger por un lateral.
- Los radiadores estarán bien protegidos.



Las habitaciones que se utilicen como **dormitorio** estarán aisladas acústicamente. Este aislamiento debe impedir un nivel de ruido en el interior de la habitación superior a 50 dB.

Se posibilitará el mantenimiento de los interiores en penumbra y se mantendrá asimismo una temperatura constante de 18 °C a 20 °C.

### Patios

- Los patios deben tener zonas separadas para la realización de juegos rápidos y lentos.
- Se quitarán las zonas más empedradas y se pondrá un cajón de arena dedicada a los más pequeños, si es posible.
- Los bordillos de los patios serán romos o redondeados y se dispondrá de una zona de losetas de caucho (si es que no es todo el patio así), con la finalidad de que amortigüe las caídas.

- Los toboganes deben llegar a ras del suelo y han de ser de una sola pieza en la parte descendente. Tendrán barandillas laterales altas.
- Los columpios deben tener barrotes para que no se puedan acercar otros niños cuando alguien se columpia. Los asientos serán blandos.
- Se vigilará a menudo el buen estado de las instalaciones.
- En épocas de mucho calor se protegerá a los niños con cremas con filtro solar y gorros, procurando no exponer a los niños a la radiación solar en las horas centrales del día, que son entre las 12-16 h.



### **Servicios higiénicos**

Los servicios higiénicos para niños reunirán las siguientes condiciones:

- Retretes y lavabos de dimensiones proporcionadas a su edad en número mínimo de 1 por cada 10 o 12 niños.
- El suelo será impermeable.
- Existirá al menos un baño o ducha.
- Se deberá instalar un termostato para que el agua caliente de los aseos no supere los 54 °C.
- Los servicios tendrán un sistema constante de seguridad que impida quedarse encerrado.



Para el personal trabajador de guarderías existirá, al menos, un servicio higiénico (retrete y lavabo) independiente de los destinados a los niños.

### **Cocina**

Existirá un local destinado para la cocina en aquellas escuelas infantiles que ofrezcan servicio de comedor y en aquellas que acojan lactantes.

Las paredes estarán alicatadas hasta el techo, el suelo será impermeable y dispondrá de agua corriente, fregadero, frigorífico, y el utillaje necesario, todo ello en perfectas condiciones de limpieza.

Se pondrán los medios adecuados para evitar la entrada de los niños en la cocina.

Las salas que se utilicen como comedor dispondrán de mobiliario adaptado al tamaño de los niños.

### **Escaleras**

Por otro lado, si la guardería infantil tiene varias plantas, la escalera se ajustará a las siguientes normas:

- No tendrá “hueco” de escalera, y si lo tiene estará adecuadamente protegido.

- Las escaleras deben tener escalones bajos, se recomienda que sean de menos de 17 cm y con una profundidad de más de 28 cm.
- Las escaleras tendrán una buena iluminación y unos pasamanos y barandillas fuertes.
- La altura de los pasamanos será de 90-100 cm.
- No tendrá ventanas o cristaleras en los descansillos, y si las tiene estarán adecuadamente protegidas.
- El suelo de los peldaños no será deslizante.

### **Botiquín**

Toda guardería infantil dispondrá de un botiquín que estará fuera del alcance de los niños, a una altura mínima de 1,50 m, debidamente cerrado y provisto y, al menos, conteniendo el siguiente material:

- Gasas estériles.
- Tiritas, esparadrapo de papel y de tela.
- Apósitos impermeables.
- Gasas orilladas (para taponamientos nasales).
- Suero fisiológico.
- Jabón líquido (de pH neutro).
- Antisépticos: povidona yodada y un antiséptico no yodado, tipo clorhexidina, para heridas bucales.
- Agua oxigenada, para impregnar la gasa en un taponamiento por hemorragia nasal.
- Lápiz de amoníaco.
- Triángulos de tela para inmovilizaciones y vendajes.
- Guantes estériles.
- Tijeras de punta redonda.
- Pinzas.
- Bolsa de frío.
- Termómetro.
- Linterna y pilas de repuesto.

## Prevención de Riesgos Laborales básico

Se ha de disponer de un listado de teléfonos de urgencia, en los que debe constar:

- Urgencias (112).
- Centro Nacional de Toxicología (915620420).
- Centro de Salud de Atención Primaria que corresponda con el centro escolar.
- Y todos aquellos que se consideren necesarios.



Asimismo, en este botiquín se guardará cualquier medicamento que deba administrarse a algún niño dentro del horario del centro.

### 2.1. Medidas higiénico-sanitarias

A continuación, vamos a enumerar las principales medidas que se han de tomar para que exista una buena higiene:

- El agua empleada para cualquier uso reunirá las condiciones de potabilidad.
- Las aguas residuales se eliminarán de acuerdo con la normativa vigente.

### Limpieza y desinfección

Es muy importante llevar a cabo una limpieza a fondo, de manera diaria, de todas las instancias de la escuela o centro infantil, y para ello se deben seguir las siguientes indicaciones:

- El suelo de toda la guardería infantil, así como los servicios higiénicos y la cocina, se limpiarán a diario con desinfectantes habituales (lejías o similares).
- Cada niño tendrá sus propios útiles de aseo (babero, esponja, toalla, cepillo de dientes y peine), su chupete y su termómetro. Estos útiles no deben ser compartidos.
- Tras cada cambio de pañal, la persona que ha realizado el cambio, se lavará las manos y las uñas con agua y jabón.
- Es recomendable que exista un orinal para cada niño pequeño. En caso de que sean compartidos, se lavarán con agua y jabón tras cada uso fecal y una vez al día con lejía.
- Etc.



Otra serie de medidas destinadas al saneamiento pueden ser:

- La renovación del aire y la eliminación de los olores de los servicios higiénicos, cocina y salas de lactantes, se realizará mediante una adecuada ventilación u otro sistema de extracción eficaz.
- Los desechos y basuras se almacenarán en cubos de material lavable provistos con tapadera. Estos residuos se eliminarán a diario.
- Se adoptarán medidas de desratización acordes con la normativa sanitaria local, procediéndose a la eliminación de las posibles vías de acceso (túneles, etc.). Además, la base del suelo de la despensa o almacén debe ser de cemento.

## Prevención de Riesgos Laborales básico

- Como medidas de desinsectación, se utilizarán lámparas insecticidas en la cocina y despensa, o bien mallas en las ventanas de la despensa. En caso de empleo de insecticidas en aerosol, se evitará su uso sobre alimentos, bebidas o utensilios de cocina.
- No se permitirá fumar al personal en las salas o dependencias propias de los niños. Tampoco se fumará en el patio cuando haya presencia de estos, aunque esta medida más que sanitaria sea por la imagen.

## Higiene en la manipulación de alimentos

Hay que tener en cuenta que:

- El personal de cocina y los educadores encargados de la alimentación de los niños, deberán tener la formación requerida en materia de manipulación de alimentos.
- Todos los días se guardará en el frigorífico una pequeña muestra de cada plato del menú durante 48 h, que se eliminará posteriormente. Esta muestra se pondrá a disposición de Sanidad en caso de que se produzca un brote diarreico o intoxicación alimentaria.

## Alimentación de los niños

Es muy importante a la hora de alimentar a los niños tener presente datos como la edad del niño/a, si es alérgico a algún alimento, etc., por lo que seguiremos las pautas que a continuación se indican al pie de la letra:

- Para los lactantes menores de 6 meses se seguirán las pautas de alimentación indicadas por el médico de cada niño y, en su defecto, por el médico de la guardería infantil.
- Para los demás niños se seguirán las orientaciones dadas por el médico de la guardería infantil y, en su defecto, por la Unidad de Puericultura de la Dirección Regional de Sanidad y Consumo.
- En todos los casos, semanalmente se dará una información por escrito a los padres sobre los menús administrados.

Por último, hay que hablar del **control sanitario del personal** y decir que todo el personal que vaya a trabajar en una guardería infantil, deberá realizarse un examen de salud previo a su contratación y, de esta manera, descartar la existencia de enfermedades contagiosas. Este examen inicial se realizará en la Dirección Regional de Sanidad y Consumo y se repetirá, con carácter general, cada 2 años o antes por indicación médica.

Las mujeres en edad fértil deberán estar inmunizadas contra la rubéola antes de empezar a trabajar en la guardería, cualquiera que vaya a ser su función. Para determinar su estado inmunitario y proceder a la vacunación si fuera necesario, se dirigirán a la Dirección Regional de Sanidad y Consumo. La mujer que necesite ser vacunada debe comprometerse a adoptar las medidas necesarias para evitar el embarazo en los tres meses siguientes a la vacunación.

Si un niño o miembro del personal presenta alguna de las siguientes enfermedades o casos, deberá ausentarse de la guardería infantil los periodos que se especifican a continuación:

- **Escarlatina:** 48 h tras el inicio del tratamiento.
- **Hepatitis:** 1 semana después del inicio de la ictericia.
- **Paperas:** 9 días desde el inicio de la hinchazón.
- **Piojos:** hasta el día siguiente de recibir el tratamiento.
- **Rubéola:** 4 días desde el inicio de la erupción.
- **Sarampión:** 3 días desde el inicio de la erupción.
- **Sarna:** 24 h después del tratamiento.
- **Tosferina:** 7 días desde el inicio del tratamiento antibiótico.
- **Varicela:** hasta que todas las lesiones tengan costra (generalmente 6 días desde el inicio de la erupción).

### 3. Medidas de prevención de accidentes

En la actualidad los accidentes infantiles han llegado a constituir uno de los problemas más graves dentro del ámbito de la salud pública, puesto que, en muchas ocasiones, pueden producir la muerte de los niños.

Existen estudios que indican que en la actualidad se han llegado a producir más muertes de niños por accidentes que por enfermedades propias de la edad, por lo que se han de evitar, ya que casi el 15% de ellos aproximadamente ocurren en los centros infantiles, al ser este un lugar donde los niños y niñas pasan gran parte de su tiempo, y donde realizan un mayor número de actividades. Por ello la prevención de accidentes en el centro escolar implica la evaluación del personal como promotores de salud. Esta tarea consistirá en poner en marcha todas las medidas prevención que sean posibles para así poder evitar accidentes innecesarios.

Es muy importante que el profesorado continuamente esté enviando a sus alumnos mensajes a través de su comportamiento. Para poder llevar a cabo este trabajo es importante conocer los riesgos potenciales con los que el personal docente se puede encontrar y saber cómo actuar ante los mismos.

### 3.1. Caídas y golpes

Cuando se sospecha que existe un traumatismo en la columna vertebral, se recomienda no movilizar al alumno/a y solicitar ayuda, esta se pedirá siguiendo el siguiente protocolo:

- ✓ Llamar a Urgencias (112) y pedir instrucciones.
- ✓ Tratar de informar a los progenitores o tutores.
- ✓ Si se considera pertinente, se deberá trasladar al niño/a a un centro sanitario.

Las caídas y los golpes pueden dar lugar a diferentes lesiones, las cuales vamos a ver a continuación.

#### Contusiones

Cuando nos encontramos con una contusión debemos saber cómo actuar para no agravar la situación del niño/a:

- ✓ Aplicar frío local, sin que exista contacto directo con la piel, con compresas de agua fría o una bolsa de hielo envuelta en una toalla.

- ✓ Mantener la zona en reposo.
- ✓ Si la lesión está en una extremidad elevarla.



Si la lesión se encuentra en la cabeza y provoca confusión, desorientación, vómitos, pérdida de conocimiento o sangrado por la nariz u oído se seguirá la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Es importante que la zona afectada no se sumerja en agua caliente ni se le aplique calor.

