



**ESCOLA NACIONAL DE SUPERMERCADOS**  
Centro de Referência Tecnológica

ESCUELA NACIONAL DE SUPERMERCADOS  
Centro de Referencia Tecnológica

**HIGIENE, SEGURIDAD Y SALUD  
EN EL TRABAJO**  
Manual del Alumno



Creación:



Apoyo:



Traducción:



MARIA DE FÁTIMA PINHEIRO BRAGA

HIGIENE, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
MANUAL DEL ALUMNO

ABRAS – ASOCIACIÓN BRASILEÑA DE SUPERMERCADOS  
2005  
SÃO PAULO  
5ª EDICIÓN

© 2001 Maria de Fátima Pinheiro Braga

En los términos de la ley que protege los derechos autorales, es prohibida la reproducción total o parcial, tal como la producción de libros a partir de este manual, de cualquier forma o por cualquier medio electrónico o por medio de procesos xerográficos, de fotocopia o grabación, sin permiso, por escrito, del autor y del editor.

Reservados todos los derechos de publicación, total o parcial, por la ABRAS – Asociación Brasileña de Supermercados.

Coordinación general: Nino Feoli Aneli

Revisión y diagramación: Lygia Pelliser de Moraes

Traducción y adaptación al español: Valentin de Almeida

**B792s** BRAGA, Maria de Fátima Pinheiro, 1955  
Higiene, Seguridad y Salud en el Trabajo: Manual del Alumno /  
Maria de Fátima Pinheiro Braga. – 1ª ed. – São Paulo: ABRAS,  
2001

ISBN 85 - 87717 - 08 - 1

1 Higiene, Salud y Seguridad en el Trabajo 2 Manual del  
Alumno 3 Supermercados I ABRAS – Asociación Brasileña de  
Supermercados II Título

CDD 658.878

Índices para catálogo sistemático:

1. Supermercados. Hipermercados: 658.878

# ÍNDICE

---

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>2. CONCEPTOS BÁSICOS.....</b>	<b>7</b>
2.1 Salud y enfermedad	
2.2 Cómo se adquieren las enfermedades	
2.3 Tipos de enfermedades	
2.4 Prevención	
<b>3. HIGIENE.....</b>	<b>21</b>
3.1 Microorganismos / Seguridad alimenticia	
3.2 Higiene personal	
3.3 Higiene de los equipamientos	
3.4 Utensilios e instalaciones	
<b>4. SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO.....</b>	<b>28</b>
4.1 Medicina asistencial y Medicina ocupacional	
4.2 Accidente de trabajo	
4.3 Enfermedad profesional	
4.4 Equipamiento de protección individual	
4.5 Riesgos ambientales	
4.6 Análisis de caso	
4.7 Inspección e investigación de accidente de trabajo	
<b>5. PRIMEROS AUXILIOS.....</b>	<b>37</b>
5.1 Etapas básicas	
5.2 Reanimación	
5.3 Lesiones traumáticas	
5.4 Sangrados	
5.5. Quemaduras	
5.6 picaduras de víbora/araña	
5.7 Emergencias clínicas	
<b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>53</b>

# 1. Introducción

---

Los tiempos modernos, con sus constantes cambios e innovaciones, generan la necesidad de adaptación sistemática del hombre, ya sea en el trabajo, en su vida personal, en las actividades de esparcimiento.

Los nuevos hábitos de vida, de alimentación, permiten que las personas busquen alternativas para satisfacer sus necesidades a través de soluciones rápidas con el objetivo de ahorrar tiempo y dinero, garantizando vida saludable.

Al mismo tiempo, la variedad de producto y de alimentos constantemente lanzados por la industria, genera una gran preocupación en el sentido de que las personas responsables por el manipuleo de alimentos, tanto en la preparación industrial, como en la distribución, tengan conciencia de la importancia de su papel, de los correctos hábitos de higiene, con vistas a preservar la salud del consumidor y la suya.

Las empresas que actualmente tienen éxito reconocen que sólo la práctica correcta de los conceptos de higiene, salud y atención constituye importante diferenciación para la conquista y la retención de clientes. Al final, ellos son la base de nuestro negocio.

Considerando la necesidad de atender cada vez más las exigencias del consumidor son ofrecidos productos diferentes, con propiedades específicas, generando mejor calidad de vida. Como ejemplos pueden ser citados:

**Productos Diet:** este término puede ser utilizado en los rótulos de alimentos para dietas con restricción de determinados nutrientes como carbohidratos, grasas, proteínas o sodio, y también en lo rótulos de productos destinados a dietas para el control de peso, o en los cuales la ingestión de azúcares debe ser controlada (productos específicos para diabéticos).

**Productos Light:** esta definición puede ser empleada para alimentos con bajo contenido de sodio, azúcar, grasa o bajo valor energético.

Para ser considerado “Light”, un producto debe tener, como mínimo, 25% de reducción de la cantidad de calorías respecto a su producto correspondiente regular o común.

Nota importante:

Frecuentemente los consumidores asocian el término ‘diet’ a productos para dietas de diabéticos, pues creen que los productos dietéticos contienen bajas calorías y son libres de azúcar, y el término ‘light’ para dieta de personas no diabéticas que deben consumir bajas calorías o bajo contenido de grasa.

Teniendo en cuenta la legislación vigente, la Asociación Brasileña de Productos Dietéticos – ABIAD, clasifica como producto ‘diet’ aquél cuya reducción de calorías total es del orden de 65% en relación al producto común. Por consenso entre los fabricantes, estos productos no deben contener azúcar.

En cuanto a los productos ‘light’, aún no existe legislación específica para reglamentarlos. La ABIAD propone que presenten una reducción de, por lo menos, 35% del valor calórico de uno de los elementos que entran en su composición (actualmente son aceptados 25% de reducción).

También han insistido con los fabricantes, para que especifiquen en las etiquetas, el elemento que sufrió reducción de calorías (extraído de la guía brasileña de alimentos y bebidas dietéticos - edición 1992, pag. 31 – SP).

**Productos in natura:** alimentos de origen animal o vegetal (fruta, huevo crudo, pescado crudo, verduras) que no sufren procesamiento industrial. Para ser consumidos, requieren sólo la remoción de la parte no comestible y los cuidados de higienización y conservación.

**Productos orgánicos:** alimentos cultivados sin utilización de defensivos agrícolas o agrotóxicos.

**Productos hidropónicos:** vegetales cultivados con técnica específica de cultura en solución nutritiva.

Además de esos productos, también existen los transgénicos, es decir, productos agrícolas genéticamente modificados en laboratorio para adquirir características especiales – resistencia a herbicidas y plagas, para aumentar el tamaño del grano, cantidad de vitaminas.

Actualmente se encuentra en discusión la viabilidad de consumo de ese producto por la población.

En ese contexto, la Escuela Nacional de Supermercados programó este curso que tiene como principal objetivo llevar informaciones útiles e importantes a los que trabajan en los supermercados, posibilitando asegurar mejor calidad de vida para ellos y para los clientes.

Al final, todos los profesionales que trabajan con alimentos en sus más distintas presentaciones, tienen absoluta y total responsabilidad en proveer éstos a los clientes, considerando que no sirve de nada que el productor o proveedor trabajen en perfectas condiciones de higiene si las personas que reciben, almacenan o reponen los productos no mantienen correctos hábitos de higiene personal, de las instalaciones y equipamientos.

## **2. Conceptos básicos**

---

### **2.1 Salud y enfermedad**

Se dice que la persona tiene SALUD cuando presenta armonía interna (física, mental, espiritual) y con el ambiente en el cual vive. Demuestra, por lo tanto, estar en paz con la vida, con las personas y consigo misma.

Al contrario, se dice que ENFERMEDAD o estado mórbido es cualquier alteración o desviación del estado fisiológico o del funcionamiento normal de órganos, tejidos, aparatos o sistemas orgánicos.

En realidad, la medicina busca la causa de las enfermedades para poder actuar preventivamente, para que ellas no ocurran. Es fundamental conocer las principales causas de las enfermedades y cómo evitarlas para que se pueda asegurar que las personas vivan con calidad y obtengan el éxito y la realización que tanto anhelan.

SALUD ----- ENFERMEDAD

Salud, por lo tanto, es el estado de completo bienestar físico, mental, social. (Organización Mundial de la Salud – OMS)

### **2.2 ¿Cómo las personas adquieren las enfermedades?**

Las enfermedades pueden ser adquiridas a través de diferentes formas:

#### **2.2.1 Por contagio: directo o indirecto**

Directo: beso, relaciones sexuales, por ejemplo.

Indirecto: cuando hay contacto con objetos contaminados (manos mal lavadas, pañuelos, ropas, objetos en general)

2.2.2 Por vehículos de transmisión: agua, leche, alimentos o cualquier sustancia que pueda llevar el microorganismo o agente infeccioso de una persona o ambiente para otra, por ingestión, por inoculación (picadura de insectos), por depósito en la piel o mucosas.

