

OPOSICIONES

➤ TCAE

DEL SERVICIO ARAGONÉS
DE SALUD 2017



➤ TEMARIO
ESPECÍFICO

Autora -

- Concha Peral Aroca

ISBN -

Depósito Legal - Z-

Maquetación, diseño portada e impresión-

Impreso en España / Printed in Spain

© **2015 Reservados todos los derechos.** El contenido de esta obra esta protegido por la ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicasen públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier medio, sin la preceptiva autorización. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, sea éste electrónico, electro-óptico, grabación, fotocopia o cualquier otro, sin la previa autorización por parte del autor.

Presentación

Este libro de preparación de OPOSICIONES para Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería (TCAE), no va a descubrirte nada nuevo en relación a la materia propia del TCAE; sin embargo, se han introducido algunas cuestiones que pueden resultarte de interés.

Que llegue a tus manos, no es sólo un trabajo individual. No podría haber sido posible sin la estimable colaboración de compañeras y compañeros que han mostrado todo su apoyo, y esa parte tuya y de la familia, que a veces, se queda un poco olvidada por el camino. ¿Te suena?

En primer lugar, está elaborado por una TCAE, conocedora no sólo de la materia, si no de la práctica; con una perspectiva, desde nuestra profesión, avalada por años trabajados en el ámbito Institucional”, tanto Asistencial, como Hospitalario, e igualmente acreditada por la preparación de alumnas y alumnos en materia de Oposiciones TCAE para las distintas Administraciones, durante años.

En segundo lugar se plantean varias técnicas de estudio, que os servirán de ayuda para acometer un examen de oposición, en las mejores condiciones y con los mejores resultados.

En tercer lugar, la materia está ampliada aunque lógicamente no se recogen aquellas que se han impartido en el Grado, o, en su momento, en la Formación Profesional, por lo que os convendrá recurrir a la bibliografía que se plantea al final del libro o recuperar los conocimientos de manuales de los estudios de nuestra profesión.

Recordar que el nuestro, es un trabajo que deja huella. Sobre nosotras y nosotros recae una gran dosis de humanización de la medicina y su práctica. Somos los primeros y las primeras en detectar síntomas y signos en los pacientes. Somos sus ojos, sus manos y su corazón; somos sus paños de lágrimas, a veces, el objeto de su ira, y las no menos, de las de su familia. Somos elementos aglutinadores de la profesión. Vemos más allá que el resto de compañeros y compañeras. Somos capaces de profundizar en las historias de vida de nuestros pacientes, por lo que requiere, no sólo los conocimientos teóricos, si no como he comentado: humanizarla, y esta cuestión no es baladí.

Por último, me gustaría recordaros que Vosotras y Vosotros sois los auténticos protagonistas de vuestra vida, que el momento de afrontamiento de la preparación de unas OPOSICIONES, requiere esfuerzo, valor, sacrificio, disciplina, una buena dosis de memoria, otra no menos importante de método y una pizca de humor para sobrellevar los días en los que nada nos sale bien.

No me gustaría despedirme sin recordaros cuestiones básicas y un método que es muy sencillo. Uno, no deis el tiempo por perdido, es esfuerzo y sabiduría; dos, afrontar el estudio como un reto personal y comenzar desde 0, es decir, como si lo que supiéramos de la práctica de nuestro trabajo no existiera. Recordar que, a veces, la teoría y la praxis no se llevan bien, y la materia que encontraréis en el libro, puede diferir de los que realizáis habitualmente en vuestro trabajo. En el examen de la Oposición os pedirán lo que se recoge en los manuales, por tanto, abrir vuestra mente para poder rentabilizar vuestro esfuerzo. Y, finalmente, trabajar con método, el que cada uno y cada una consideréis oportuno, sabiendo que vais a dejar, momentáneamente, tiempo personal y requerirá esfuerzo y sacrificio, para conseguir el objetivo de lograr “vuestra plaza”. Por tanto, dejar vuestra mente en blanco y luchar por lo que queréis conseguir.

A partir de aquí, está en vuestras manos, y recordar, “la suerte no existe”, sólo se puede encontrar con trabajo, esfuerzo, sacrificio, planificación, sabiduría, inteligencia y corazón, ingredientes necesarios para conseguir vuestros objetivos.

Concha Peral Aroca (TCAE)

Hola, si has decidido que esta es tu profesión, ¡¡Enhorabuena¡¡, formas parte de algo especialmente humano y tierno como es el cuidado y acompañamiento a las personas. Es un HONOR que llegues a formar parte de este “Gran equipo de profesionales TCAEs”

Animo te esperamos, ábrete a la experiencia...y disfruta del camino de la Oposición. Con el material y las herramientas apropiadas TU PUEDES!.

Empar Torres (TCAE)

> ÍNDICE

■ INTRODUCCIÓN- PRESENTACIÓN

■ TEMA 11. Salud Laboral 1

Condiciones físico-ambientales del trabajo, riesgos de naturaleza biológico, químico y físico Medidas de prevención. Patologías como consecuencia del trabajo: conceptos de enfermedad profesional, accidente de trabajo. Ergonomía: Mecánica corporal. Factores de naturaleza psicosocial: Stress, burnout, mobbing.