### **Torceduras y esguinces**

El procedimiento a seguir ante un accidente de este tipo es el siguiente:

- ✓ Aplicar frío local sin que este tenga contacto directo con la piel del niño/a, por lo que se le pondrá una compresa de agua fría o una bolsa de hielo envuelta en una toalla.
- ✓ Se deberá elevar la extremidad afectada y se ha de mantener inmovilizada.
- ✓ Se ha de seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

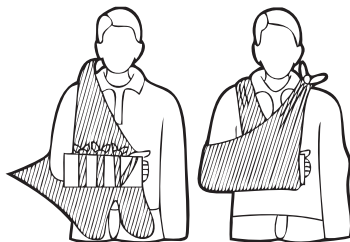
Se ha de tener en cuenta que jamás se aplicará calor en la zona.

## Luxación y fractura

Una **luxación** es la salida de un hueso de su articulación, mientras que una fractura es la rotura de un hueso, pero en ambos casos las medidas a tomar son comunes. Estas medidas son las siguientes:

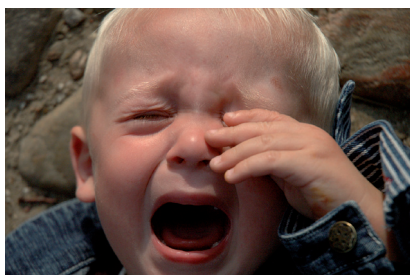
- ✓ Inmovilizar el miembro lesionado abarcando la articulación superior e inferior próximas a la fractura.
- ✓ Si la fractura es abierta se deberá colocar una gasa estéril sobre la herida y tratar así de controlar la hemorragia.

### Procedimiento de inmovilización



A continuación, se seguirá la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Es muy importante durante el protocolo no mover al niño/a, y no intentar manipular la fractura o luxación.



### **Traumatismo bucodental**

En primer lugar se procederá a la limpieza de la boca, dicha limpieza se realizará de manera muy suave. A continuación se aplicará frío si existe tumefacción o edema.



Si existiera una hemorragia la cual no cediera, se seguiría la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

En caso de traumatismo dental en dientes permanentes se procederá de la siguiente manera:

- ✓ Localizar el diente para evitar que el niño/a se lo trague.
- ✓ Evitar tocar la corona y conservar la pieza dentaría en agua y sal, leche, suero fisiológico, solución de lentes de contacto o la propia saliva (debajo de la lengua), siempre y cuando el niño sea más mayor y no exista riesgo de que se lo trague.
- ✓ A continuación se seguirá la pauta de comunicación y solicitud de ayuda, teniendo en cuenta la urgencia de la derivación del niño/a a un dentista, ya que el diente puede ser reimplantado si se realiza dentro del plazo de las dos primeras horas.

Es importante que no se manipule excesivamente el diente, teniendo la precaución de no tocar la raíz, no lavarlo con agua o solución antiséptica y no secarlo con gasas. No se debe transportar el diente en seco o con agua

directamente, y como hemos indicado anteriormente el traslado del niño/a se realizará rápidamente.

### 3.2. Heridas y hemorragias

En este grupo vamos a ver las diferentes actuaciones que se han de llevar a cabo en cada una de las diferentes situaciones con las que nos podemos encontrar.

#### Cortes y heridas

Son un tipo de lesiones muy comunes en niños/as, en los cuales se procederá de la siguiente manera:

- ✓ Las manos se han de lavar siempre antes de limpiar una herida.
- ✓ La herida se dejará al descubierto así como la zona de alrededor de la misma, retirando la ropa y todo lo que pueda obstaculizar.
- ✓ En primer lugar se limpiará la herida con suero fisiológico o agua del grifo a chorro.
- ✓ A continuación se impregnará una gasa con solución antiséptica (clorhexidina o povidona yodada) y se aplicará a la herida, siguiendo la dirección de la misma desde el centro hacia los bordes.



Dependiendo de la gravedad de la herida se actuará de una manera u otra, por tanto dependerá de que esta sea:

- **Poco importante:** se limpiará con antiséptico y se cubrirá con una gasa.
- **Importante, punzante, o con excesivo sangrado:** en este caso se cubrirá con una gasa y se seguirá la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Se han de seguir una serie de normas que no se pueden olvidar:

- ✗ No utilizar algodón para la limpieza de la herida.
- ✗ No limpiar con agua oxigenada o alcohol.
- ✗ No aplicar pomadas, polvos u otras sustancias.
- ✗ No extraer cualquier objeto clavado, ya que puede estar haciendo tapón e impedir que sangre.

### **Hemorragia nasal**

La hemorragia nasal es una de las situaciones con las que a diario nos vamos a encontrar, y la cual se controla de manera muy fácil. A continuación se indican algunas pautas para ello:

- ✓ Mantener la cabeza derecha y comprimir la fosa nasal sangrante durante 10 min.
- ✓ Aplicar compresas frías o hielo en la nariz.
- ✓ Si no cesa el sangrado, se ha de coger una gasa, doblarla en forma de acordeón empapada con agua oxigenada e introducirla poco a poco, lo más profundamente posible, en la fosa nasal que sangra, dejando siempre parte de la gasa fuera para poder extraerla después.

Si por algún motivo la hemorragia no cesa, se seguirá la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Es muy importante no echar la cabeza hacia atrás, ya que no sirve para detener la hemorragia y lo único que provoca es que la sangre pase al estómago.

### Lesiones graves de un miembro

A pesar de ser una lesión infrecuente, excepcionalmente pueden ocurrir accidentes que conlleven asociada una amputación total o parcial de un miembro. Es muy importante saber cómo actuar si se produce esta situación.

Las medidas a tomar serán las siguientes:

- ✓ Envolver el miembro y la parte amputada con una gasa estéril y un paño limpio.
- ✓ Colocar la parte amputada, ya envuelta, en una bolsa de plástico bien cerrada y, esta a su vez, en un recipiente con agua y hielo.

A continuación se seguirá la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Es muy importante que no se seccionen los colgajos que unen las partes lesionadas, y que no se ponga en contacto la parte amputada con el hielo.

### 3.3. Quemaduras

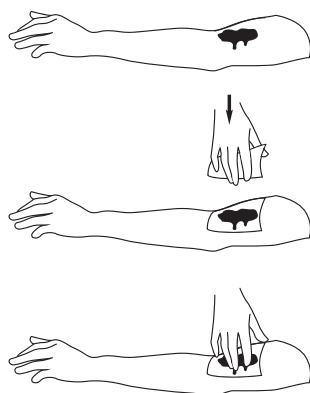
No es común que se produzca una quemadura en un centro o escuela infantil, si este lleva a cabo todas las medidas de seguridad. A continuación se indicarán las medidas a seguir en caso de que se produjera un accidente:

- ✓ Enfriar la zona afectada, poniéndola bajo un chorro de agua fría para tratar de detener el proceso de destrucción de tejidos más profundos y disminuir el dolor.
- ✓ Secar suavemente con una gasa estéril sin restregar.
- ✓ Proteger la quemadura con una gasa empapada en suero fisiológico, para prevenir infecciones.
- ✓ Si se trata de una quemadura de gran importancia, se ha de seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Es muy importante el no intentar despegar la ropa que se encuentre adherida al cuerpo y jamás se pondrán ni pomadas, ni aceites en la zona afectada.

Las ampollas que se formen jamás se romperán, ni se utilizará algodón directamente sobre la lesión.

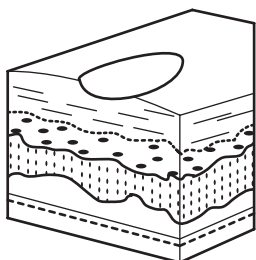
#### Primeros auxilios en una quemadura



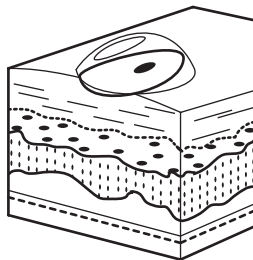
Si la quemadura se produce por un agente químico, se deberá:

- ✓ Hacer un lavado intenso de la zona con agua, para diluir el producto y arrastrar las partículas.
- ✓ Si se trata de ácido sulfúrico o ácido nítrico no se debe tratar con agua.
- ✓ En este caso se debe retirar la ropa de la zona afectada.
- ✓ Se ha de llamar al Centro Nacional de Información Toxicológica (915620420), donde le indicarán la actuación que se ha de llevar a cabo.

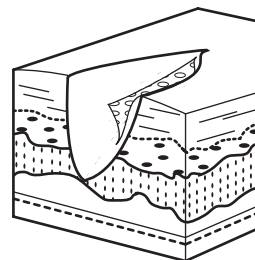
#### Grados de quemadura química



I GRADO



II grado



III grado

### 3.4. Cuerpo extraño

A continuación vamos a identificar qué hacer si a algún niño/a se le introducen cuerpos extraños en determinadas zonas corporales.

#### Cuerpo extraño en el ojo

En ocasiones los niños/as pueden hincarse en los ojos algún resto de lápiz que se le haya quedado en las manos tras haber sacado punta, o incluso se le pueden introducir en los mismos alguna mota de polen, polvo, etc., en lugares como el patio. A continuación, se van a enumerar una serie de normas a llevar a cabo en caso de que se produzca alguna de estas situaciones:

- Si la sustancia que se introduce es líquido se ha de lavar el ojo durante 10 min con suero fisiológico o agua del grifo a chorro.
- El ojo se ha de explorar en un lugar bien iluminado, separando el párpado del ojo, ya que esto favorece el lagrimeo.

Si el objeto se encuentra clavado en el ojo, se ha de seguir la pauta de solicitud de ayuda.

Es muy importante que el niño/a no se restriegue el ojo y no se han de aplicar pomadas o colirios. Si el cuerpo extraño se encuentra incrustado no se intentará mover.

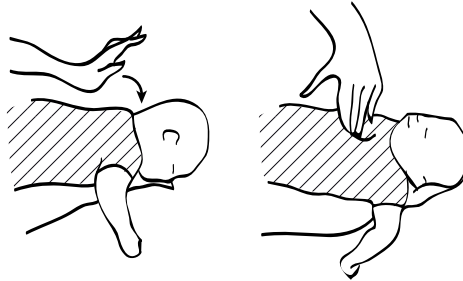
#### Cuerpo extraño en la vía aérea: atragantamiento

Cuando se produce una obstrucción de las vías aéreas por un cuerpo extraño y aparecen síntomas de asfixia, hay que actuar rápidamente además de llamar al 112, ya que puede ocurrir que:

- ✓ El niño/a pueda toser, hablar o respirar, en cuyo caso se deberá estimular para que tosa y así facilitar el que pueda expulsar el cuerpo extraño. Este se considera uno de los mecanismos más eficaces.
- ✓ Si el niño/a no pudiera toser, se ha realizar la maniobra de Heimlich para expulsar el cuerpo extraño.

Es muy importante que nunca se realice la extracción de manera manual, a no ser que se tenga la seguridad de que se puede sacar el objeto sin peligro, puesto que si no, lo que podríamos provocar es que este se introduzca aún más.

#### Diferentes maniobras según la edad del niño/a



#### Cuerpo extraño en el oído

Es muy importante que en el caso de que se produzca esta situación se trate con la mayor precisión posible, ya que puede dar lugar a serios problemas:

- ✓ Se ha de aplicar frío local directamente en la zona.
- ✓ Si le saliera sangre, se pondría al niño/a en posición lateral de seguridad.
- ✓ En el caso de que se haya introducido un cuerpo extraño se le girará la cabeza con el oído afectado hacia el suelo, y si no conseguimos que salga seguiremos la pauta de solicitud de ayuda.
- ✓ Si se le introduce un insecto, se le debe echar 3-4 gotas de aceite y esperar unos dos minutos, a continuación se girará la cabeza con el oído afectado hacia el suelo y se dejará que el aceite salga con el insecto muerto.