2.2.3 A través del aire: por ejemplo virus de la gripe y otros

En algunas regiones se observa la ocurrencia de enfermedades características como la malaria (vehiculada por mosquito), las verminosis (por contacto de piel o por falta de higienización de los alimentos), enfermedad de Chagas (vehiculada por el insecto denominado “vinchuca” o chicha guasu, en guaraní), esquistosomiasis (conocida como barriga de agua y es vehiculada por los caracoles), entre otras.

### **2.3 Tipos de enfermedades**

Es sabido que las enfermedades tienen diferentes orígenes.

2.3.1 Carenciales: cuando faltan elementos vitales en el organismo, como por ejemplo, la vitamina B1, o la vitamina C, o la vitamina D, por largos períodos. Terminan por provocar el surgimiento de enfermedades como el raquitismo, hemorragias, irritabilidad, depresión, entre otras.

2.3.2 Infecciosas: cuando ocurre contacto con microorganismos (hongos, bacterias, virus, protozoarios) o por lombrices, taenias. En este ítem pueden también ser encuadradas las enfermedades sexualmente transmisibles.

2.3.3 De origen alérgico: “alergia” significa una reacción alterada del organismo de ciertas personas cuando expuestas a algunos agentes y que para otros individuos pueden no causar daño alguno. Los agentes que provocan esas reacciones pueden ser representados por alimentos, gases/vapores, bacterias, hongos, medicamentos, el calor y el frío, entre otros.

Las señales y síntomas pueden ser de naturaleza leve (lagrimeo, rinitis, estornudos, picazón) o de naturaleza grave (erupciones cutáneas, dificultad respiratoria y choque anafiláctico, pudiendo llevar a la muerte). En líneas generales, los agentes provocadores de alergias pueden ser agrupados:

- Alimentos: las alergias por alimentos son relativamente frecuentes, involucrando principalmente la leche, soja, huevos, maní, maíz, pescados, mariscos, chocolate. Causan hinchazón de labios y rostro, lengua y garganta, además de disturbios estomacales (nauseas, vómitos y diarreas) y erupciones cutáneas (ampollas rojizas en la piel). *Importante:* en relación a los alimentos, dos situaciones merecen atención:
  - Enfermedad celiaca: es hereditaria, rara, que es debida a la no absorción intestinal de alimentos que contienen gluten (harina de maíz, avena, centeno, cebada y sus derivados, tales como pan, torta, galletitas).  
Es observada ya en el lactante, cerca del cuarto mes de vida, cuando inicia con las papitas. El bebé empieza a tener diarreas, adelgazamiento, necesita de orientación pediátrica y cuidados especiales.
  - Fenilcetonuria: es también una enfermedad hereditaria rara, debida a un problema metabólico ligado a fenilalanina (proteína encontrada en la mayoría de los alimentos) y si no detectada en el recién nacido o en las primeras etapas del desarrollo del bebé, lleva a serias consecuencias neurosicomotoras. Esta enfermedad puede ser detectada con el test del “piecito”. Existe hoy la posibilidad de que ese análisis detecte cerca de 30 enfermedades hereditarias/congénitas.
  
- Alergia a insectos: aquí merecen atención las picaduras de abejas y avispas cuyo veneno inyectado tiene sustancias que pueden causar alergia en las personas sensibles.

- Alergia a inhalantes: son representados por alérgenos inhalados (respirados) y causan, principalmente, síntomas respiratorios. Ejemplo: polen, hongos, cosméticos, perfumes y otros olores. Cabe destacar la “fiebre del heno” o “rinitis alérgica”, muy común y asociado a la época de polinización y puede ocasionar lagrimeo, estornudos, rinitis, ardor en la garganta.
- Alergia por contacto o “dermatitis por contacto”: son representados por alérgenos que actúan en la piel y mucosas. Ejemplos: plantas, flores, pinturas, plásticos, joyas, cosméticos, detergentes, y un gran número de sustancias químicas industriales, además de metales, pieles y cueros.
- Agentes físicos: aquí representados especialmente por el frío y por el calor, suelen dar reacciones en la piel debido a alteraciones vasculares (constricción o dilatación de las arterias). En este punto merecen toda la atención personas que trabajan en cámaras frías o con congelados y que deben usar los equipamientos de protección individual.
- Medicamentos: la alergia a medicamentos no es común. Sin embargo, es necesario tener cuidados con la penicilina, con algunos antibióticos, sulfas, remedios contra epilepsia y la insulina. Causan incomodidad general y reacciones que llevan a riesgo de vida.
- Alergias del ambiente doméstico: además de los hongos, los ácaros son los responsables por las rinitis alérgicas del tipo leve. Suelen ser encontrados en las almohadas, frazadas y ropas.

### **El control de las alergias**

- El primer paso consiste en la identificación del tipo de reacción:

¿Lagrimo? ¿Estornudos? ¿Ronchas? ¿Dificultad respiratoria?

➤ Intentar identificar: ¿qué provocó la reacción? ¿dónde ocurrió la reacción – en ambiente cerrado o abierto? ¿Estaba comiendo o tomando? ¿Había animales o insectos? ¿Estaba usando algo nuevo (joya, ropa, perfume, jabón...)?

La orientación médica deberá siempre orientar el diagnóstico y el tratamiento, sin embargo, algunas sugerencias: evitar lo que causó la reacción, evitar cigarrillo y otros elementos irritantes y consultar el médico regularmente.

### **Curiosidades / alergias**

*Alergeno* – el término “alergeno” es utilizado para designar toda sustancia o material que puede causar alergia (reacción extraña) al organismo. Algunos alergenos son transportados por el aire (polen, hongos), mientras que otros son encontrados en los alimentos (leche, huevos, mariscos, pescados) y en el ambiente doméstico (los ácaros).

*Anafilaxia* – el término “anafilaxia” (también conocido como “choque anafiláctico”) es usado para designar una reacción del organismo que involucra riesgo de vida y que empieza luego después del contacto/exposición a los alergenos.

Las señales/síntomas son: erupciones cutáneas rojizas esparcidas por el cuerpo, aumento de la temperatura de la piel, dificultades respiratorias y baja presión arterial. Esos síntomas pueden ser tan intensos que llevan a un paro cardiorrespiratorio. Es una emergencia médica y relativamente frecuente. Los principales causadores de anafilaxia son los venenos de insectos (abejas y avispas) y medicamentos inyectables.

2.3.4 Estrés: no como origen, si no como un factor condicionante muy importante, generador de enfermedades en la actualidad.

En realidad el estrés se caracteriza como un conjunto de reacciones del organismo en el sentido de defenderse de situaciones de amenaza (física, psicológica, orgánica) y que provoca un desequilibrio.

Es sabido que, actualmente, el estrés causa serios problemas a la salud de las personas, considerando el ritmo de la vida moderna.

Algunas alternativas que pueden ser adoptadas para aliviar o controlar el desgaste emocional y físico, preservando el bienestar:

- Caminatas diarias.
- Dedicarse unos 15 minutos por día a una actividad que realmente le agrade (escuchar música, leer, ejercitarse, meditar, no hacer nada...)
- Mejorar la relación con las personas de la empresa, valorización de tu trabajo, entre otras.

### 2.3.5 Enfermedades sexualmente transmisibles

Otro tema muy importante a ser abordado es lo que se refiere a enfermedades sexualmente transmisibles, conocidas también como EST's.

Hablar sobre sexo es algo difícil y complicado. Más difícil aún es abordar las enfermedades que pueden resultar de las relaciones sexuales.

No obstante, la información y orientación adecuadas permitirán la protección contra esas enfermedades. Sin embargo, cuando instaladas en el hombre y/o en la mujer, sólo el diagnóstico y tratamiento correctos permitirán la cura y evitarán complicaciones.

EST es la enfermedad transmitida por la relación sexual (genital, oral, anal) con alguien que esté enfermo. Las principales son: sífilis, gonorrea, herpes genital, chancro, condilomas, candidas, tricomoniasis y SIDA.

#### A. *Sífilis:*

Es una enfermedad grave que si no es tratada o si lo es de forma inadecuada conlleva serias consecuencias para la persona.

Señales/síntomas:

- Normalmente es representada por una herida que no duele, no pica, no arde. Esa herida puede localizarse en los órganos genitales, en la boca, en el ano o en la región perianal. Surge 15 a 30 días después del acto sexual con la persona enferma y desaparece en 7 o 10 días sin dejar cicatriz, aún sin tratamiento. ¡Ahí está el peligro!
- Si no es tratada, la sífilis pasa a dos etapas siguientes con serias consecuencias para el corazón y el sistema nervioso.
- Una mujer embarazada con sífilis, no tratada, pasa el microbio para el feto y el bebé nacerá con la enfermedad, lo que es grave.
- Toda embarazada deberá ser orientada en el prenatal y deberá hacer un análisis llamado reacción serológica con sífilis (un estudio de rutina en el prenatal).

B. *Gonorrea:*

Es causada por una bacteria y la transmisión ocurre durante la relación sexual.