■ TEMA 12. Gestión de residuos sanitarios 39

Definición, clasificación, transporte, eliminación y tratamiento.

■ TEMA 13. Trabajo en equipo 55

Concepto de equipo, equipo multidisciplinar, justificación de trabajo en equipo, el proceso de integración, consenso, motivación - incentivación y aprendizaje. Concepto y tipos de comunicación, factores que influyen en la comunicación, habilidades sociales para la comunicación. La empatía, escucha activa. Apoyo emocional al paciente, cuidador principal y familia. El secreto profesional: Concepto y regulación jurídica. Derechos, obligaciones y autonomía del paciente. Seguridad clínica: identificación de eventos adversos. Evitabilidad e impacto. Sistemas de notificación.

■ TEMA 14. Infección Nosocomial 109

Definición, cadena epidemiológica de la infección nosocomial, barreras higiénicas, consecuencia de las infecciones nosocomiales. Medidas de aislamiento, descripción y tipos de aislamiento, precauciones. Importancia del lavado de manos para evitar las infecciones cruzadas.

■ TEMA 15. Limpieza, desinfección, asepsia, antisepsia y esterilización. Desinfectantes y antisépticos 149

Mecanismos de acción de los desinfectantes. Antisépticos y desinfectantes más frecuentes. Métodos de limpieza y desinfección de material e instrumental sanitario

-
- **TEMA 16. El servicio de esterilización. Concepto de esterilización** 171
Preparación y tipos de material a esterilizar. Métodos de esterilización. Tipos de controles de esterilización. Control de calidad. Manipulación y conservación del material estéril.
- **TEMA 17. Administración de medicamentos** 197
Normas generales, tipos de medicamentos, vías de administración, precauciones previas, durante y tras la administración. Conservación y almacenaje de los medicamentos. Seguridad clínica relacionada con el proceso de conservación y almacenamiento. Caducidades, gestión de fármacos.
- **TEMA 18. Concepto de urgencia/emergencia y prioridad** 229
Reanimación cardio-pulmonar básica, soporte vital básico. Carro de parada: reposición y mantenimiento del material. Primeros auxilios en situaciones cardíacas: Politraumatizados, quemados, shock, intoxicación, heridas, hemorragias y asfixias.
- **TEMA 19. Control básico de procedimientos** 281
Termoterapia. Aplicación de frío y calor. Efectos sobre el organismo y precauciones. Oxigenoterapia. Observación de la piel, temperatura y respiración. Estado de Consciencia. Métodos de administración de oxígeno, precauciones y métodos de limpieza del material. Registro de actividades.
- **TEMA 20. Atención y cuidados de paciente en situación terminal con necesidad de cuidados paliativos** 327
Concepto de enfermedad terminal, principales problemas, cuidados físicos y psíquicos al paciente. Duelo, tipo y manifestaciones, apoyo al cuidador principal y familia. Cuidados post-mortem.
- **TEMA 21. Procedimiento de recogida y transporte de muestras biológicas** 351
Concepto de muestra, diferentes tipos de muestras biológicas. Procedimientos de toma de muestras, manipulación, transporte y conservación. Medidas preventivas ante riesgos biológicos.

- **TEMA 22. Atención de los Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería al paciente encamado** 381
-
- Posición anatómica y alineación corporal. Procedimientos de preparación de las camas. Conocimientos básicos sobre las úlceras por presión: Concepto, factores de riesgo. Localización. Etiología. Medidas de prevención. Proceso de formación. Movilización y cambios posturales. Drenajes y catéteres: manipulación y cuidados.
- **TEMA 23. Atención y cuidados del paciente en la alimentación y nutrición.** 431
- Concepto de alimentación y nutrición, los alimentos y su clasificación, dietas y tipos de dietas terapéuticas: concepto y tipos, vías de alimentación, normas para una dieta saludable, higiene y manipulación de alimentos. Nutrientes del organismo humano. Vías de alimentación enteral y parental: concepto y técnicas. Administración de alimentos por sonda nasogástrica. Registro de actividades.
- **TEMA 24. Atención y cuidados del paciente en relación con las necesidades de eliminación** 469
- Diuresis y defecación: Factores que afectan a la defecación, tipos de enemas, administración de enemas. Conocimiento y actividades de colaboración para la realización de los sondajes del aparato urinario, digestivo y rectal. Recogida de muestras: Tipos, manipulación, características y alteraciones. Registro de actividades.
- **TEMA 25. Atención y cuidados del paciente en las necesidades de higiene:** 525
- Recién nacido y adulto. Concepto, higiene general y parcial, higiene de la piel y capilar, técnica de baño asistido (ducha y bañera), higiene del paciente encamado, zonas que requieren cuidados especiales. Procedimientos para preservar la intimidad al realizar la higiene del paciente. Registro de actividades.
- **TEMA 26. Atención y cuidados al paciente de Salud Mental en los diferentes dispositivos de atención** 543
- Hospitalización en unidades de agudos, comunidad terapéutica y hospital de día y en el ámbito de atención primaria, rehabilitación psicosocial, atención comunitaria, y visita domiciliaria. Actividades de apoyo a la valoración y educación para la salud del paciente y su familia.