Recuerde que en este tipo de situaciones se pueden provocar lesiones en los oídos de gran importancia, por lo que se deben seguir las instrucciones minuciosamente.

### **3.5. Ingestión de medicamentos y otros productos tóxicos**

Cuando se produce una lesión de este tipo es importante identificar el producto lo más rápidamente posible y a continuación se ha de llamar de manera inmediata al Centro de Información Toxicológica (915620420).

Es muy importante que al niño/a no se le provoque el vómito si está inconsciente y en el caso de que haya ingerido productos irritantes, como es el caso de la lejía.

Por último, recalcar que no se le ha de administrar comida, bebida o medicamento alguno.

### **3.6. Electrocuación**

Las medidas a tomar serán las siguientes:

- ✓ Desconectar la corriente.
- ✓ Si no se puede desconectar la corriente, se ha de separar al niño o a la niña del mismo mediante un objeto aislante, como la madera.
- ✓ Se debe colocar al niño/a tendido en el suelo.
- ✓ Se comprobará si está consciente o no, si respira o si tiene pulso.
- ✓ Las quemaduras se cubrirán con un paño limpio.

A la vez que se llevan a cabo las medidas a tomar se debe poner en marcha la pauta de comunicación y solicitud de ayuda.

Es muy importante que no le toque nadie mientras siga en contacto con el objeto que produce la descarga.

### **3.7. Mordeduras y arañazos de animales. Picaduras de insectos**

En la vida diaria es normal que cualquier tipo de insecto o animal pueda picar a algún alumno/a, por lo que debemos estar totalmente preparados para ello:

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de curar la herida.
- ✓ En primer lugar se ha de limpiar con suero fisiológico o agua del grifo a chorro.
- ✓ Se ha de impregnar una gasa en solución antiséptica (clorhexidina o povidona yodada) y se aplicará a la herida, siguiendo la dirección desde el centro hacia los bordes.
- ✓ En todo momento se intentará retener o identificar al animal en cuestión.
- ✓ Si se trata de una picadura por insecto, se ha de aplicar agua fría, hielo o un lápiz de amoníaco.

Es importante que se lleve a cabo la pauta de comunicación y solicitud de ayuda, sin olvidarnos de que en ningún momento se puede utilizar algodón para limpiar la herida, que esta no se podrá limpiar con agua oxigenada o alcohol, que no se utilizarán pomadas y que en caso de picadura de serpiente jamás se intentará extraer el veneno.

### **3.8. Accidente grave**

En caso de accidente grave las pautas generales van a ser:

- ✓ Informarse acerca de las circunstancias del accidente.
- ✓ Avisar de inmediato a urgencias (112), informar a los progenitores y si se considera necesario trasladar al niño/a a urgencias.
- ✓ Se colocará al niño/a tumbado boca arriba, en una superficie lisa y dura, con los brazos a lo largo del cuerpo, evitando moverle la cabeza o el cuello si se sospecha que ha podido sufrir un golpe en la misma.
- ✓ Valorar si está consciente, si respira y tiene pulso.

### **3.9. Otras situaciones de emergencia**

En el día a día, el personal de formación de la escuela o centro infantil se puede encontrar con una serie de circunstancias, las cuales ha de saber solventar sin ningún problema.

## Fiebre

La fiebre es un síntoma muy frecuente en la infancia. Generalmente, los casos que se tratan no tienen demasiada importancia, ya que son de origen vírico.

Cuando esto ocurra, se debe de intentar contactar con los progenitores o tutores para que pasen por el centro a recogerlo/la.

Mientras estos llegan o no, las medidas a tomar son:

- ✓ Retirar la ropa de abrigo.
- ✓ Si la fiebre es superior a 39 °C, se han de aplicar compresas de agua fría en la frente y en las muñecas.

Será necesario llamar a urgencias (112), si la fiebre se acompaña de vómitos, si aparecen manchas rojas en la piel y si la fiebre es superior a 40 °C.

## Asma

Es una de las enfermedades más frecuentes en los niños, por lo que es muy importante que el personal docente esté informado de cómo ha de actuar ante un niño/a asmático.



En caso de una crisis asmática grave debemos seguir la pauta de comunicación y solicitud de ayuda (llamar al 112, avisar a los progenitores y realizar un traslado urgente). Esto ocurre cuando observamos los siguientes síntomas de alarma:

- ✓ Coloración azulada (cianosis): esta coloración puede ser más visible en los labios y bajo las uñas.
- ✓ Fatiga (disnea): no le permite hablar y/o le dificulta caminar.
- ✓ Pérdida de conocimiento o estado semiinconsciente.

En estos casos no se debe perder tiempo y se ha de trasladar al niño/a al centro sanitario más cercano y avisar al servicio médico avisando de la llegada.

### **Pérdida de conocimiento**

La pérdida de conocimiento o desmayo puede producirse por una deshidratación, una bajada de azúcar, calor, emociones fuertes, etc.

Cuando se produce una situación de estas se debe proceder de la siguiente manera:

- ✓ Tumbarle boca arriba, con las dos piernas elevadas y si al poco tiempo no ha recobrado la consciencia, se seguirá la pauta de solicitud de ayuda y comunicación.
- ✓ Se tapaná y se mantendrá caliente hasta que se recupere del todo.
- ✓ Se le irá indicando que se vaya levantando poco a poco, ya que si lo hace de prisa puede desmayarse de nuevo.
- ✓ Si el desmayo se debe a que lleva muchas horas sin comer, se le dará algo de dulce, bien de comer o de beber, siempre y cuando haya recobrado el conocimiento.

Es muy importante que no se intente ponerle de pie o sentarle, ni echarle agua en la cara o abofetearle para tratar de reanimarle. Si se encuentra inconsciente no se intentará darle nada de comer, ni colocarle una almohada debajo de la cabeza estando inconsciente.

## Crisis epiléptica

Ante un ataque epiléptico, se recomienda que ante todo haya una gran tranquilidad, actuando de la siguiente manera:

- ✓ Para prevenir heridas accidentales, se debe colocar a la persona tumbada sobre una superficie blanda y con la cabeza hacia un lado para prevenir ahogos o que trague vómitos.
- ✓ Si es posible se retirarán gafas, aparatos de ortodoncia, etc.
- ✓ Se ha de dejar que convulsione sin sujetarle ni inmovilizarle, a no ser que se esté autolesionando.

Se avisará rápidamente a los progenitores o tutores y si no se recupera en 10 min o se aprecia mejoría en su estado, avisar a urgencias (112) y si es necesario se le trasladará a un centro sanitario.

## 4. Identificación de riesgos y medidas preventivas

El personal que trabaja en guarderías está expuesto a una serie de riesgos, los cuales conllevan sus respectivas medidas de protección pero, en primer lugar, es necesario realizar una evaluación inicial de los riesgos.

En este apartado se analizan los riesgos que pueden darse en una guardería y las medidas preventivas que debemos adoptar para evitarlos.

Primero, y de forma gráfica, podemos ver alguno de ellos:

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Carga física por malas posturas adoptadas.	Formación e información de las posturas correctas y la forma de levantar peso (a los niños) a los trabajadores.
Fatiga emocional.	Formación e información a los trabajadores.

Continúa en página siguiente >>

<< Viene de página anterior

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Golpes contra objetos inmóviles.	Mantener, en todo momento, el orden y la limpieza en el área de trabajo.
Contagio de enfermedades infantiles y catarros empleados.	<p>Extremar la higiene personal. Lavarse las manos tantas veces como sea necesario. Lavar los juguetes frecuentemente, así como los diversos artículos que están en contacto con los niños. Aislar o restringir los niños enfermos en función de la dolencia.</p> <p>Ventilar los locales de manera conveniente.</p> <p>En ciertas tareas puntuales, como es el cambio de pañales, se recomienda usar guantes de látex, sobre todo, si se tiene alguna pequeña herida en las manos para evitar contagios.</p>
Sobreesfuerzos en caso de que se muevan cargas pesadas.	<p>Para coger niños, siempre adoptar posturas ergonómicas.</p> <p>Para el resto de cargas siempre que sea posible, efectuar la manipulación de cargas ayudándose de medios mecánicos.</p> <p>En el caso de tener que ser manual seguir las pautas y consejos para la manipulación de cargas: formación e información al trabajador que podrá aportar su Servicio de Prevención. Hacerlo preferentemente entre dos o más personas, manipulándolo coordinadamente y asegurándose de arreglarlo correctamente.</p> <p>La vestimenta deberá ser cómoda y no ajustada.</p> <p>El calzado constituirá un soporte adecuado para los pies, será estable, con la suela no deslizante, y proporcionará una protección adecuada del pie contra la caída de objetos.</p>

Habitualmente, cuando los niños entran en preescolar o en una guardería comienzan a tener contacto con ambientes diferentes a los que estaban acostumbrados, a compartir y convivir con otros pequeños. Evitar que este proceso natural suceda y resguardarlos en el hogar no es lo más indicado. Lo ideal es aprender a controlar aquellos factores que puedan ser detonantes de enfermedades, siguiendo ciertas normas que no acaban con los factores de riesgo, pero que sí los disminuyen considerablemente.

Determinar la causa-efecto de las enfermedades producidas por el ambiente no es fácil, porque en el aire hay muchos contaminantes que provocan diferentes reacciones. Sin embargo, es bien sabido que muchas de las afecciones alérgicas son disparadas, sobre todo, en los niños propensos, porque en su medio no mantienen las normas mínimas de saneamiento y los alimentos que consumen no son los más adecuados. Por lo general, el riesgo es mayor en la población susceptible, pero eso no significa que los otros pequeños estén fuera de peligro. Influyen muchos factores, como el contacto directo, el hacinamiento en los salones y la higiene del lugar.

En el caso de los niños, quienes están en pleno proceso de formación son más susceptibles a los riesgos. El polvo es uno de los principales enemigos que se debe combatir en los espacios internos, al igual que los hongos, los ácaros y otros insectos, pues son los principales causantes de enfermedades. El cambio de ambiente hace a los niños más propensos a sufrir enfermedades respiratorias, como rinitis, sinusitis, asma...

Las formas más comunes de transmisión de las infecciones son a través de las heces y la boca o a través de las vías respiratorias. Por ello, es muy importante el manejo apropiado de los pañales, tener un sitio donde cambiar a los niños (lejos de los alimentos) y limpiarlos fácilmente, tener inodoros de tamaño adecuado para los niños y, sobre todo, que el personal tenga una conciencia clara de la importancia que tiene el lavado de manos, así como el uso de guantes de látex.

Evitar las infecciones que se transmiten por las vías respiratorias es más difícil, pero, como norma general, los niños con cuadros gripales deberían separarse del grupo, e igualmente lavarnos las manos con frecuencia.

También hay que tener en cuenta que los juguetes de las guarderías tienen que ser lavables, evitando materiales como el peluche. Lo mismo ocurre con el mobiliario.

## 4.1. Evaluación inicial de los riesgos

El análisis y la evaluación de riesgos es el principio en el que se fundamenta una gestión activa de la seguridad y salud en el trabajo, en nuestro caso, para el personal de guarderías. Mediante esta evaluación, se establece la acción preventiva a seguir, siempre a partir de una evaluación inicial. La importancia de esta evaluación está reconocida en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, transcrita desde la Directiva Marco 89/391/CEE, la cual establece como obligación de la Administración la planificación de la acción preventiva, a partir de una evaluación inicial de riesgos.