Señales/síntomas:

- En el hombre: las primeras señales aparecen de 2 a 5 días después de la relación sexual con la persona contaminada. Se manifiesta por un corrimiento purulento-amarillento en la uretra (canal de la orina), dolor o ardor al orinar. Si no tratada correctamente podrá complicar y atacar el epidídimo (canal que transporta espermatozoides) y testículos causando esterilidad (no podrá engendrar hijos).  
Podrá ocurrir el estrechamiento del canal de la orina causando dificultades para orinar.
- En la mujer: podrá aparecer corrimiento vaginal también purulento-amarillento o podrá sentir dolor/ardor al orinar. En la mujer, la enfermedad no suele presentar señales/síntomas y ese es el peligro.

Es decir, una mujer contrae la enfermedad que pasa desapercibida y en las relaciones siguientes va transmitiendo a quienes se relacionen sexualmente con ella. También podrá quedar estéril y podrá pasar la bacteria al bebé en el parto, causándole ceguera.

C. *Herpes genital*:

Causada por un virus y transmitida durante el acto sexual.

Señales/síntomas:

- Pequeñas lesiones con ampollas en los genitales y cuando se rompen se forman heridas. Causan dolor, ardor y picazón.
- Las heridas desaparecen espontáneamente sin dejar señales.
- Existe relación de esta enfermedad con el cáncer de cuello uterino.
- Puede ser transmitida al bebé en el parto.

D. *Chancro*:

Aparece 2 a 5 días después de la relación sexual con la persona enferma.

Señales/síntomas:

- En el hombre: heridas con pus en la cabeza del pene e hinchazón en la ingle.
- En la mujer: heridas con pus en la vagina y en el cuello uterino, además de hinchazón en la ingle.

E. *Condiloma (cresta de gallo)* :

Causada por un virus y, en la mayoría de los casos, transmitida en la relación sexual.

Señales/síntomas:

- En el hombre: aparecen verrugas en la cabeza del pene, región anal o perianal en forma de coliflor.
- En la mujer: las verrugas en forma de coliflor aparecen en los genitales, región anal y perianal. En la gestación suele crecer mucho y contaminar al bebé. Dependiendo del tipo de virus, puede favorecer el surgimiento de cáncer en el cuello uterino.

#### F. *Cándidas y tricomoniasis* :

Ocurren principalmente en las mujeres. Los hombres que se relacionan con mujeres infectadas pasan a ser portadores asintomáticos del parásito que causa la enfermedad. En ese tipo de contaminación, las personas deben, por indicación del médico, tomar medicamento específico para evitar nuevas contaminaciones.

#### Señales/síntomas:

- En el hombre: uretritis (ardor, picazón y corrimiento en el canal de la orina), pudiendo ocurrir también irritación externa del pene.
- En la mujer:
  - Cándidas: corrimiento blanquecino, acompañado de picazón en los genitales. Aún con tratamiento puede repetirse muchas veces.
  - Tricomoniasis: corrimiento verdoso de mal olor con picazón.

#### G. *SIDA*:

Causada por el virus VIH, constituye una de las principales enfermedades de la actualidad.

Ataca las células de defensa del organismo, lo que debilita a la persona. Ese hecho hace con que fácilmente ella adquiera una enfermedad.

Pese a que no exista tratamiento específico para el SIDA, mucho progreso hubo en la última década con relación a medicamentos, lo que permitió prolongar mucho el tiempo de vida de las personas con esa enfermedad.

Cabe destacar que existen personas portadoras del VIH que no presentan la enfermedad (son llamados portadores asintomáticos) y que transmiten el virus a otros sin saberlo.

El surgimiento de la enfermedad depende mucho de la inmunidad o del sistema de defensa del organismo de cada persona.

Formas de transmisión del SIDA:

- Relaciones sexuales (genital, oral, anal)
- Sangre contaminada (en transfusiones o contacto directo)
- Secreciones genitales contaminadas (esperma o secreción vaginal)
- Uso común de jeringas entre personas que se drogan

Señales/síntomas:

- Diarreas frecuentes
- Cansancio fácil
- Gran pérdida de peso
- Fiebres prolongadas
- Heridas blanquecinas en la boca

Atención: el surgimiento de estas señales /síntomas no significa que la persona tenga SIDA. Sólo el médico podrá orientar adecuadamente el caso.

**IMPORTANTE:**

- No se contrae el SIDA en los asientos de colectivos, piscinas, picaporte, saunas, inodoros, baños o con saludos y abrazos. ¡Pero los cuidados de higiene deberán ser mantenidos siempre!
- No se contrae SIDA en donaciones de sangre, cuando se utiliza material desechable o debidamente esterilizado.
- Si un compañero de trabajo es portador del virus VIH, recuerde que el SIDA no se transmite en la convivencia profesional o social. Por lo tanto, podrá seguir trabajando desde que se sienta en condiciones para realizar sus tareas.

Todas las EST's requieren consulta médica y orientación adecuada, sin embargo, debe recordar lo siguiente:

- Las enfermedades sexualmente transmisibles pueden afectar a todas las personas que tienen relación sexual con personas enfermas.
- No existen vacunas para EST.

- Se puede contraer varias veces EST.
- El riesgo de contraer una EST aumenta en aquellas personas que tienen relaciones sexuales con varias personas.
- Normalmente sólo se contrae EST por el contacto sexual entre dos personas, pues los microbios responsables por esas enfermedades mueren rápidamente en contacto con el medio ambiente.
- No se contrae el SIDA en los asientos de colectivos, piscinas, saunas, inodoros, baños, aunque son locales que deben estar siempre higienizados.

**RECORDAR SIEMPRE:**

- Sólo el médico es el profesional habilitado para diagnosticar y tratar correctamente una EST.
- Evitar consejo de amigo o personas que no tengan formación técnica en el área de salud, pues la mala conducción del caso en esas situaciones sólo traerá complicaciones.
- En la presencia de señales/síntomas de una EST:
  - Evitar actividades sexuales y consultar con un médico.
  - La demora en hacerlo aumentará el riesgo de complicaciones

## **2.4 Prevención**

Es exactamente a partir del conocimiento de la enfermedad y de su forma de transmisión que se puede orientar los principios de prevención, manera más inteligente, económica y de menor sufrimiento en el sentido de evitar la enfermedad.

Además, la enfermedad puede ser evitada mejorándose las condiciones del local y de vida, armonizándose consigo, con las personas y con el ambiente en que se vive.

Es necesario aún, recordar que algunas virtudes son muy importantes en la prevención, es decir, la responsabilidad, el respeto, la disciplina para consigo mismo y para con los demás.

### **2.4.1 Prevención de las EST**

- Evitar cambios de parejas sexuales.
- Usar siempre preservativo durante en acto sexual.
- Tener buenos hábitos de higiene al orinar y lavar los genitales después de la relación sexual.
- Aumentar la resistencia del organismo, manteniéndose saludable.
- Recordar que, mismo personas aparentemente limpias y sanas pueden ser portadoras de EST.

#### 2.4.2 Prevención del SIDA

- Evitar contacto sexual con personas desconocidas.
- Usar siempre preservativo durante en acto sexual.
- En las transfusiones exigir sangre controlada por análisis de laboratorio.
- Evitar contacto con secreciones genitales y sangre.

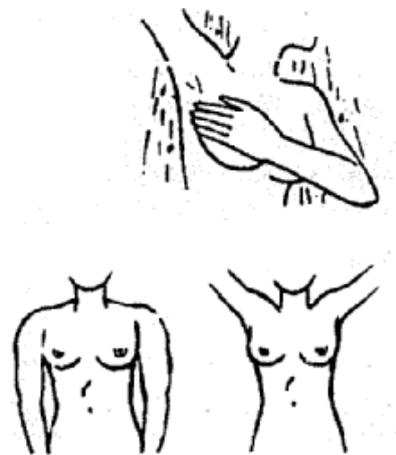
#### 2.4.3 Prevención del cáncer de cuello uterino y/o de mama

Se recomienda que la mujer realice anualmente dos tipos de estudios preventivos:

- El que previene el cáncer de cuello uterino se denomina Papanicolaou y puede ser hecho en unidad médica.
- El que previene el cáncer de mamas puede ser hecho por la mujer misma, observando que la época más adecuada para hacerlo es una semana después de la menstruación. En la menopausia, durante el embarazo y el amamantamiento, las mamas deberán ser examinadas, por lo menos, una vez por mes.

Cómo hacer el autoexamen de las mamas:

1º) En el baño: estirar los dedos y presionar con suavidad toda la mama, buscando alguna



protuberancia, nódulo o espesamiento. Con la mano derecha examinar la mama izquierda, y con la mano izquierda la mama derecha.

2º) Frente al espejo: buscar alteraciones en la piel y en los pezones, verificando si hay hinchazón. Primero con los brazos caídos a lo largo del cuerpo y luego con los brazos hacia arriba.

3º) Acostada: colocar la mano izquierda detrás de la cabeza y con la mano derecha, estando los dedos estirados, presionar con movimientos circulares y con suavidad, la periferia de la mama izquierda, terminando en el pezón. Hacer lo mismo en la mama derecha.



4º) Tocando el pezón: apretar los pezones de cada mama con los dedos pulgar e indicador. En el caso de que aparezca secreción abundante o con sangre, comunicar inmediatamente a su médico.