Mediante la evaluación de riesgos podemos obtener la información necesaria para tomar las decisiones oportunas sobre la adopción de acciones preventivas y sobre las acciones que deben realizarse.

Para realizar una evaluación sobre los distintos riesgos hay que:

- Analizar los riesgos.
- Valorar los riesgos.

### **Análisis de los riesgos**

Para el análisis de los riesgos podemos seguir el siguiente guión:

#### ***Identificar el peligro***

Se realizará mediante el estudio de las distintas situaciones y la recogida de toda la información que podamos considerar primordial para prever los distintos tipos de riesgos que puedan causar lesiones personales, daños a la propiedad, daños al medio ambiente, etc.

Profundizando un poco más, podemos afirmar que, para analizar los distintos peligros, primero debemos examinar a cada trabajador en cada una de sus actividades. Para los distintos peligros, podemos considerar las siguientes cuestiones:

- Si existe una fuente de daño.
- Qué o quién puede sufrir daño.
- Cómo puede ocurrir el daño.

A continuación, aludiremos a los riesgos más comunes que se pueden dar en guarderías o centros infantiles:

- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Choques/golpes contra objetos inmóviles.
- Estrés.
- Sobreesfuerzos.
- Cortes.
- Contactos eléctricos.
- Incendios.
- Contaminación biológica, entre otros, por virus y bacterias.
- Contacto con productos tóxicos, corrosivos...
- Etc.

### ***Estimación del riesgo***

Identificados los distintos tipos de peligros que se pueden dar en los diferentes puestos de trabajo dentro de la guardería, el siguiente paso del análisis es la estimación del riesgo, la cual vendrá determinada por la severidad del daño (consecuencias) y por la probabilidad de que este ocurra.

### **Severidad del daño**

La severidad del daño se trata del valor perjudicial de este si se llegase a producir. Para analizar la severidad, debemos tener en cuen-

ta las partes del cuerpo que pueden ser perjudicadas y la naturaleza del daño.

La severidad del daño se puede clasificar en:

LIGERAMENTE DAÑINO	DAÑINO	EXTREMADAMENTE DAÑINO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pequeños cortes y magulladuras</li> <li>- Molestias e irritación de los ojos</li> <li>- Dolor de cabeza</li> <li>- Disconfort</li> <li>- Lesiones sin baja o baja inferior a 10 días</li> <li>- Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Torceduras importantes</li> <li>- Conmociones</li> <li>- Quemaduras</li> <li>- Amputaciones de dedos</li> <li>- Lesiones múltiples</li> <li>- Fracturas</li> <li>- Intoxicación considerable</li> <li>- Sordera</li> <li>- Lesiones que conllevan una baja superior a 10 días</li> <li>- Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cáncer y otras enfermedades crónicas</li> <li>- Lesiones extremadamente graves</li> <li>- Amputaciones de piernas, brazos, ojos...</li> <li>- Etc.</li> </ul>

### Probabilidad del daño

Se refiere a la probabilidad de que ocurra el percance en una única situación de riesgo, dando lugar a las consecuencias estimadas como más probables.

Para valorar la probabilidad del daño, previamente se analizará el lugar de la guardería donde se realizará la actividad, además de preguntar a los trabajadores sobre las tareas a realizar en su puesto de trabajo. A continuación, se manejará como referencia la siguiente tabla de probabilidad:

BAJA	MEDIA	ALTA
Es raro que ocurra el daño.	Hay posibilidades de que ocurra el daño.	El daño es normal que ocurra.

## Valoración de los riesgos

Una vez hayamos obtenido el grado de riesgo, hay que valorarlo y decidir si es necesaria la adopción de medidas preventivas. Si se consideran necesarias, hay que asignar la prioridad y el tipo de medidas.

		Consecuencias		
		Ligeramente dañino	Dañino	Extremadamente dañino
PROBABILIDAD	Baja	Riesgo trivial	Riesgo tolerable	Riesgo moderado
	Media	Riesgo tolerable	Riesgo moderado	Riesgo importante
	Alta	Riesgo moderado	Riesgo importante	Riesgo intolerable

- Si el riesgo es **trivial**, la prioridad de ejecución de medidas es baja. Además, no se requiere una acción específica.
- Si el riesgo es **tolerable**, el grado de prioridad es medio. Aunque no se necesite mejorar la acción preventiva, debe buscarse una serie de soluciones y/o mejoras y realizarse unas comprobaciones periódicas que aseguren la eficacia de las medidas de control.
- Ante el riesgo **moderado**, que supone una prioridad media-alta, los esfuerzos para reducir el riesgo tienen que ser serios. Además, las medidas para reducir este riesgo tienen que implantarse para un periodo determinado de tiempo.
- Si nos encontramos con un riesgo **importante**, la prioridad de poner en acción las medidas preventivas es alta. El trabajo no debe comenzar hasta que haya desaparecido el riesgo, por lo que hay que actuar rápido para solucionar el problema.
- Por último, el riesgo más grave es considerado como **intolerable**. Ante este tipo de riesgo, hay que actuar inmediatamente y, no hace falta comentar que, no se continuará trabajando hasta que no desaparezca el riesgo. Si tomadas las medidas no desaparece el riesgo, el trabajo a realizar tiene que prohibirse.

Para finalizar, comentar que lo más normal es que cuanto más importante es el riesgo más inversión económica hay que realizar para tomar medidas preventivas y, de esta manera, hacer desaparecer el riesgo.

## **4.2. Riesgos y medidas preventivas**

A continuación, vamos a analizar los distintos riesgos y sus medidas de protección, según el puesto de trabajo, ya que tanto unos como otros no son los mismos para el educador/a, el limpiador/a, el cocinero/a o el personal de administración y oficina.

### **Personal docente**

A continuación vamos a proceder a explicar los principales riesgos que pueden motivar que el personal docente pueda sufrir accidentes y las causas que pueden provocar los mismos.

#### ***Principales riesgos y sus causas***

##### **Caídas al mismo nivel**

En las guarderías este tipo de riesgo se puede dar porque el suelo se encuentre mojado, por pisar y tropezar con los distintos objetos pertenecientes a los niños (por ejemplo: juguetes), por restos de comida, vómitos, orina, etc. Además, también puede darse por el mal estado del lugar de trabajo y por la mala disposición del mobiliario.

##### **Caída de objetos desprendidos**

Los objetos pueden llegar a caerse porque estén colocados en estanterías, y se vuelquen, o estar colgados, y caerse por su propio peso. La razón de esta disposición de los objetos en una guardería es para que los niños no los puedan coger o para mantener libre el espacio.

### Estrés

Se da cuando el estado general del organismo se ve alterado, sobre todo, en su equilibrio psíquico, por la acción de la contaminación ambiental de alguno de los siguientes contaminantes:

- I Ruido:** El estrés producido por el ruido (en el aula o fuera de ella) se da cuando la sensación sonora llega a ser desagradable y provocar molestias e interferencias que afectan a la concentración del docente. Incluso, puede darse el caso de una lesión auditiva o que se produzcan trastornos fisiológicos.
- I Iluminación:** El estrés producido por la iluminación se da cuando el nivel de esta supera el recomendado.
- I Condiciones termo higrométricas:** El estrés, referido en este punto, se puede considerar estrés térmico y se da cuando la temperatura del cuerpo aumenta o disminuye por la temperatura, humedad, ventilación y presión atmosférica del ambiente que, mal reguladas, pueden dar lugar a un riesgo térmico. De esta manera, el estado del cuerpo es el de una sensación de malestar físico. En este punto, hay que hacer una mención especial a la ventilación y decir que la renovación periódica del aire en la guardería ayuda al incremento del bienestar y el confort de la actividad docente, además de mantener un ambiente más limpio.

### Problemas de voz

Por el esfuerzo que el docente realiza en su labor, mala acústica en la guardería, etc.

### Contaminación biológica

Se da cuando el personal docente entra en contacto con la orina, heces, sangre y otros fluidos corporales de los niños.

### **Sobreesfuerzo**

En el personal docente de las guarderías, el sobreesfuerzo se da, sobre todo, al coger y levantar los niños pero también objetos pesados.

### **Problemas musculoesqueléticos**

Dolores musculares y fatiga debidos a que las tareas suelen ser realizadas de pie, se producen giros del cuerpo, flexión del tronco, etc.

### **Pisadas sobre objetos**

Los objetos pueden encontrarse en zonas de trabajo, de paso, etc., por lo que las pisadas sobre cualquier tipo de objetos (juegos, juguetes, cubos de limpieza...) pueden llegar a provocar importantes lesiones en el personal docente, como es el caso de torceduras, cortes, perforaciones, etc.

### **Choques y golpes contra objetos inmóviles**

Entre distintas razones, podemos citar la falta de espacio en el área de trabajo o zonas de paso de las guarderías ya sea por la falta de espacio en sí o porque hay una acumulación excesiva de objetos y materiales.

### **Golpes y cortes**

Aunque la edad de los niños de las guarderías es muy corta, si es cierto que los docentes de estos centros utilizan utensilios comunes a otros centros docentes como es el caso de tijeras, punzones, cuchillas, grapadoras, etc.

### Contactos eléctricos

Contacto del docente con una parte activa de la instalación (enchufes, cables...), contacto con algún elemento que accidentalmente está en tensión (órganos de mando, cubiertas...), etc. Aunque los docentes de guarderías no utilizan los mismos aparatos eléctricos que los docentes de niveles superiores, es cierto que hacen uso de algunos de ellos, como puede ser el caso de ordenadores, lámparas...

### *Principales medidas de prevención*

#### Caídas al mismo nivel

- ✓ Limpieza periódica.
- ✓ Mantener la guardería limpia y ordenada, teniendo muy en cuenta que los objetos y materiales deben estar en los lugares destinados para ello (por ejemplo, armarios y estanterías), además de deshacerse de todos aquellos innecesarios.
- ✓ Limpieza inmediata siempre que sea necesario como cuando caen líquidos, grasas, desperdicios, residuos...
- ✓ El suelo tiene que ser antideslizante.
- ✓ Los pasillos y zonas de paso tienen que estar libres de obstáculos.



### Caída de objetos desprendidos

- ✗ No almacenar objetos en las zonas de trabajo y de paso.
- ✓ El apilado de los objetos debe mantener la verticalidad y nunca llegar a tener una altura considerable.
- ✓ Se deben utilizar estanterías y armarios pero nunca cargadas en exceso. Su estabilidad debe estar asegurada.
- ✓ Colocar los productos de abajo a arriba, siempre colocando los más pesados en las zonas bajas.



### Estrés producido por el ruido

- ✓ Controlar el ruido producido por los niños.
- ✓ Insonorizar las paredes de la guardería, reducir el paso de ruido desde una sala a otra (si es que hay más de una) y disminuir el ruido proveniente del exterior (personas por la calle, tráfico, trabajos que se estén realizando en la calle, etc.).
- ✓ Los aparatos eléctricos utilizados deben ser los más silenciosos, por ejemplo, los aparatos climatizadores.

### Estrés provocado por la iluminación

- ✓ La iluminación debe ser natural.
- ✓ Si se utiliza iluminación artificial, esta debe ser suave pero suficiente.
- ✓ Las ventanas deben estar situadas en los laterales del aula en vez de frente al docente, para evitar deslumbramientos y reflejos.
- ✓ La iluminación variará según la actividad que se vaya a desarrollar con los niños.