El autoexamen de las mamas detecta el cáncer en la etapa inicial, cuando existe la posibilidad de cura. Es un proceso sencillo y permite que la mujer se salve la vida por el toque.

#### 2.4.4 Prevención del cáncer de próstata

El hombre, a partir de los 40 años, también deberá realizar, por lo menos, una vez al año el estudio de la próstata, buscando prevenirse también contra esa enfermedad. Para ello, existen dos tipos de análisis: el de sangre y el que es realizado por el médico en el consultorio.

#### 2.4.5 Prevención de otras enfermedades

Estudios periódicos deberán ser realizados para prevenir y/o controlar, por ejemplo, diabetes, hipertensión y colesterol, entre otras.

**IMPORTANTE:**

- Una empresa saludable es aquella que presenta ambiente limpio, higienizado y funcionarios saludables. Y en esa situación, la salud se traduce como factor de mejorar de la calidad de vida y aumento de productividad.
- Es fundamental recordar que todas las personas que trabajan con alimentos son responsables, no sólo por su salud, sino también por la salud, bienestar y satisfacción de sus clientes.

## 3. Higiene

---

### 3.1 Microorganismo / seguridad alimenticia

La cuestión de la higiene se relaciona directamente a la existencia de microorganismos.

¿Y qué son microorganismos?

Microorganismos son seres vivos tan pequeños que sólo son visibles con la ayuda de un microscopio. Los microorganismos comprenden las bacterias, virus y hongos, entre otros.

Ellos están en todos los lugares (aire, suelo, agua, utensilios, equipamientos, animales, ropas) y presentes en nuestro organismo (boca, manos, piel, garganta, nariz, cabellos) pudiendo causar enfermedades, desde que existan condiciones para que se desarrollen.

Entre los microorganismos, lo más conocidos son:

- *Escherichia coli*: bacteria presente en las heces del animal y del hombre, y que se instala en el organismo, como consecuencia de la falta de higiene y por manipuleo incorrecto de los alimentos.
- *Salmonella*: bacteria patogénica (que causa enfermedad) que puede estar presente en las aves, huevos y porcinos.
- *Clostridium botulinum*: bacteria patogénica que causa el botulismo, que puede estar presente en algunos tipos de alimentos enlatados.
- *Leptospirosis*: bacteria presente en la orina de ratas. El contagio normalmente ocurre a través de contacto con objetos, frutas que detengan residuos o aguas de inundaciones.

### 3.1.1 Contaminación de los alimentos x Limpieza e higienización

Cuando el alimento contiene exceso de microorganismos, se dice que está contaminado.

¡Cuidado! Alimentos con buena apariencia también pueden estar contaminados.

Los microorganismos llegan a los alimentos mediante el contacto con:

- Manos mal lavadas
- Equipos y utensilios mal lavados y no higienizados
- Agua no tratada
- Animales e insectos (ratones, cucarachas)

Entre los microorganismos, existen las bacterias, que para su multiplicación necesitan de alimento, agua, oxígeno y una temperatura favorable, entre 10° C y 65° C.

Los alimentos que consumimos proveen estas condiciones, favoreciendo la multiplicación de bacterias, por lo que todo cuidado es poco.

#### **¡Todos los días son días de limpieza!**

##### **Importante:**

**Objetos, utensilios o superficies de madera son ambientes perfectos para el desarrollo de microorganismos. Por ese motivo, deben ser evitados y son prohibidos por la vigilancia sanitaria.**

¿Y cómo pueden ser diferenciados los conceptos de limpiar, lavar e higienizar (o sanitizar o desinfectar)?

LIMPIAR es: eliminar los residuos.

LAVAR es: remover toda la suciedad, con el uso de agua y detergente neutro.

DESINFECTAR es: eliminar microorganismos existentes en el ambiente utilizado solución bactericida (de lavandina).

### 3.1.2 ¿Cómo obtener solución bactericida?

- Diluir una cuchara de sopa de lavandina para cada litro de agua
- Dejar actuar en la superficie del elemento a ser desinfectado durante 15 minutos
- Retirar la solución aplicada y secar la superficie (con palo de repasar higienizado de plástico y con toallas de papel blanco – no reciclado)

#### **¡Atención!**

**Productos a base de amoníaco jamás deben ser mezclados con lavandina, pues producen reacción química que es altamente tóxica y, por lo tanto, perjudicial a la salud.**

Para que se mantenga el ambiente limpio e higienizado, debe observarse todo lo que respecta a:

### **3.2 Higiene personal**

Una buena higiene personal es indispensable para las personas que manipulan alimentos.

Para obtenerla es necesario:

- Bañarse diariamente, lavando los cabellos, como mínimo a cada dos días, y no olvidar usar siempre un desodorante.
- Cepillarse los dientes por la mañana, luego de cada comida y al acostarse.
- Lavar muy bien las manos y entre los dedos, incluyendo el antebrazo (hasta la altura de los codos) con detergente neutro, cada vez que tenga que manipular los alimentos.
- Mantener las uñas siempre limpias y cortas, sin esmalte o base.
- Afeitarse diariamente.

- Evitar el uso de anillos, alianza, pulseras y adornos.
- Usar siempre delantal y mantenerlo limpio.
- Usar el pelo recogido y gorro.
- Utilizar guantes y tapabocas desechables siempre que necesario.
- Utilizar siempre zapatos cerrados y antideslizantes.
- No estornudar o toser cerca de los alimentos.
- No fumar ni comer cerca de los alimentos.
- Evitar manipular alimentos si tuviere heridas en las manos.
- Evitar la utilización de trapos, sustituyéndolos por papel toalla.

### ***3.3. Higiene del equipamiento, utensilios e instalaciones***

Tal como la higiene personal, la higiene de los equipos es extremadamente importante.

Generalmente, es en los equipamientos y utensilios que se puede encontrar una contaminación extremadamente peligrosa, que se denomina “contaminación cruzada”.

La contaminación cruzada ocurre cuando se mezclan carnes de distintas procedencias, como vacuna con aves, o carne porcina. Basta con arrimar una a otra para que exista riesgo de contaminación de bacterias presentes en cada una.

Por ejemplo, en la sección de carnes y aves, si el operador no toma el cuidado de limpiar y lavar la máquina de picar para moler carne vacuna y luego la carne de cerdo, podrá provocar contaminación cruzada.

O entonces, en la sección de fríos y lácteos, si el operador luego de cortar jamón no limpia la rebanadora, para luego cortar queso, también estará causando la contaminación cruzada, que puede acarrear (si existiera elevada cantidad de bacterias) serios perjuicios a la salud y vida del consumidor. Cabe destacar que, muchas veces, el que va a consumir el producto puede ser una

criatura, cuyo sistema de defensa es menor que el del adulto, pudiendo sufrir consecuencias mucho más serias.

**Importante:**

**El supermercado “vende salud”. Por lo tanto, todos sus profesionales tienen entera responsabilidad en providenciar las mejores condiciones de limpieza e higiene personal, de los equipamientos e instalaciones para que el producto llegue en condiciones ideales a las manos del consumidor.**

3.3.1 Cuidados para higienización de equipamientos, utensilios e instalaciones:

- Lavar con agua y detergente neutro o jabón bactericida o soluciones existentes en el mercado, luego del uso, todos los utensilios (cuchillos, vasijas, placas), recordando que después del lavado todo debe ser guardado en esterilizador (aparato y/o solución).
- Limpiar constantemente los equipos como mesadas, tablas de cortar y contenedores, removiendo todo tipo de residuos (y si fuera el caso, lavando e higienizando en seguida). Solución de alcohol con agua también podrá ser utilizada (70% de alcohol y 30% de agua). Para ello debe utilizarse vaso medidor.
- Desinfectar, después de la limpieza, los utensilios, equipamientos, las paredes y el piso con solución lavandina, conforme recomendación anterior.
- Efectuar con frecuencia la limpieza e higienización de las rejillas, removiendo todos los residuos, cepillándolos e higienizándolos con solución bactericida.

Debemos utilizar siempre la solución de agua sanitaria para desinfectar todos los equipamientos y utensilios.

#### RECORDAR SIEMPRE:

- Debemos utilizar siempre la solución de lavandina para desinfectar todos los equipamientos y utensilios.
  - Antes de usar la solución de lavandina para la desinfección, lavar y retirar toda la suciedad y enjuagar el detergente neutro, pues esos residuos perjudican la operación
  - Después del tiempo de acción de la lavandina, enjuagar sólo las superficies que tendrán contacto con alimentos. Luego de limpios y desinfectados, los equipos deben ser guardados protegidos de la humedad, polvareda, insectos y roedores.
  - Góndolas refrigeradas deben ser limpiadas siempre que necesario y descongeladas cuando la camada de hielo tenga un espesor de más o menos 1cm.
  - Cuando en desuso, los equipos deben ser mantenidos cerrados o cubiertos.
- Otras formas de desinfección de utensilios:
1. Con agua hirviente:  
Sumergir los utensilios después de limpios en agua hirviente por 5 minutos
  2. En lavavajillas  
El aparato debe alcanzar temperatura constante de 90° C

### **3.4 Basura**

- Dar preferencia a los basureros con accionamiento a pedal, para evitar el contacto manual con la tapa.
- Mantenga la basura en recipiente limpio, revestido de bolsa plástica y siempre tapado, para evitar moscas, cucarachas y ratones.
- Proteja la basura del sol, lluvia y del acceso de animales y personas.
- Recoja la basura cada vez que sea necesario (varias veces al día).
- No deje que la basura pase la noche en el establecimiento, para evitar la presencia de ratones y cucarachas.
- Nunca mezcle la basura del baño con la de los demás sectores, recogéndolas en bolsas plásticas separadas.
- No efectuar operación alguna de remoción de basura cuando se estén manipulando alimentos, para evitar cualquier tipo de contaminación.