### Estrés provocado por las condiciones termohigrométricas

- ✓ La guardería tiene que tener una temperatura óptima según la actividad que se realice con los niños. Podemos establecer la temperatura óptima ambiental entre 20 y 22 °C.
- ✓ Si controlamos la temperatura de la guardería mediante un climatizador, hay que tener en cuenta la velocidad del aire. La circulación del aire no debe ocasionar molestias.
- ✓ El porcentaje de humedad tiene que ser el óptimo. Podemos situar entre 35 y 45% el porcentaje de humedad óptimo.
- ✓ Renovar periódicamente el aire. La renovación total del aire debe realizarse unas seis veces por hora.
- ✓ La ventilación del lugar de trabajo debe realizarse mediante ventilación natural.

- ✓ Se deben colocar ventanas en la parte alta ya que, de esta manera, se evacua mejor el aire caliente.
- ✓ Es preferible colocar ventanas altas y anchas que alargadas y bajas.

### **Problemas de voz**

- ✓ La guardería debe tener una acústica adecuada.
- ✗ No forzar mucho la voz.
- ✗ Evitar hábitos y productos perjudiciales e irritantes para la salud, en este caso, para la voz como es el caso del tabaco y el alcohol.
- ✓ Respirar correctamente al hablar, es decir, con las pautas naturales, oportunas y necesarias. Todo ello es porque una incorrecta respiración disminuye la calidad de voz.
- ✗ Evitar cambios bruscos de temperaturas, además de ambientes secos y calientes.

### **Contaminación biológica**

- ✓ Lavarse muy bien las manos con jabón si se ha tenido contacto con heces, orina, sangre u otros fluidos corporales de los niños y, en general, si se ha tenido contacto con sustancias contenedoras de contaminantes.
- ✓ Lavarse muy bien las manos con jabón antes de comer, beber y, dado el caso, fumar.
- ✓ Utilizar ropas de trabajo adecuadas y acordes con la tarea, siempre lavadas regularmente.
- ✓ Los paños, toallas, mantas, etc., que puedan ser utilizadas también deben estar limpias mediante lavados.

### **Sobreesfuerzo**

- ✓ Coger y mantener en alto a los niños el menor número de veces y de tiempo posible. Cuando debe hacerse, hay que coger y soltar al niño flexionando las piernas, con la espalda recta,

lo más pegado al cuerpo posible y descansando parte de su peso en las caderas.

- ✓ Para coger y sujetar a los niños también pueden utilizarse cinturones y fajas.
- ✓ Cuando haya que atender a los niños, el docente puede hacerlo en cuclillas o rodillas y con la espalda recta.
- ✓ Las posturas y los movimientos deben ser los correctos.
- ✓ Se utilizarán sillas bajas para quedar a la altura de los niños y, de esta manera, evitar esfuerzos y malas posturas.
- ✓ Cuando se coja un objeto, hacerlo sin doblar la espalda, lo más pegado posible al eje del cuerpo y a una altura cercana al abdomen.
- ✗ Evitar el peso excesivo.
- ✓ Para transportar diferentes objetos, se realizarán varios viajes, preferiblemente a un solo viaje con mucha carga.
- ✓ El calzado debe ser antideslizante, sin tacón, etc.
- ✓ Ante el cansancio y dolores lumbares, realizar ejercicios suaves.

### Problemas musculoesqueléticos

- ✓ En cualquier posición, hay que mantener el cuerpo erguido.
- ✓ Es aconsejable alternar posiciones de pie con posiciones sentadas, además de periodos de descanso.
- ✓ Evitar posiciones forzadas.
- ✓ Evitar movimientos bruscos del cuerpo.
- ✓ En muchas ocasiones, para atender a los niños, hacerlo en cuclillas.
- ✓ Si estamos sentados, colocar los pies en reposapiés.
- ✓ Utilizar calzado cómodo.

### Pisadas sobre objetos

- ✓ Al igual que para el riesgo de caídas al mismo nivel, para evitar pisar objetos la guardería tiene que estar limpia y ordenada y libre de objetos, guardando los juguetes y demás objetos en los lugares destinados para ello.

- ✓ Los pasillos y zonas de paso también tienen que estar libres de objetos.
- ✓ Usar calzado cómodo, evitando los zapatos de tacón.

### Choques y golpes contra objetos inmóviles

- ✓ La distribución y el orden del mobiliario debe ser la óptima.
- ✓ Los bordes y esquinas del mobiliario deben ser redondeados y no poseer una gran dureza.
- ✓ Deshacerse de los objetos innecesarios.

### Golpes y cortes

- ✓ Tener cuidado cuando se vayan a utilizar tijeras, cuchillas, grapadoras, etc.
- ✓ Los utensilios que se vayan a utilizar tienen que ser los adecuados para la tarea a realizar.
- ✓ El docente no debe realizar las tareas de bricolaje sino dejarlas en manos del personal cualificado.



### Contactos eléctricos

- ✓ Cuando se vaya a utilizar un aparato eléctrico, verificar previamente su correcto estado.
- ✗ No utilizar los equipos con manos y/o pies mojados.
- ✗ No utilizar máquinas, enchufes y cables en mal estado.
- ✗ No manipular la instalación eléctrica, cables y enchufes.
- ✓ Las averías serán tratadas por personal especializado.

## Prevención de Riesgos Laborales básico

- ✓ Prevenir que haya cables por el suelo, sobre todo, en zonas húmedas.
- ✓ Las revisiones serán realizadas por el servicio de mantenimiento.
- ✓ Comprobar los diferenciales.
- ✓ Utilizar clavijas y bases que posean puesta a tierra.
- ✗ No enchufar los equipos eléctricos con el cable pelado.
- ✓ Siempre que desconectemos el aparato, tiraremos de la clavija y no del cable.
- ✓ Si se emplean alargadores, comprobar que estos poseen el mismo número de contactos de conexión que el aparato que vamos a utilizar.

### Personal de cocina

A continuación, vamos a explicar los riesgos más importantes con los que nos podemos encontrar en una cocina y las causas que los pueden provocar.



### *Principales riesgos y sus causas*

#### Caídas al mismo nivel

Falta de orden y limpieza, uso de calzado inadecuado, suelos resbaladizos, inadecuada limpieza de las instalaciones, etc.

### **Quemaduras o exposición a contactos térmicos**

Falta de ropa de trabajo y/o EPI adecuado, utilización de fogones, freidoras, hornos, etc.

### **Heridas cortantes**

Falta de ropa de trabajo y/o EPI adecuado, uso incorrecto o en mal estado de cuchillos, inadecuada limpieza de las instalaciones, productos inespecíficos (basura, cristal, etc.), utilización de batidoras, cortadora de fiambres, etc.

### **Golpes o choques contra objetos inmóviles**

Falta de orden y limpieza, esquinas y cantos con los muebles de la cocina, utilización de estanterías de almacenaje, etc.

### **Exposición a sustancias nocivas**

Falta de ropa de trabajo y/o EPI adecuado, inadecuada limpieza de las instalaciones...

### **Enfermedades por tratar con productos químicos**

Manipulación y almacenamiento de productos químicos (desengrasantes, jabones...), inadecuada limpieza de las instalaciones...

### **Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas**

Manipulación y almacenamiento de productos químicos (desengrasantes, jabones...), etc.

### **Enfermedad infecciosa o parasitaria**

Falta de ropa de trabajo y/o EPI adecuado, manipulación y almacenamiento de productos alimenticios...

### **Sobreesfuerzos musculares, bipedestación**

Trabajo en pie durante un largo periodo de tiempo, etc.

### **Sobreesfuerzos dorsolumbares**

Manipulación de material de gran dimensión, como es el caso de ollas y cacerolas.

### **Carga física y mental**

Larga jornada laboral, acumulación de trabajo, etc.

### **Estrés térmico y/o discomfort ambiental**

Por ambientes calurosos o fríos y por un deficiente sistema de ventilación y extracción de aire.

### **Exposición a temperaturas ambientales extremas**

Utilización de cámaras frigoríficas y de conservación.

### **Incendios**

Falta de orden y limpieza, utilización de fogones, hornos, etc.

### **Exposición a contactos eléctricos**

Contacto del trabajador con una parte activa de la instalación (enchufes, cables...), contacto con algún elemento que accidentalmente está en tensión (órganos de mando, cubiertas, etc.), inadecuada limpieza de las instalaciones...

### **Explosiones**

- Escapes de gas.
- Caída de objetos en manipulación.

- | Falta de ropa de trabajo y/o EPI adecuado, etc.

### **Caída de personas a distinto nivel**

Escaleras de mano, utilización de estanterías de almacenaje, etc.

### **Caída de objetos desprendidos o por desplome o derrumbamiento**

Elementos colgados, utilización de estanterías de almacenaje...

## ***Principales medidas de prevención***

### **Caídas al mismo nivel**

- ✓ Limpieza periódica.
- ✓ Limpieza siempre que sea necesario como cuando caen líquidos, grasas, desperdicios, residuos...
- ✓ Colocar instrucciones de orden y limpieza.
- ✓ El suelo tiene que ser antideslizante.
- ✓ Instalar rejillas y contenedores para la evacuación de vertidos, almacenaje de residuos y una mayor eficacia en la limpieza.
- ✓ Formar e informar a los trabajadores.
- ✗ No acumular residuos y productos en zonas cercanas a donde haya riesgo de incendio.

### **Quemaduras o exposición a contactos térmicos**

- ✓ Utilizar guantes térmicos u otros tipos de protección en las manos cuando se vayan a coger zonas y cosas calientes.
- ✗ No llenar los recipientes hasta su totalidad.
- ✓ Tener especial cuidado al manejar recipientes con productos calientes, como es el caso de cacerolas con aceite o agua.
- ✓ Introducir correctamente y con cuidado los alimentos cuando se vayan a freír o cocer.
- ✓ Los mangos de las sartenes deben orientarse hacia el interior de los fogones.
- ✓ Apagar los fogones mientras no se esté cocinando.

- ✗ No calentar vajillas y/o botes en lugares para los que no están destinados.
- ✓ Cuando vayamos a coger bandejas, cacerolas, etc., hacerlo con guantes, pinzas para portar bandejas...
- ✓ El cambio de aceite se realizará cuando este se encuentre frío.
- ✓ La limpieza de los fogones y hornos también se realizará en frío.

### Heridas cortantes

- ✓ Utilizar guantes de malla metálica y gafas adecuadas para operaciones de corte.
- ✓ Utilizar cuchillos e instrumentos de corte bien afilados, de buena calidad, con mangos antideslizantes, óptimas protecciones, adecuados a cada tarea, etc. Además, tienen que manejarse con cuidado.
- ✓ Cuando se produzca la rotura de vidrios, los trozos se retirarán con cuidado utilizando los útiles adecuados.
- ✓ Tener cuidado con las bolsas de basura, ya que pueden contener objetos cortantes.
- ✓ Almacenar en recipientes resistentes los vidrios y las latas.
- ✓ Si se utilizan máquinas de corte, estos deben contar con óptimos dispositivos de protección y empuje.
- ✗ No eliminar las protecciones de las máquinas.
- ✓ Las operaciones de limpieza y mantenimiento de las máquinas, deben ser realizadas por personal cualificado, advirtiendo cualquier anomalía.
- ✓ Revisar periódicamente los dispositivos de bloqueo y enclavamiento de los equipos.

### Golpes o choques contra objetos inmóviles

- ✓ Limpieza diaria y en todo momento que sea necesario.
- ✗ No colocar materiales en las zonas de paso para mantener despejados estos lugares.
- ✓ Desprenderse de las cosas innecesarias.
- ✓ Utilizar contenedores para los residuos.
- ✓ Establecer normas para la limpieza y el orden.

- ✓ Los bordes y esquinas de los muebles deben tener forma redondeada.

### **Exposición a sustancias nocivas**

- ✓ Utilizar guantes para la limpieza.
- ✓ La persona que se va a exponer a sustancias nocivas debe trabajar con los productos adecuados. Además, hay que tener en cuenta que tienen que ser los menos nocivos para los niños.
- ✓ Separar los productos químicos de los de limpieza.
- ✓ Solicitar la ficha de datos de seguridad de los productos químicos que serán empleados.
- ✓ Seguir las instrucciones de las fichas.

### **Enfermedades causadas por tratar con productos químicos**

- ✓ Solicitar la ficha de seguridad de los productos químicos.
- ✓ Seguir las instrucciones de dichas fichas.
- ✓ Deshacerse de aquellos productos químicos cuya etiqueta no sea legible o haya desaparecido.
- ✓ Separar los productos químicos de los alimentos.
- ✓ Utilizar los convenientes Equipos de Protección Individual.
- ✓ Ventilar el lugar de trabajo.
- ✓ Almacenar los productos químicos en aquellos lugares designados para ello.

### **Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas**

- ✓ Solicitar la ficha de seguridad de estas sustancias.
- ✓ Seguir las instrucciones de dichas fichas.
- ✓ Deshacerse de aquellas sustancias cuya etiqueta no sea legible o haya desaparecido.
- ✓ Separar estas sustancias de los alimentos.
- ✓ Utilizar estas sustancias solo para el uso indicado.
- ✓ Utilizar los convenientes Equipos de Protección Individual.
- ✓ Utilizar lo menos posible estas sustancias para la limpieza.
- ✓ Mantener estas sustancias en sus recipientes.

- ✓ Almacenar los recipientes en lugares destinados para ello.

### Enfermedad infecciosa o parasitaria

Se comentó anteriormente que se puede dar por la falta de ropa de trabajo y/o EPI adecuado, por manipulación y almacenamiento de productos alimenticios, etc. Por ello, entre las medidas preventivas destacamos las siguientes:

- ✓ Entre la utilización de Equipos de Protección Individual podemos destacar la utilización de guantes para la manipulación de los alimentos.
- ✓ Los alimentos se almacenarán en lugares limpios y nunca se colocarán directamente en el suelo.
- ✓ Los alimentos estarán perfectamente envasados.
- ✓ Se tirarán aquellos alimentos y productos que hayan llegado a su fecha de caducidad.
- ✓ La persona que manipule los alimentos extremará su higiene personal: se lavará las manos con agua a presión y caliente, jabón antibacterias, cepillo para las uñas y secándose las manos con toallas desechables. Se lavará las manos cuando vaya a empezar a trabajar, después de tocar alimentos crudos, antes de tocar alimentos cocinados, después de ir al W.C., etc.
- ✓ Ante una herida, esta se cubrirá perfectamente.
- ✗ No fumar.

### Sobreesfuerzos musculares

- ✓ Trabajar alternando posiciones de pie con posiciones sentadas y, cuando esto no sea posible, tomarse periodos de descanso.
- ✓ Cuando se coja un objeto hacerlo sin doblar la espalda, lo más pegado posible al eje del cuerpo y a una altura cercana al abdomen.
- ✓ Evitar el peso excesivo.
- ✓ Utilizar carretillas.
- ✓ El calzado debe ser cómodo, antideslizante y sujetar el talón con firmeza, no utilizando calzado totalmente plano con un tacón grande (no superior a 5 cm).

### **Sobreesfuerzos dorsolumbares**

- ✓ Seguir las normas de manipulación manual de las cargas, es decir, coger la carga doblando las piernas y manteniendo la espalda recta, lo más pegada posible al eje del cuerpo y a una altura cercana al abdomen.
- ✓ Utilizar carritos y carretillas.
- ✓ Los recipientes de grandes dimensiones deben disponer de un grifo para vaciarlos sin necesidad de moverlos.

### **Carga física o mental**

- ✓ Planificación de la jornada.
- ✓ Distribuirse lo mejor posible las tareas.
- ✓ Previsión del trabajo, sobre todo, del trabajo extra.
- ✓ Prever imprevistos.

### **Estrés térmico y/o discomfort ambiental**

- ✓ Ventilación del lugar de trabajo.
- ✓ Controlar la temperatura mediante climatizadores.
- ✓ Usar la ropa adecuada.
- ✓ Evitar, en la medida de lo posible, cambios bruscos de temperatura.
- ✓ Las campanas de extracción deben situarse lo más cerca posible del foco de contaminación.
- ✓ Limpiar y mantener con periodicidad los filtros de las campanas.

### **Exposición a temperaturas ambientales extremas**

Como vimos anteriormente, la principal causa de temperatura ambiental extrema en una cocina normal o de una guardería es el uso de cámaras frigoríficas y de conservación. Así, algunas de las medidas preventivas serían:

- ✓ Entrar en las cámaras con las ropas adecuadas.
- ✓ Las puertas de las cámaras deben tener un sistema de apertura interior.

- ✓ En el exterior de las cámaras debe existir una señal exterior, preferiblemente luminosa, que indique que hay personas en su interior.

### Incendios

- ✗ No acumular materiales en zonas en las que haya riesgo de incendio.
- ✓ Tener cuidado cuando se estén utilizando los fogones y material altamente combustible.
- ✓ Mantener el lugar de trabajo limpio, sobre todo, cuando haya grasa y aceite.
- ✗ No almacenar productos inflamables.
- ✓ Recoger rápidamente material inflamable cuando se haya derramado accidentalmente.
- ✓ Saber perfectamente dónde están colocados los extintores, siempre utilizando el más cercano. Además, hay que tener en cuenta las revisiones de estos.
- ✓ Mantener libre de obstáculos las vías de acceso hacia los extintores y demás medios de extinción.
- ✓ Señalizar reglamentariamente las salidas de emergencia y vías de evacuación, además estas tienen que estar libre de obstáculos.



### Exposición a contactos eléctricos

- ✗ Cuando se vayan a limpiar las máquinas eléctricas, hay que desconectarlas de la corriente.
- ✗ No utilizar los equipos con manos y/o pies mojados.
- ✗ No utilizar máquinas, enchufes y cables en mal estado.
- ✗ No manipular la instalación eléctrica, cables y enchufes.

- ✓ Las averías serán tratadas por personal especializado.
- ✓ Prevenir que haya cables por el suelo, sobre todo, en zonas húmedas.
- ✓ Las revisiones serán realizadas por el servicio de mantenimiento.
- ✓ Comprobar los diferenciales.
- ✓ Utilizar clavijas y bases que posean puesta a tierra.

### **Explosiones**

La mayoría de las explosiones que pueden ocurrir en las cocinas suelen darse por escapes de gas. De esta manera, las medidas encaminadas a la prevención de explosiones se basan en los escapes de gas:

- ✓ El local tiene que contar con detectores de gases con aviso sonoro sobre la existencia de un escape. De esta manera, el personal cortará la llave de entrada de gas y se ventilará el lugar.
- ✓ Los fogones de la cocina deben disponer de un dispositivo de cierre automático a la entrada de gas para cuando el fuego se apague involuntariamente.
- ✓ El escape de gas lo buscará un técnico competente y especializado.
- ✓ Las bombonas de gas se almacenarán en los lugares provistos para ello.

### **Caída de objetos en manipulación**

- ✗ No coger una gran cantidad de objetos a la vez y aquellos que pesen demasiado, siempre que se haga individualmente.
- ✓ Tener las manos secas cuando se vaya a coger o manipular objetos y cargas.
- ✓ Cuando el transporte se vaya a realizar con carretillas, la carga debe colocarse adecuadamente y bien repartida. Cuando sea necesaria, la carga debe sujetarse.

### Caída de personas a distinto nivel

La mayoría de los riesgos de caída a distinto nivel para el personal de cocina se da por la utilización de escaleras. Por ello, las medidas preventivas se centran en estas:

- ✓ Las escaleras tienen que ser estables y resistentes. De vez en cuando, se analizará su estado de conservación.
- ✓ La subida y bajada siempre se realizará de frente a la escalera.
- ✓ Las escaleras “tipo tijera” deben disponer de elementos que imposibiliten que se abran totalmente.
- ✓ Queda prohibida la construcción improvisada de una escalera además de pintar la escalera de madera.

Pero también se puedan dar caídas de personas a distinto nivel cuando utilizamos estanterías para el almacenaje de productos. En este caso, las medidas de prevención pueden ser las siguientes:

- ✓ Para alcanzar productos y objetos que se sitúan en zonas altas, hay que hacer uso de escaleras.
- ✗ No apoyarse en los estantes o baldas cuando no alcancemos un objeto o producto.

### Caída de objetos desprendidos o por desplome o derrumbamiento

- ✓ Los utensilios de cocina que se encuentren colgados, deben estar bien sujetos.
- ✓ Utilizar estanterías cuya estabilidad está asegurada, aunque haya que fijarla a la pared.
- ✗ Nunca sobrecargar las estanterías.
- ✓ Colocar los productos de abajo a arriba, siempre colocando los más pesados en las zonas bajas.
- ✓ Apilar los objetos y productos manteniendo siempre la verticalidad, un poco inclinados hacia la pared y sin llegar a una altura considerable.
- ✗ No utilizar el mismo sitio para almacenar los alimentos y los utensilios.

## Personal de limpieza

El personal de limpieza debe llevar a cabo unas medidas muy estrictas para la realización de la misma, ya que si no su trabajo puede conllevar una serie de riesgos, los cuales enumeraremos a continuación junto con las causas que los provocan.



### ***Principales riesgos y sus causas***

Entre los distintos riesgos que se puede encontrar el personal de limpieza de una guardería destacan los siguientes:

#### **Caída de personas al mismo nivel**

Al igual que para el personal docente, en las guarderías este tipo de riesgo se puede dar porque el suelo se encuentre mojado, por pisar y tropezar con los distintos objetos pertenecientes a los niños (por ejemplo: juguetes), por restos de comida, vómitos, orina, etc.

### **Caída de personas a distinto nivel**

Se suele dar, sobre todo, al limpiar zonas altas como puertas, ventanas, techos, etc., para lo cuál se utilizan escaleras, banquetas..., incluso elementos no destinados a este uso como puede ser el caso de cajas, sillas, mesas, etc.

### **Contaminación biológica**

Al entrar en contacto el personal de limpieza con basura, además de con orina, heces, sangre y otros fluidos corporales de los niños.

### **Choques y golpes contra objetos inmóviles**

Exceso de materiales en las zonas de trabajo, falta de espacio en las zonas de paso...

### **Atrapamiento por o entre objetos**

Por objetos móviles, por un objeto móvil y otro inmóvil, etc.

### **Incendios**

Accidentes producidos por el fuego al entrar en contacto este con sustancias inflamables, trapos, pelusas, etc.

### **Contactos eléctricos**

Del trabajador con una parte activa de la instalación (enchufes, cables...), contacto con algún elemento que accidentalmente está en tensión (órganos de mando, cubiertas, etc.), inadecuada limpieza de las instalaciones, etc.

### **Exposición a sustancias nocivas**

Inhalación o ingestión de estas sustancias, falta de ropa de trabajo y/o EPI adecuado...

### **Exposición a sustancias cáusticas o corrosivas**

Contacto de la piel, inhalación o ingestión de productos químicos corrosivos (desinfectantes, desengrasantes, jabones...) al manipularlos y almacenarlos.

### **Sobreesfuerzo**

Coger y levantar objetos pesados (aumentado el riesgo si se realiza muchas veces), coger y levantar cargas no pesadas pero arqueando la columna, etc.

### **Caída de objetos desprendidos**

Por estar mal colocados, por su propio peso...