¡Es importante trabajar en un ambiente limpio, saludable y seguro!

## **4. Salud y seguridad en el trabajo**

---

En la década de 70, el Gobierno brasileño, preocupado con las condiciones de salud y seguridad de los trabajadores, incentivó la formación de profesionales en las áreas de Seguridad y Medicina del Trabajo, para evitar los altos índices de accidentes en el trabajo y enfermedades profesionales. Ya existía reglamentación específica en la Consolidación de las Leyes del Trabajo.

Para ello, fueron creadas normas que tienen la finalidad de reglamentar las conductas relativas a la seguridad y salud en el trabajo.

Cualquier empresa, independientemente del rubro, deberá observar al menos dos normas: la de control médico de salud ocupacional y la de prevención de riesgos ambientales.

### **4.1 Medicina asistencial y medicina ocupacional**

En la empresa, se pueden realizar:

#### 4.1.1 Medicina asistencial

Se ocupa de la atención a las enfermedades del día a día y podrá ser realizada por un médico clínico.

#### 4.1.2 Medicina ocupacional

Se refiere a los aspectos preventivos relacionados al accidente de trabajo y enfermedades profesionales. Debe ser orientada por el médico del trabajo.

Los objetivos de la medicina ocupacional en la empresa son:

- Protección de la salud y bienestar del trabajador contra los riesgos del ambiente del trabajo
- Ubicar el trabajador en una actividad acorde a su capacidad física y emocional
- Actuar como fuente de primeros auxilios

- Mantenimiento de la salud del empleado, a través de actividades promocionales, programas de medicina preventiva y estudios periódicos
- Control de riesgos potenciales a la salud en la operación de trabajo

El objetivo de toda empresa es eliminar los accidentes de trabajo.

¿Pero, cómo se puede definir accidente de trabajo?

## **4.2 Accidente de trabajo**

### 4.2.1 Definición clásica o legal:

“Es el que ocurre por el ejercicio de trabajo a servicio de la empresa, provocando lesión corporal o perturbación funcional que cause la muerte, o la pérdida, o la reducción temporal o permanente de la capacidad para el trabajo”.

Puede ser clasificado de esa manera cuando ocurra una de las siguientes situaciones:

- Accidente ocurrido en el local y horario de trabajo:
  - a) accidente típico
  - b) agresión, sabotaje o terrorismo
  - c) ofensa física intencional
  - d) inundaciones, incendios o derrumbes
- Accidente de trayecto:

Aquél que ocurre en el trayecto de la residencia al trabajo o viceversa, o aún en el trayecto de ida y vuelta al local de comida, en intervalo de trabajo.
- Accidente sufrido fuera del local y horario de trabajo:
  - a) en la ejecución o realización de servicios para la empresa
  - b) en la prestación espontánea de cualquier servicio
  - c) en viaje a servicio de la empresa

#### 4.2.2 Causas de accidentes de trabajo

- Actos inseguros: son aquellas situaciones en las cuales las causas residen en el factor humano, es decir, no hay observación/respeto de las normas de seguridad.

Ejemplos:

- Inadaptación del hombre a la función (sexo, edad, nivel de inteligencia, coordinación motora, estabilidad/inestabilidad emocional, entre otros)
  - Factores circunstanciales (problemas familiares, situaciones emocionales, enfermedad, bebida)
  - Desconocimiento de los riesgos de la función y/o de la forma de evitarlos (selección incorrecta de personal, falla o falta de entrenamiento)
  - Desajuste (problemas con el jefe, compañeros, política salarial, promociones indebidas)
  - Desobediencia a las normas de seguridad, transitando o estacionando en áreas demarcadas y/o prohibidas.
- Condiciones inseguras: son aquellas situaciones presentes en el ambiente de trabajo que ponen en riesgo la integridad física o mental del trabajador, pudiendo ocasionar accidente.

Ejemplos:

- En la construcción/instalación donde se localiza la empresa: áreas insuficientes, pisos irregulares, ruidos, falta de limpieza, instalaciones eléctricas con defecto, falta de señalización.
- Máquina/equipamientos: mala ubicación de las máquinas, falta de protección en partes móviles y máquinas con defectos.
- En la protección del trabajador: protección insuficiente o inexistente, ropas o calzados inapropiados.

El agravamiento de la situación ocurre cuando al mismo tiempo existe acto inseguro y condición insegura.

Cualquiera sea el accidente de trabajo sufrido por la persona, el hecho deberá ser comunicado lo más rápido posible a la empresa y al superior, para que sean tomadas las providencias necesarias.

Esto porque existe plazo legal para efectuar la comunicación del accidente a las instituciones oficiales.

### **4.3 Enfermedad profesional**

Enfermedad profesional debe ser entendida como aquella adquirida o desencadenada por el ejercicio del trabajo propio de una determinada actividad.

Ejemplos:

- Silicosis: también conocida como “polvo en el pulmón” en trabajadores de canteras o en industria cerámica entre otras.
- Pérdida auditiva por el ruido industrial: en trabajadores de industria metalúrgica, inyectoras de plástico, hilanderías, entre otras.
- Vibraciones y cargamento de peso que comprometen músculos, tendones, articulaciones en trabajadores de supermercados, industria metalúrgica, minería, conducción de ómnibus o camión, herramientas vibratorias, entre otras.
- Microorganismo y parásitos infecciosos vivos representados por bacterias y hongos, entre otros, y que pueden determinar enfermedades en trabajadores que manipulan o envasan carnes, pescados, aves o que trabajan en condiciones de temperatura elevada y humedad.

### **4.4 Equipamiento de protección individual**

Son considerados equipamiento de protección individual – EPI – todo dispositivo de uso individual, destinado a proteger la salud y la integridad física del trabajador.

Es utilizado cuando:

- La protección colectiva sea insuficiente (ejemplo: exceso de ruido en máquina)
- Como complemento de protección individual (ejemplo: cuando no existe equipamiento de protección colectiva)
- Trabajos eventuales y de corto período de exposición (ejemplo: saco térmico y botas para el inventario en cámara frigorífica)

Los EPI pueden ser clasificados según la parte del cuerpo a ser protegida (para protección de la cabeza, de los miembros superiores, de los miembros inferiores y del tronco).

Es deber de todo funcionario utilizar los equipamientos previstos para el ejercicio de su función y observar los procedimientos determinados de seguridad, teniendo en vista la preservación de su salud y de su vida.

#### **4.5 Riesgos ambientales**

Normalmente los trabajadores están expuestos a determinados riesgos en el propio ambiente de trabajo. Entre ellos pueden ser citados:

4.5.1 Agentes físicos: ruido, calor, frío, vibraciones, radiación, iluminación.

Cuando esos agentes estén por encima o por debajo de ciertos límites pueden causar daños a la salud e integridad física del trabajador. Por lo tanto, es de fundamental importancia el conocimiento de las medidas preventivas de protección para cada caso.

4.5.2 Agentes químicos: sustancias sólidas, líquidas o gaseosas que absorbidas por el organismo producen reacciones denominadas venenosas o tóxicas. Pueden ser absorbidas por vía cutánea (piel), por vía oral (ingestión accidental) y por vía respiratoria.

4.5.3 Agentes biológicos: microorganismos en el ambiente de trabajo (bacterias, virus, hongos, bacilos, parásitos). Son capaces de producir enfermedades, deterioración de alimentos, mal olor.

Los casos más comunes son representados por:

- Hepatitis, tuberculosis, micosis superficiales que pueden ser llevadas por otros funcionarios al ambiente de trabajo.
- Diarreas causadas por la falta de aseo e higiene en los ambientes destinados a la alimentación.

4.5.4 Agentes mecánicos: son aquellos representados por las condiciones inadecuadas involucrando el ambiente de trabajo, el puesto de trabajo, herramientas y equipamientos que pueden causar daños a la salud del trabajador tanto en lo que respecta a accidente de trabajo como a enfermedades profesionales. Son incluidos aquí aspectos de comportamiento involucrando actitudes y hábitos profesionales que afectan los huesos, tejidos y órganos del cuerpo.

Ejemplos:

- Problemas de columna (mala postura) en operadores de caja y reposidores, por ejemplo.
- Problemas en los miembros superiores en operadores de caja, por ejemplo.