### **Proyección de partículas o fragmentos**

Al limpiar campanas, hornos, restos de pintura, etc.

## ***Principales medidas de prevención***

### **Caída de personas al mismo nivel**

- ✓ Mantener la guardería limpia y ordenada, es decir, orden y limpieza periódica.



## Prevención de Riesgos Laborales básico

- ✓ Recoger los juguetes tras la realización de las actividades y agruparlos en el lugar destinado para ello.



- ✓ Mantener el suelo libre de objetos, tanto el lugar de trabajo como los pasillos y zonas de paso.
- ✓ Escurrir muy bien la fregona cuando se vaya a limpiar.
- ✗ No utilizar ceras para la limpieza del suelo.
- ✓ Limpieza y secado inmediato del suelo siempre que haya restos de orina, vómitos, comida, etc.
- ✓ El pavimento del suelo tiene que ser antideslizante.

### Caída de personas a distinto nivel

- ✓ Para limpiar zonas altas es preferible usar útiles de limpieza unidos a un palo, pero si es necesario habrá que utilizar objetos que nos ayuden en altura, como es el caso de escaleras.
- ✓ Siempre utilizar escaleras, banquetas o taburetes y nunca subirse en mesas, sillas, cajas.
- ✓ Las escaleras tienen que ser estables y resistentes. De vez en cuando, se analizará su estado de conservación.
- ✓ La subida y bajada siempre se realizará de frente a la escalera.
- ✓ Las escaleras “tipo tijera” deben disponer de elementos que imposibiliten que se abran totalmente.
- ✗ Queda prohibido la construcción improvisada de una escalera además de pintar la escalera de madera.

- ✓ Para alcanzar productos y objetos que se sitúan en zonas altas, hay que hacer uso de escaleras.
- ✗ No apoyarse en los estantes o baldas cuando no alcancemos un objeto o producto.

### **Contaminación biológica**

- ✓ Utilizar guantes de goma o de látex desechables para limpiar los sanitarios y para coger basuras.
- ✓ Lavarse muy bien las manos con jabón después de acabar la tarea, sobre todo, si ha realizado una tarea en la que se haya tenido contacto con sustancias contenedoras de contaminantes.
- ✓ Lavarse muy bien las manos con jabón antes de comer, beber y, dado el caso, fumar.
- ✓ Utilizar batas y prendas acordes con la tarea, siempre lavadas regularmente.
- ✓ Los paños, toallas, mantas, etc., que puedan ser utilizadas también deben estar limpias, mediante lavados.

### **Choques y golpes contra objetos inmóviles**

- ✓ La distribución del mobiliario tiene que ser óptima y racional.
- ✗ No colocar materiales en los pasillos y zonas de paso.
- ✓ Los bordes y las esquinas del mobiliario deben ser redondeados, además de estar señalizados.
- ✓ Desprenderse de los objetos innecesarios.
- ✗ No correr en el lugar de trabajo.

### **Atrapamiento por o entre objetos**

- ✓ Si se utilizan máquinas, verificar que las protecciones no han sido retiradas y que estas funcionan correctamente.
- ✓ Leer los manuales de los equipos, sobre todo, los de seguridad.
- ✓ Limpiar cualquier máquina eléctrica utilizada para la limpieza de la guardería siempre desenchufada de la corriente eléctrica.

## Prevención de Riesgos Laborales básico

- ✓ Tener mucho cuidado cuando se utilicen lavadoras, secadoras, etc., cuando estén en funcionamiento, ya que pueden atrapar cualquier extremidad de nuestro cuerpo.
- ✗ No utilizar ropas ni objetos que puedan ser enganchados por el equipo utilizado.

### Incendios

- ✗ No acumular materiales en zonas en las que haya riesgo de incendio.
- ✓ Mantener la guardería ordenada y limpia. En especial, hay que recoger rápidamente aquellos productos que puedan propagar el fuego con facilidad, como es el caso de productos inflamables. Además, barrer y recoger las pelusas, incluso las que se encuentran en lugares poco accesibles (mediante aspiradora), porque arden con mucha facilidad.
- ✗ No almacenar productos inflamables.
- ✓ Conocer perfectamente la ubicación de los extintores, siempre teniendo en cuenta el más cercano. Además, hay que tener en cuenta las revisiones de estos.
- ✓ Mantener libre de obstáculos las vías de acceso hacia los extintores y demás medios de extinción.
- ✓ Señalizar reglamentariamente las salidas de emergencia y vías de evacuación; estas tienen que estar libres de obstáculos.

### Contactos eléctricos

- ✓ Cuando se vayan a limpiar las máquinas eléctricas, hay que desconectarlas de la corriente.
- ✗ No utilizar los equipos con manos y/o pies mojados.
- ✗ No utilizar máquinas, enchufes y cables en mal estado.
- ✗ No manipular la instalación eléctrica, cables y enchufes.
- ✓ Las averías serán tratadas por personal especializado.
- ✓ Prevenir que haya cables por el suelo, sobre todo, en zonas húmedas.

- ✓ Las revisiones serán realizadas por el servicio de mantenimiento.
- ✓ Comprobar los diferenciales.
- ✓ Utilizar clavijas y bases que posean puesta a tierra.
- ✗ No enchufar los equipos eléctricos con el cable pelado.

### **Exposición a sustancias nocivas**

- ✓ Utilizar los guantes adecuados al producto utilizado. Además, si es necesario habrá que utilizar gafas de protección.
- ✓ Los productos tienen que conservarse en sus envases originales.
- ✗ No mezclar diferentes productos.
- ✓ Seguir las instrucciones de uso.
- ✓ Solo utilizar los productos para el fin para el que ha sido elaborado.
- ✓ Desprenderse de aquel producto cuya etiqueta se haya perdido o no se lea con facilidad.
- ✓ Lavarse las manos después del uso del producto.
- ✓ Trabajar con los productos que sean menos perjudiciales para la salud de los niños.

### **Exposición a sustancias cáusticas o corrosivas**

- ✓ Utilizar los guantes adecuados al producto utilizado. Además, si es necesario habrá que utilizar gafas de protección.
- ✓ Solicitar la ficha de seguridad de estas sustancias.
- ✓ Seguir las instrucciones de dichas fichas.
- ✓ Deshacerse de aquellas sustancias cuya etiqueta no sea legible o haya desaparecido.
- ✓ Separar estas sustancias de los alimentos.
- ✓ Utilizar estas sustancias solo para el uso indicado.
- ✓ Utilizar los convenientes Equipos de Protección Individual.
- ✓ Utilizar lo menos posible estas sustancias para la limpieza.
- ✓ Mantener estas sustancias en sus recipientes.
- ✓ Almacenar los recipientes en lugares destinados para ello.
- ✓ Cuando se esté limpiando, hay que mantener ventilada la guardería.

### Sobreesfuerzo

- ✓ Cuando se coja un objeto para trasladarlo hay que hacerlo sin doblar la espalda, lo más pegado posible al eje del cuerpo y a una altura cercana al abdomen.
- ✓ Si queremos coger un objeto del suelo, se hará agachándose y doblando las rodillas. Cuando haya que trasladar varios objetos, es más conveniente realizar varios viajes en vez de uno con una carga considerable.
- ✗ Evitar el peso excesivo.
- ✓ Emplear carros de limpieza y manejarlos mediante el empuje, nunca tirando de ellos.
- ✓ Los cubos de fregar tienen que estar provistos de ruedas.
- ✓ Las piletas para llenar y vaciar los cubos, deben estar a ras de suelo.
- ✓ Utilizar carretillas.
- ✓ El calzado debe ser cómodo, antideslizante y sujetar el talón con firmeza, no utilizando calzado totalmente plano ni con un tacón grande (no superior a 5 cm).
- ✓ Si las horas de trabajo son considerables, se pueden hacer descansos en los cuales se realicen ejercicios suaves.

### Caída de objetos desprendidos

- ✗ No almacenar objetos en las zonas de trabajo y de paso.
- ✓ El apilado de los objetos debe mantener la verticalidad y nunca llegar a tener una altura considerable.
- ✓ Se deben utilizar estanterías y armarios pero nunca cargadas en exceso. Su estabilidad debe estar asegurada.
- ✓ Colocar los productos de abajo a arriba, siempre colocando los más pesados en las zonas bajas.

### Proyección de partículas o fragmentos

Quando se realiza la limpieza del mobiliario puede que se desprendan partículas. Esta situación puede darse, por ejemplo, cuando se limpia el horno, la campana, los filtros, etc., de la cocina. Para evitar

que estas partículas choquen o se incrusten en los ojos, es muy útil la utilización de unas gafas de protección.

### **Personal de administración y oficina**

El personal de administración normalmente nos lo encontramos en la recepción de la guardería, aunque puede contar con un espacio privado propio.



### ***Principales riesgos y sus causas***

#### **Caída de objetos desprendidos**

Principalmente por el desplome o derrumbamiento de las estanterías y muebles, además de los libros y documentos colocados en estas.

#### **Estrés**

Se da cuando el estado general del organismo se ve alterado, sobre todo, en su equilibrio psíquico, por la acción de la contaminación ambiental de alguno de los siguientes contaminantes:

- **Ruido:** el estrés producido por el ruido (en el aula o fuera de ella) se da cuando la sensación sonora llega a ser desagradable y provocar molestias e interferencias que afectan a la concentración del docente. Incluso, puede darse el caso de una lesión auditiva o que se produzcan trastornos fisiológicos.

- **Visual deficiente:** destacando el personal que trabaje con ordenadores (PVD-Pantallas de Visualización de Datos).
- **Iluminación:** el estrés producido por la iluminación se da cuando el nivel de esta supera el recomendado.
- **Condiciones termo higrométricas:** el estrés, referido en este punto, se puede considerar estrés térmico y se da cuando la temperatura del cuerpo aumenta o disminuye por la temperatura, humedad, ventilación y presión atmosférica del ambiente que, mal reguladas, pueden dar lugar a un riesgo térmico. De esta manera, el estado del cuerpo es el de una sensación de malestar físico.

En este punto, hay que hacer una mención especial a la ventilación y decir que la renovación periódica del aire en la guardería ayuda al incremento del bienestar y el confort de la actividad docente, además de mantener un ambiente más limpio.

### Cortes y heridas punzantes

Sobre todo, por la utilización incorrecta de guillotinas, cutters, gradadoras, etc.

### Sobreesfuerzos

Coger, levantar y transportar materiales pesados, dolores por el giro del cuerpo y flexión del tronco, etc.

### Caídas al mismo nivel

Falta de orden y limpieza, suelos resbaladizos, calzado inapropiado, inadecuada limpieza de las instalaciones, etc.

### Caída de personas a distinto nivel

Se suele dar, sobre todo, al intentar coger documentos de zonas altas de estanterías y armarios para lo cual se utilizan escaleras, ban-

quetas..., incluso elementos no destinados a este uso como puede ser el caso de cajas, sillas, mesas, etc.

### **Pisadas sobre objetos**

Los objetos pueden encontrarse en zonas de trabajo, de paso, etc., por lo que las pisadas sobre cualquier tipo de objetos (juegos, juguetes, cubos de limpieza...) pueden llegar a provocar importantes lesiones en el personal docente, como es el caso de torceduras, cortes, perforaciones, etc.

### **Golpes o choques contra objetos inmóviles**

Falta de orden y limpieza, esquinas y cantos del mobiliario de la oficina, utilización de estanterías de almacenaje, etc.

### **Exposición a contactos eléctricos**

Contacto del trabajador con una parte activa de la instalación (enchufes, cables...), contacto con algún elemento que accidentalmente está en tensión (órganos de mando, cubiertas, etc.), inadecuada limpieza de las instalaciones...