Los agentes mecánicos merecen atención especial, pues el trabajador debe adoptar postura adecuada en la realización de su tarea para evitar lesiones en su cuerpo.

#### **4.6 Estudio de caso**

Juan Pérez realiza sus actividades en el sector de stock/reposición. Generalmente, no se preocupa mucho con los temas de seguridad. Al retirar paquetes de azúcar de estantes altos, utilizó cajas apiladas para llegar arriba y realizar sus tareas.

Además, algunos materiales estaban trancando el paso, lo que dificultaba aún más la operación. Al retirar los paquetes, se cayó y fracturó el tobillo izquierdo, teniendo también pequeñas lesiones en otras partes del cuerpo.

El encargado cuando notó el accidente, prontamente auxilió a Juan Pérez, llevándolo a Emergencias.

Ahora analice en grupo, qué ocurrió realmente:

¿Qué provocó el accidente?

---

---

---

¿Fue acto inseguro o condición insegura? Explique.

---

---

---

¿Qué medidas preventivas deberían ser adoptadas para evitar ese tipo de accidente?

---

---

---

---

Las medidas preventivas en el caso de Juan Pérez serían: concientización de los aspectos de seguridad de l trabajo, uso correcto de los equipamientos en la realización de las tareas y una supervisión eficiente del responsable por la seguridad, obligando a los funcionarios a respetar las normas de seguridad evitando el accidente o su repetición.

ACIPA (Comisión interna de prevención de accidentes) es obligatoria en empresas que tengan como mínimo, 1 funcionario registrado.\*

Tiene como objetivo efectuar el análisis del ambiente y de todas las condiciones/situaciones de riesgo existentes proponiendo acciones correctivas y preventivas para evitar, reducir las causas y los accidentes.

En las empresas que no cuentan con esa Comisión, podrán formarse grupos de funcionarios para identificar y proponer las correcciones necesarias, para el mantenimiento de ambiente seguro y saludable, tanto para los colaboradores como para los clientes.

**AL FINAL, TODOS SON RESPONSABLES POR SU PROPIA SEGURIDAD Y POR LA SEGURIDAD DE LOS DEMÁS.**

(\*) Legislación brasileña.

#### ***4.7 Inspección e investigación de accidente de trabajo***

Actualmente, las empresas que mantienen servicio de salud y seguridad en el trabajo adoptan dos procesos muy importantes:

##### **4.7.1 Inspección de seguridad:**

Tiene por objetivo identificar situaciones de riesgo de accidentes y enfermedades, presentar informes y alternativas para minimizar o eliminar esos riesgos con finalidad esencialmente preventiva.

##### **4.7.2 Investigación de accidentes**

La investigación de las causas que determinan un accidente, sea grave o no, deberá constituirse con el objetivo del trabajo de la seguridad, y las acciones deberán ser en el sentido de evitar que se repitan.

La guía básica para la investigación cuando ocurre un accidente prevé las siguientes cuestiones:

- ¿Dónde y cómo ocurrió?
- ¿Cuándo ocurrió?
- ¿Qué hace el trabajador?
- ¿Cuáles son las consecuencias?
- ¿Tenía experiencia en la función?

## 5. Primeros auxilios

---

¿Qué se entiende por primeros auxilios?

Es el conjunto de medidas y procedimientos aplicados inmediatamente a una persona cuyo estado físico pone en riesgo su vida, una parte de su cuerpo o una función de su organismo.

Principios básicos a ser observados en los primeros auxilios:

- Estar preparado
- Providenciar, lo más rápido posible, auxilio especializado
- Jamás poner en riesgo su vida para salvar a una víctima

Se debe, por sobre todo, observar el deber de solidaridad que todas las personas pueden practicar, es decir, auxiliar a alguien en caso de accidente.

Otro aspecto a ser observado es el que se refiere a la cuestión legal.

El código penal y el nuevo código nacional de tránsito prevé penalidades a los que dejen de prestar asistencia, cuando sea posible hacerlo sin riesgo personal o a la persona invalida o herida, al desamparo o en grave y eminente peligro, o no pedir, en esos casos, el auxilio de la autoridad pública.\*

(\*) Legislación brasileña

- Pena: detención de un año a seis meses o multa, siendo la pena aumentada en la mitad, si la omisión resulta en lesión corporal de naturaleza grave, y triplicada si resulta en muerte.

## **5.1 Etapas básicas en primeros auxilios:**

### 5.1.1 Evaluación inicial:

- Se debe analizar rápidamente la situación, verificando si existen riesgos o peligros para la víctima y/o para el que auxilia. Estas situaciones pueden ocurrir en el ambiente de trabajo, en la residencia o en viajes. Por lo tanto, el que tenga algún conocimiento de primeros auxilios puede ayudar significativamente.
- Evitar el pánico, buscando la colaboración de otras personas, dando órdenes claras y objetivas.
- En casos graves, entrar en contacto urgente con el servicio de emergencia local, proporcionando todas las informaciones que sean necesarias.
- Mantener apartados a los curiosos, para evitar confusión y que para los socorristas puedan trabajar de la mejor manera posible.
- Evitar mover la víctima o arrastrarla, a menos que haya riesgo extremadamente grave (explosión o incendio).

### 5.1.2 Abordaje de la víctima

En esa situación deberán ser observadas las siguientes señales de apoyo:

Señales vitales: son las que indican la existencia de vida. Son reflejo o indicios que permiten concluir sobre el estado general de una persona. Las principales señales que deben ser comprendidas y conocidas por el socorrista son:

#### a) Respiración

Observar cómo está respirando la víctima. Existen los siguientes tipos de respiración:

- Eupnea: respiración normal, sin dificultades, con movimientos regulares y frecuencia media normal.
- Apnea: es la ausencia de movimientos respiratorios. Corresponde al paro respiratorio.
- Disnea: dificultad para respirar, para ejecutar movimientos respiratorios, presente en algunas situaciones.

#### b) Pulso

Verificar el pulso de la víctima en cualquiera de los siguientes locales/arterias:

- Carótida (arteria carótida en el cuello)
  - Radial (en el puño/pulso)
  - Femoral (en la región inguinal)
- Observar si el pulso presenta:
- Regularidad: rítmico (normal) o arrítmico (anormal)
  - Tensión: fuerte (normal) o débil (anormal)
  - Volumen: lleno (normal) o filiforme (anormal - casi imperceptible)
  - Frecuencia: existe una variación media según la edad
- Identificar la frecuencia del pulso (pulsaciones por minuto - ppm):
- Son considerados normales:
- Neonatos 130 a 140 ppm
  - Lactante 115 a 130 ppm
  - Niños 100 a 115 ppm
  - Adulto 70 a 80 ppm

Señales de apoyo: las principales señales que permiten hacer una evaluación de condición de la víctima son:

- Pupilas: observar si son iguales o diferentes en ambos ojos.
- Color y humedad de la piel: si la piel está pálida, rojiza o azulada, seca o húmeda.
- Nivel de conciencia: si la persona responde a estímulos verbales/dolorosos, si está conciente (alerta) o no (inconciente).

- Movilidad y sensibilidad del cuerpo: víctima consciente que no puede realizar ciertos movimientos – atención a traumas de columna vertebral o medula espinal – se le pide a la víctima que, delicadamente, mueva los dedos de las manos y pies y los miembros superiores e inferiores.

## **5.2 Reanimación**

Este procedimiento es realizado en las siguientes situaciones:

- Sofocamiento
- Paro respiratorio
- Paro cardiorrespiratorio

La reanimación tiene la finalidad de reestablecer la circulación sanguínea y la respiración, y consecuentemente, la oxigenación de todo el organismo.

El oxígeno es importante para el hombre y fundamental para el cerebro, que controla todas las funciones de nuestro organismo. Después de tres o cuatro minutos sin oxígeno, las actividades cerebrales empiezan a fallar: se pierde la conciencia, la respiración, el corazón cesa sus actividades y el individuo muere.

Para que el oxígeno circule por el organismo hay la necesidad de: vías aéreas desobstruidas, respiración adecuada y el pleno funcionamiento del corazón.

El socorrista deberá, exactamente, intentar suplir estas tres últimas condiciones.

### **5.2.1 Reanimación / SBV**

El soporte básico de vida (SBV) es aquel realizado por el socorrista o por persona con entrenamiento, sin equipamiento especial, utilizando sus propios recursos, como su respiración, sus manos y sus brazos.

Esta atención, generalmente ocurre en ambiente extra hospitalario y será de extrema importancia para la salvación de la víctima.

El ABC de la vida creado en los EE.UU. significa:

A – aperturas vías aéreas

B – buena ventilación

C – circulación

### 5.2.2 Cómo realizar reanimaciones / SBV

- A. Apertura de las vías aéreas: en los casos de paro respiratorio, posicionar la cabeza de forma que facilite la circulación del aire (hacer la hiperextensión cervical) y “observar la recuperación de la respiración” (mirar, escuchar y sentir la respiración).
- B. Buena ventilación: si la respiración volvió con el procedimiento anterior mantener a la víctima en esta posición y esperar auxilio. En caso negativo, iniciar la respiración artificial.
- C. Circulación sanguínea a ser mantenida: en casos de paro cardiorrespiratorio – este diagnóstico debe ser hecho, única y exclusivamente por la ausencia del pulso palpable – arteria carótida (en el cuello).

*Cómo realizar respiración boca a boca o artificial:*

En adultos: es importante recordar que, al auxiliar a una víctima, con paro cardíaco y respiratorio, la persona que esté sola deberá aplicar un soplo y cinco compresiones en el tórax. Si el procedimiento es realizado por dos personas, la proporción será de dos soplos para quince compresiones.

1º) Acostar a la persona de espaldas. Alzar el cuello e inclinar la cabeza hacia atrás como en la figura. Con la mano que alzó el cuello, estirar el mentón de la víctima hacia arriba, evitando así que su lengua impida el paso del aire.



2ª) Tapar la nariz de la víctima, preferentemente usando el dedo indicador y el pulgar.



3ª) Poner la boca firmemente sobre la boca de la víctima y soplar verificando si su pecho se levanta con la entrada de aire en sus pulmones.



4º) Dejarle expirar a la persona (soltar el aire) libremente, escuchando si ella realmente está expirando. Repita esa operación doce veces por minuto.



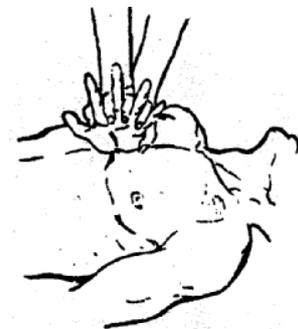
#### En niños pequeños:

Adoptar todos los procedimientos anteriormente descritos. Para soplar el aire, colocar la boca sobre la nariz y la boca del niño.

#### *Masaje cardíaco:*

##### En adultos:

1º) colocar las manos superpuestas en la mitad inferior del esternón (medio del pecho), debiendo los dedos permanecer abiertos y sin tocar el tórax (pecho).



2º) hacer las compresiones presionando el tórax. A cada cinco compresiones, aplicar un soplo si el (socorrista estuviere solo). Si el procedimiento es realizado por dos socorristas, aplicar quince compresiones y dos soplos.

Observar si la víctima volvió a tener pulsaciones y a respirar, repitiendo la maniobra hasta que la persona se recupere.



En niños pequeños:

Atención: las compresiones deberán ser hechas utilizándose sólo dos dedos de una de las manos, con presión de otros dos dedos de la otra mano. Aplicar con menor presión, pues el niño es más frágil.

### **5.3 Lesiones traumáticas**

#### 5.3.1 Heridas y contusiones

Pueden ser:

Simples:

- Perforante (clavo, alfiler)
- Cortante (cuchillo, vidrio)
- Contusa (piedra, esquina de mesa, barra de hierro)
- Excoriaciones (raspaduras)

Mixtas:

- Perforo-cortante (puñal, corta pluma, cuchillo) - no remover objetos empalados en el cuerpo
- Corto-contusa (machete, machetillo, hoz)
- Perforo-contusa (proyectil de arma de fuego)

Tratamiento de las heridas:

En los casos más sencillos (no hemorragia):

- Limpieza mecánica: agua y jabón neutro (bactericida)
- Lavado con suero fisiológico en abundancia
- Agua oxigenada
- Povidina

No utilizar mercurocromo. Lo mismo con el alcohol yodado y alcohol o éter.

#### 5.3.2 Amputaciones traumáticas

Cuidados con la parte que quedó en el cuerpo y con la parte amputada, debido a la posibilidad de trasplante.

En relación a la parte que quedó en cuerpo:

- a) Compresión directa en el local de la lesión (pañogasa)
- b) Compresión indirecta / distancia (presionando la arteria más gruesa que irriga la parte lesionada)
- c) Las dos compresiones combinadas
- d) Uso del torniquete

En relación a la parte amputada:

- a) Liar la parte amputada en gasa, colocarla en bolsa plástica y ésta en otra bolsa plástica con hielo
- b) Si fuera necesario, lavar la parte amputada con suero fisiológico, secarla y luego hacer lo descrito en el ítem anterior

Observación: no se debe poner la parte amputada directamente con el hielo, pues éste provocará lesiones en los tejidos lo que dificultará el transplante.

### 5.3.3 Torsiones, luxaciones y fracturas

Torsión: es el accidente que involucra articulación. Hay una pérdida provisoria de las superficies articulares, y consecuentemente, reducción de los movimientos de la articulación comprometida.

Luxaciones: también involucran articulaciones, pero hay pérdida de contacto de las superficies articulares, permanentemente. Pueden ser abiertas o cerradas.

Fracturas: pueden ser abiertas o cerradas.

Pueden ocurrir también fracturas y luxaciones (combinadas).

Señales clínicas (torsiones, luxaciones y fracturas)

- Dolor o gran sensibilidad en el local
- Incapacidad de mover la parte afectada, además del adormecimiento u hormigueo de la región

- Hinchazón y moretones, acompañados de deformidad aparente del miembro afectado.

Qué hacer:

- No mover la víctima hasta que el local afectado sea inmovilizado
- No dar cualquier alimento al herido, ni siquiera agua
- Mantener la persona calmada y cálida
- Verificar si la herida no interrumpió la circulación sanguínea
- Inmovilizar el hueso/articulación afectada con tala y cabestrillo
- Mantener el local afectado más elevado que el resto del cuerpo y aplicar compresas de hielo para disminuir el hinchazón, el dolor y la progresión del hematoma

#### **5.4 Sangrados**

Pueden ser arteriales, venosos y capilares. También pueden ocurrir sangrados internos y externos. Las situaciones agudas más frecuentes son las que involucran heridas cortantes.

##### 5.4.1 Sangrado externo

Qué hacer:

- Tranquilizar a la víctima
- Compresión directa/indirecta (10 minutos)
- Cesado el sangrado, cubrir con gasa y atadura
- Encaminar la víctima al hospital

##### 5.4.2 Sangrado interno

Son situaciones, en las cuales no se puede ver el sangrado. A veces, la causa es evidente, otras veces no.

Señales clínicas:

- Palidez cutánea
- Transpiración intensa
- Caída de la presión arterial
- Piel fría y pegajosa
- Pulso casi imperceptible
- Casi inconciencia

Qué hacer:

- Mantener la víctima en posición adecuada
- Reposo absoluto
- Calentamiento
- No dar líquidos o alimentos a la víctima
- Rescatar y remover inmediatamente

Observación: la posición, en general, de espaldas, miembros inferiores elevado y cabeza baja (mejor irrigación cerebral).

### **5.5 Quemaduras**

En cuanto al origen:

- Térmicas (llamas, gases, objetos calientes)
- Eléctricas (contactos con corriente eléctrica)
- Químicas (sustancias corrosivas/cáusticas, líquidas o sólidas)
- Radiación (luz solar, fuentes nucleares)

En cuanto a la profundidad:

- Primer grado: son de naturaleza leve y presentan rojez y dolor (epidermis)
- Segundo grado: rojez, dolor y ampollas son frecuentes (epidermis y dermis)
- Tercer grado: puede afectar piel, dermis, músculo, huesos y órganos internos. El local se muestra blanquecino, carbonizado y la víctima siente poco o ningún dolor.

Qué hacer:

- No tocar al área afectada
- No reventar las ampollas
- No intentar retirar pedazos de ropa pegados a la piel
- No usar ungüentos, crema dental, manteca y similares
- No cubrir la quemadura con algodón
- No usar hielo o agua helada / enfriar la región
- No dar alimentos hasta plena evaluación clínica

Qué hacer:

► Quemadura de pequeña extensión:

- Enfriar inmediatamente el local con agua fría
- Secar el local inmediatamente con paño seco o gasa
- Cubrir la herida con gasa

► Quemaduras de segundo grado:

- Enfriar el local con agua fría y cubrir el área afectada con gasa vaselinada
- Mantener el área afectada más elevada que el resto del cuerpo (evitar disminuir el hinchazón)
- Después de la observación clínica: líquidos y si necesario analgésicos para el dolor

Si la quemadura fuera extensa o de tercer grado: buscar atención médica inmediatamente.

### **5.6 Picadura de víbora / araña**

Cerca del 1% de las picaduras de víboras venenosas son fatales cuando la víctima no es socorrida a tiempo. Aunque sea imposible reconocer la víbora que causó el accidente, es necesario buscar a un médico, mientras se le mantiene a la víctima acostada y calmada.

Señales clínicas:

- Hinchazón y dolor, con sensación de hormigueo en el local de la picadura
- Manchas rosadas en la piel
- Pulso acelerado
- Debilitamiento y visión turbia
- Nauseas, vómitos y dificultad para respirar

Qué hacer:

- No dar a la víctima alcohol, sedativos o Aspirina
- No hacer cortes o incisiones
- No usar torniquete
- Solicitar auxilio médico inmediato
- Mantener el local afectado por debajo del nivel del corazón. En seguida, limpiarlo con agua y jabón
- Compresas de hielo o agua fría retardan los efectos del veneno

En líneas generales, las recomendaciones son válidas también para las picaduras de arañas.