### **Incendios**

Accidentes producidos por el fuego al entrar en contacto este con sustancias inflamables, papel, etc.

### **Caída de objetos desprendidos**

- ✓ El apilado y almacenamiento de los documentos debe realizarse de tal manera que se mantenga la estabilidad y verticalidad de los muebles y estanterías. Además, el apilado de los documentos nunca debe llegar a tener una altura considerable.
- ✗ En ningún momento, las estanterías y armarios deben ser cargadas en exceso para que su estabilidad quede asegurada.

## Prevención de Riesgos Laborales básico

- ✓ Colocar los productos de abajo a arriba, siempre colocando los más pesados en las zonas bajas.
- ✓ Para asegurar su estabilidad, las estanterías deben ser fijadas a la pared.

### Estrés producido por el ruido

- ✓ Insonorizar las paredes, buscando reducir el paso de ruido desde una sala a otra, además del ruido proveniente del exterior (personas por la calle, tráfico, trabajos que se estén realizando en la calle, etc.).



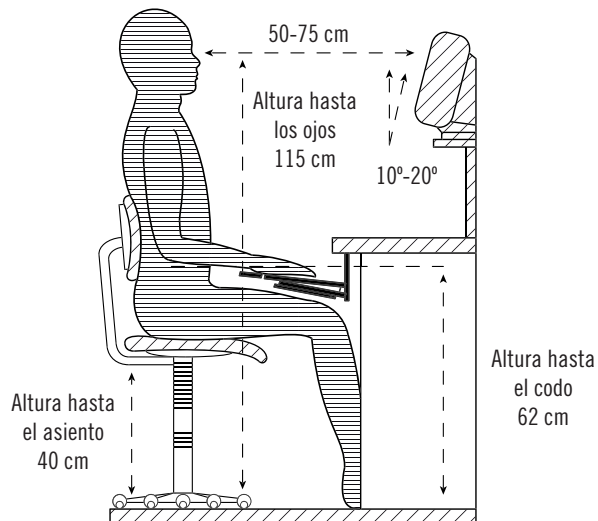
- ✓ Los aparatos y equipos utilizados deben ser los más silenciosos: climatizadores, fotocopiadoras, destructoras de documentos.
- ✓ Hablar lo menos posible entre los compañeros de trabajo y con volumen medio-bajo.

### Estrés visual

Las medidas preventivas son referidas, en su mayor parte, al trabajador que realiza sus labores con ordenador:

- ✓ La distancia de los ojos a la pantalla será de 45-55 cm.
- ✓ El ángulo horizontal se situará entre 0° y 15° hacia abajo de la horizontal.

- ✓ La pantalla se colocará perpendicularmente a los haces de luz.
- ✓ La pantalla se situará alejada de las ventanas y focos de luz artificial.
- ✓ La pantalla debe estar limpia.
- ✓ La luz no debe provocar reflejos en la pantalla.
- ✓ Utilizar portadocumentos para leer mejor lo que se quiere escribir. El portadocumentos será de la altura de la pantalla y se situará próximo a esta.
- ✓ Si utilizamos la fotocopiadora, realizar las fotocopias con la tapa bajada para evitar las radiaciones que pueden dañar la vista.



### **Estrés provocado por la iluminación**

- La iluminación debe ser natural.
- Si se utiliza iluminación artificial, esta debe ser suave pero suficiente.
- Las ventanas deben estar situadas en los laterales de la sala de trabajo y, de esta manera, evitar o disminuir deslumbramientos y reflejos.
- La iluminación variará según la actividad que se esté realizando.
- Las lámparas deben tener difusores de luz.

### Estrés provocado por las condiciones termo higrométricas

- ✓ Aunque la temperatura óptima varía según las características del lugar de trabajo (muchos trabajadores juntos, fotocopiadoras y ordenadores todo el día funcionando, etc.), podemos establecer una temperatura óptima ambiental situada entre 20 y 22 °C.
- ✓ Si controlamos la temperatura por medio de un climatizador, hay que tener en cuenta que la velocidad del aire tiene que ser la adecuada. La circulación del aire no debe ocasionar molestias.
- ✓ El porcentaje de humedad tiene que ser el óptimo. Podemos situar entre 35 y 45% el porcentaje de humedad.
- ✓ Renovar periódicamente el aire. La renovación total del aire debe realizarse unas seis veces por hora.
- ✓ La ventilación del lugar de trabajo debe realizarse mediante ventilación natural.
- ✓ Se deben colocar ventanas en la parte alta ya que, de esta manera, se evacua mejor el aire caliente.
- ✓ Es preferible colocar ventanas altas y anchas que alargadas y bajas.

### Cortes y heridas punzantes

Con la guillotina:

- ✓ Comprobar que posee homologación y una protección adecuada.
- ✓ Trabajar muy concentrado y con mucho cuidado.



### Con las grapadoras manuales o eléctricas:

- ✓ Comprobar su homologación.
- ✓ Utilizarla con concentración y cuidado.
- ✗ No grapar con la mano colocada en la zona de grapado.
- ✓ Si utilizamos una grapadora eléctrica y queremos manipularla o abrirla, habrá que desconectarla previamente.



### Con la destructora de documentos

- ✓ Comprobar su homologación.
- ✓ Trabajar concentrado y con cuidado.
- ✓ Utilizar este aparato según las instrucciones.
- ✓ Cuando se vayan a introducir los papeles, hay que comprobar que estos no llevan grapas, clips, plásticos, etc.
- ✗ No introducir un gran número de papeles a la vez.
- ✗ No hacer funcionar durante mucho tiempo esta máquina.
- ✗ No introducir la mano para intentar desatascarla.
- ✗ No intentar manipularla si está conectada.
- ✓ Retirar el cubo de papel antes de que se llene totalmente.



### Sobreesfuerzos

- ✗ Evitar coger cargas con un peso excesivo.
- ✓ Para transportar diferentes objetos, se realizarán varios viajes preferiblemente a un solo viaje con mucha carga.
- ✓ Al coger un objeto, hacerlo sin doblar la espalda, lo más pegado posible al eje del cuerpo y a una altura cercana al abdomen.
- ✓ Realizar movimientos correctos, evitando doblar la espalda y cuello.
- ✓ Para coger documentos situados a una cierta altura, no realizar estiramientos sino que hay que valerse de una escalera o un taburete.
- ✓ Si estamos sentados, el asiento debe poseer 5 patas, con un sistema de altura y respaldo regulable, utilizar un reposapiés también regulable, el teclado tiene que permitir mantener un ángulo de unos 90° con los codos y dejar un espacio suficiente delante para que apoyen las muñecas.

### Caídas al mismo nivel

- ✓ Limpieza periódica.
- ✓ Mantener la oficina limpia y ordenada.
- ✓ Colocar y almacenar los documentos y archivos en los lugares destinados para ello (por ejemplo, armarios y estanterías), además de deshacerse de todos aquellos innecesarios.
- ✓ Limpiar inmediatamente el suelo siempre que caigan sobre él productos, como líquidos, grasas, desperdicios, residuos...
- ✓ El suelo tiene que ser antideslizante.
- ✓ Los pasillos y zonas de paso tienen que estar libres de obstáculos.

### Caída de personas a distinto nivel

- ✓ Utilizar escaleras y taburetes seguros para alcanzar y acceder a los estantes altos. Nunca subirse en sillas, mesas y taburetes inadecuados.
- ✗ No apoyarse en los estantes o baldas cuando no alcancemos un documento u objeto.

- ✓ La subida y bajada de las escaleras tiene que realizarse de frente a ella.
- ✓ Las escaleras «tipo tijera» deben disponer de elementos que imposibiliten que se abran totalmente.
- ✗ Queda prohibido la construcción improvisada de una escalera además de pintar escalera de madera.

#### **Pisadas sobre objetos**

- ✓ La zona de trabajo debe estar limpia y ordenada. Cada objeto y documento tiene que estar colocado en el lugar destinado para ello.
- ✓ Los pasillos y zonas de paso tienen que estar libres de objetos.

#### **Golpes o choques contra objetos inmóviles**

- ✓ El mobiliario de la oficina debe mantener una óptima distribución y orden acorde con el trabajo a realizar.
- ✓ Deshacerse de los objetos y materiales innecesarios.
- ✓ Las tareas de bricolaje hay que dejarlas en manos del personal especializado.

#### **Exposición a contactos eléctricos**

- ✓ Cuando se vaya a utilizar un aparato eléctrico, verificar previamente su correcto estado.
- ✗ No utilizar los equipos con manos y/o pies mojados.
- ✗ No utilizar máquinas, enchufes y cables en mal estado.
- ✗ No manipular la instalación eléctrica, cables y enchufes.
- ✓ Las averías serán tratadas por personal especializado.
- ✓ Prevenir que haya cables por el suelo, sobre todo, en zonas húmedas.
- ✓ Las revisiones serán realizadas por el servicio de mantenimiento.
- ✓ Comprobar los diferenciales.
- ✓ Utilizar clavijas y bases que posean puesta a tierra.
- ✗ No enchufar los equipos eléctricos con el cable pelado.
- ✓ Siempre que desconectemos el aparato, tiraremos de la clavija y no del cable.

- ✓ Si se emplean alargadores, comprobar que estos poseen el mismo número de contactos de conexión que el aparato que vamos a utilizar.

### Incendios

- ✓ Las sustancias inflamables tienen que estar en los lugares destinados para ello, no en las oficinas y lugares para documentos.
- ✗ No almacenar papel (documentos, archivos...) cerca de lámparas, focos, etc. Tampoco cerca de cables o cristales de ventanas que puedan actuar como lentes de aumento.

## 5. Legislación

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Ley 54/2003, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.
- Real Decreto 374/2001, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- Real Decreto 1215/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 664/1997, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Real Decreto 488/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- Real Decreto 487/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- Real Decreto 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 363/1995 de notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas.

- Código Técnico de la Edificación, aprobado por Real Decreto 314/2006 de 17 de marzo.
- Reglamento de instalaciones de protección contra incendios Real Decreto 1942/1993 de 5 de noviembre.





## Ejercicios de repaso y autoevaluación

---

1. Defina el concepto de guardería infantil.
2. ¿Qué materiales debe contener el botiquín de una guardería infantil?
3. Clasifique en la siguiente tabla las medidas preventivas que deben llevarse a cabo en función de la descripción del riesgo.

### Medidas preventivas

- Formación e información a los trabajadores.
- Formación e información de las posturas correctas y la forma de levantar peso (a los niños) a los trabajadores.
- Ventilar los locales de forma conveniente.
- Mantener, en todo momento, el orden y la limpieza en el área de trabajo.
- Para coger niños, siempre adoptar posturas ergonómicas.

RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Carga física por malas posturas adoptadas.	
Fatiga emocional.	
Golpes contra objetos inmóviles.	
Contagio de enfermedades infantiles y catarros empleados.	
Sobreesfuerzos en caso de que se muevan cargas pesadas.	

4. ¿Qué medidas preventivas se deben llevar a cabo para evitar la contaminación biológica?

**5. Algunas medidas preventivas que tienen que llevar a cabo el personal de cocina para evitar las caídas al mismo nivel son:**

- a. El suelo tiene que ser antideslizante.
- b. Instalar rejillas y contenedores para la evacuación de vertidos, almacenaje de residuos y una mayor eficacia en la limpieza.
- c. Formar e informar a los trabajadores.
- d. Todas las opciones son correctas.

**6. Nombre las medidas preventivas que deben llevar a cabo las personas encargadas de la limpieza para evitar la exposición a sustancias nocivas.**