## **5.7 Emergencias clínicas**

### 5.7.1 Angina

Es el resultado de una insuficiencia moderada de la circulación coronaria.

Síntomas: dolor torácico característico, generalmente en el medio del pecho, desencadenado especialmente por el ejercicio, emoción o exceso alimentar. Alivia con vasodilatadores y reposo.

### 5.7.2 Infarto agudo del miocardio

Es una lesión parcial del músculo cardiaco consecuente de una obstrucción de ramificación o de una de las coronarias.

#### Síntomas:

- Intenso dolor en el pecho, opresión, angustia, duración mayor que 30 minutos, no mejora con reposo, irradiación para mandíbula y miembros superiores.
- Miedo, ansiedad, transpiración y dificultad respiratoria, palidez cutánea y señales de shock.

#### Qué hacer:

- Prestar auxilio urgente, buscando inmediata atención hospitalaria
- Practicar el ABC de la vida: apertura de las vías aéreas, buena ventilación y circulación sanguínea a ser mantenida
- Mantener a la víctima en reposo, en ambiente tranquilo, con ventilación adecuada
- Aflojar las ropas de la víctima
- No dar alimentos a la víctima
- Tranquilizar a la víctima
- En el caso de paro cardiorrespiratorio, iniciar procedimientos de RCP (reanimación cardio-pulmonar)

### 5.7.3 Crisis convulsiva – Epilepsia (“ataque”)

#### Síntomas:

- Contracciones musculares repetidas
- Pérdida de conciencia
- Contracciones musculares involuntarias y desordenadas, precedidas de una mirada perdida
- Sudor, pupila dilatada, salivación excesiva
- Cae en coma y es incapaz de hacer cualquier cosa para evitarlo
- Como consecuencia: cortes, contusiones y hasta fracturas

#### Qué hacer:

- Proteger a la víctima para que no se lastime
- Apartar objetos que puedan lastimarle
- Mantener la cabeza protegida, estabilizándola con las manos

- No interferir en los movimientos, pero mantener protegida a la persona
- Aflojar las ropas
- No forzar ningún objeto rígido entre los dientes
- Cesando la convulsión, mantener a la víctima en posición lateral de seguridad

#### 5.7.4 Síncope – “desmayos”

##### Síntomas:

- Estado transitorio de inconciencia decurrente de irrigación sanguínea deficiente en el cerebro
- La baja de oxígeno en el cerebro (hipoxia cerebral) puede causar: fatiga, estrés emocional, hipoglucemia (baja de azúcar en la sangre), dolor violento y hacer con que la persona permanezca de pie por un largo rato
- Antes de perder la conciencia puede ocurrir: náuseas, sudor, palidez, pulso débil, hipotensión (presión baja), extremidades frías y a continuación el “desmayo”

##### Qué hacer:

- Aplicar el ABC de la vida: apertura de las vías aéreas, buena ventilación (desobstrucción de vía aéreas) y la circulación sanguínea a ser mantenida
- Decúbito dorsal (acostado de espaldas) + miembros inferiores elevados
- Aflojar ropas
- Mantener cálida a la víctima
- Al recuperar la conciencia, mantener a la víctima en reposo por un tiempo más
- Si se presentara el vómito: lateralizar la cabeza (ponerla de costado)
- No dar alimentos a personas inconcientes

**IMPORTANTE:**

Todos los procedimientos descritos son procedimientos de emergencia. Después de aplicados los primeros auxilios, deberá ser providenciada la inmediata remoción de la víctima al servicio hospitalario.

Higiene, salud y seguridad en el trabajo son hoy tan esenciales dentro de un supermercado cuanto la atención, precio y calidad de productos.

Aprendiendo, buscando nuevos conocimientos, todos ganan: los clientes, los funcionarios que se vuelven cada vez más capacitados, el supermercadista que valoriza su establecimiento, la sociedad en general y el país que camina siempre en busca de la mejora, de la modernidad y de la evolución.

## **6. Referencias bibliográficas**

---

- CHIAVENATO, Idalberto. Cómo transformar RH (de un centro de gastos) en un centro de rentabilidad. Makron Books, 1996.
- COSTA, Maria Regina da. Las víctimas del capital (los accidentados del trabajo). Edición Achiame, RJ, 1981.
- COUTO, Hudson de Araujo. Calidad y excelencia en higiene, seguridad y medicina del trabajo. Ergo Editora, Belo Horizonte, 1994.
- COUTO, Hudson de Araujo. Ergonomía aplicada al trabajo. Manual Técnico de la máquina humana. Vols. I y II //// Editora Ergo, Belo Horizonte, 1996.
- FILHO, José Marques. Aspectos éticos de la LER, Diário CREMESP (Consejo Regional de Medicina de São Paulo), nº 123, nov de 1997.
- INSS/DSS. Orden de Servicio Nº 606 que aprueba norma técnica sobre disturbios osteomoleculares relacionados al trabajo – DORT, Ministerio de la Previdencia y Asistencia Social, Brasilia, 1998.
- LANDMANN, Jayme. Evitando la salud y promoviendo la enfermedad (sistema de salud en Brasil), Editora Achiame, RJ, 1981.
- PERNETTA, César. Alimentación del lactante sano. Sarvier, 4ª Ed., 1969.
- RUSSOMANO, Mozart Vítor. Comentarios a la consolidación de las leyes del trabajo, vol. I, Editora Forense, 17ª ed., 1997.
- VIEIRA, Sebastião Ivone; JUNIOR, Casimiro Pereira e colaboradores. Guía práctico del perito del trabajo, aspectos legales y cuestiones polémicas, Ergo Editora, 1997.

## **7. Guía de observación**

---

Esta guía tiene por objetivo direccionar las actividades de observación del alumno y reforzar los conceptos abordados en el curso del cual acaba de participar.

La duración total de esta etapa es de 32 horas, debiendo ser cumplida inmediatamente después del curso y durante la jornada diaria de trabajo.

Las actividades de esta guía deberán ser distribuidas de la mejor manera posible, de manera a no causar interferencias en la rutina, debiéndose extender, como máximo, por dos semanas.

Para el desarrollo de la actividad de observación, el participante deberá:

- Informar al gerente del supermercado el objetivo de la observación (complementar el curso);
- Seleccionar la actividad a observar, en la secuencia establecida en la guía.
- Solicitar la colaboración de los profesionales que realizan las actividades.
- Mantener al gerente informado sobre el andamio de esta actividad.

Finalizado el trabajo de observación, el participante deberá llenar, firmar, destacar y enviar la ficha incluida en la última página de esta guía a la Cámara de Supermercados, debidamente firmada por el gerente de la tienda, para la emisión del certificado de la Escuela Nacional de Supermercados.

## **1. HIGIENE, SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO**

Verificar en las secciones: Panadería y Confitería, Almacén, Bazar, Frutihortícolas, Carnes y Aves, Fríos y Lácteos, Pescadería y en las áreas internas (portería, depósitos, baños, vestuarios, cámaras, sala de manipuleo):

### **1.1 HIGIENE Y SALUD ..... 16 horas**

- Higiene personal de los funcionarios
- Limpieza e higiene de los equipamientos, incluyendo la cámara de refrigeración, la cámara fría (camada de hielo, piso, paredes, estantes) y del área de ventas.
- Condiciones de higiene y limpieza de los utensilios (cuchillos, bandejas expositoras, etc.)
- Procedimientos utilizados para desinfección de los equipamientos y demás utensilios (limpiar, lavar e higienizar)
- Soluciones bactericidas utilizadas en la tienda
- Procedimientos y cuidados en el manipuleo de los alimentos que serán procesados y envasados
- Cuidados en la remoción de la basura

### **1.2 SEGURIDAD EN EL TRABAJO ..... 16 horas**

- Observación de los procedimientos de seguridad en la utilización de equipamientos (sierra eléctrica, picadora, etc.)
- Utilización de los EPIs – Equipamientos de Protección Individual
- Actos inseguros
- Condiciones inseguras (apilado, cableado, transporte interno/reposición, utilización de escaleras, estado de conservación de las instalaciones, iluminación, temperatura, ruido, falta de señalizaciones, ubicación/validez y tipos de extinguidotes)

LLENE Y ENVÍE ESTA FICHA A LA CÁMARA PARAGUAYA DE SUPERMERCADOS, A LOS CUIDADOS DEL RESPONSABLE POR LOS CURSOS, PARA EFECTO DE EMISIÓN DE CERTIFICADO

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

Curso realizado en: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Local donde se realizó la actividad de observación:

\_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Barrio: \_\_\_\_\_

Teléfono(s): \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Nombre del gerente responsable por la supervisión de la actividad:

\_\_\_\_\_

DECLARAMOS, PARA TODOS LOS FINES, QUE LAS ACTIVIDADES DE OBSERVACIÓN RELATIVAS AL CURSO DE 'OPERACIÓN DE CHECK-OUT', FUERON REALIZADAS EN ESTE SUPERMERCADO, CON LA DURACIÓN DE 32 HORAS.

Firma del gerente: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma del alumno: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_