- TEMA 27. Atención y cuidados del paciente con problemas de movilización 613
Movilidad e inmovilidad física, factores que afectan la movilidad. Técnicas de ayuda a la deambulaci3n. Movilizaciones del sistema m3sculo esquel3tico. Posiciones corporales. Procedimientos de preparaci3n para el traslado del paciente. Riesgo de caídas, medidas preventivas. Uso correcto de dispositivos de ayuda. Registro.
- TEMA 28. Atención y cuidados del paciente en su preparaci3n para una exploraci3n y para una intervenci3n quir3rgica 639
Posiciones anatómicas y alineaci3n corporal. Limpieza y esterilizaci3n del material m3s utilizado en exploraciones y material m3dico-quir3rgico. Atenci3n pre y postquir3rgica.
- TEMA 29. Atención y cuidados en la salud de la mujer gestante 695
Concepto de embarazo, gestaci3n, parto y puerperio. Introducci3n a la fecundaci3n. Colaboraci3n en la educaci3n sanitaria alimentaci3n, higiene, ejercicio y reposo para las gestantes y pu3rperas. Atenci3n y cuidados al reci3n nacido sano. Lactancia materna y artificial. Conceptos generales. Cuidados b3sicos del reci3n nacido (higiene general, cord3n umbilical, ocular...). Atenci3n a la familia. Fomento de h3bitos saludables.
- TEMA 30. Atención y cuidados en el anciano 743
Concepto de ancianidad, cuidados del anciano, cambios f3sicos asociados con el envejecimiento. Apoyo a la promoci3n de la salud y educaci3n sanitaria. Medidas de apoyo a la persona cuidadora del anciano dependiente. Atenci3n al paciente con demencia.
- ANEXO I: ESQUEMAS Y RESÚMENES 777
- ANEXO II: TÉCNICAS DE ESTUDIO 795
- ANEXO III: ENLACES BIBLIOGRÁFICOS 805



TEMA 11 SALUD LABORAL

1. ¿QUÉ ES LA SALUD?

La Organización Mundial de la Salud, (OMS), define la salud como “*un completo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales y no solamente la ausencia de enfermedad*”, lo que viene a indicar que el estudio de la salud del ser humano hay que contextualizarlo en un entorno donde se realice un *estudio integral* de todas las facetas que afectan al hombre, en lo que significativamente se ha considerado como un “**SER BIOPSIICOSOCIAL**”.

- A partir de este reconocimiento, se han definido algunos conceptos universales relacionados con la salud, como son:
 - Igualdad de los conceptos de bienestar y de salud.
 - Integración de los aspectos sociales, psíquicos y físicos en un todo armónico. (Ser biopsico-social)
 - Adopción de un marco común para el desarrollo de políticas de salud por parte de los países firmantes de los acuerdos de la OMS

> 1.2. LA SALUD EN EL TRABAJO

La Salud Laboral se construye en un medio ambiente de trabajo adecuado, con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores y trabajadoras puedan desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad.

Las condiciones sociales y materiales en que se realiza el trabajo pueden afectar el estado de bienestar de las personas en forma negativa, por tanto, en algunas ocasiones, el trabajo puede causar daño a la salud de los trabajadores.

Los daños a la salud más evidentes y visibles son los **accidentes del trabajo**, (lesión corporal del trabajador por cuenta ajena, incluida la de ir y volver del trabajo, -in itinere-, por desempeño de cargos sindicales,...), y las **enfermedades profesionales**, (consecuencia de la actividad por cuenta ajena, en las actividades según la especificación de la ley de Riesgos).

El sistema de Seguridad Social define qué es un Accidente de Trabajo y qué es una Enfermedad Profesional, así como los derechos y obligaciones derivados de estos hechos. De ahí la importancia de una correcta calificación de estos sucesos.

La vigilancia de la salud de los trabajadores es una actividad preventiva que sirve para proteger la salud de los trabajadores, porque permite identificar fallos en el plan de prevención.

Los daños a la salud por efecto del trabajo resultan de la combinación de diversos factores y mecanismos.

Factores que influyen:

- **Factores materiales de riesgo**, porque dependen de características **materiales del trabajo**, independientes de las personas que usen los elementos de trabajo.
- **Factores sociales de riesgo**. Los ocasionados por los seres humanos.
- **Factores de riesgo dependiente de la organización del trabajo y de las relaciones laborales**. (Una jornada extensa, o un ritmo acelerado)
- **La fatiga del trabajador** que se ve así expuesto a una mayor probabilidad de accidentarse. (Los excesivos niveles de supervisión y vigilancia pueden terminar por desconcentrar al trabajador de su tarea).
- **La claridad de las órdenes de trabajo** y la coherencia entre los distintos niveles de mando, suelen ser también factores de riesgo en los trabajos.



> 1.3 ¿DE QUÉ SE PREOCUPA LA SALUD LABORAL?

Aplicando la definición acordada por la **OMS** al campo del trabajo, *“la SALUD LABORAL se preocupa de la búsqueda del máximo bienestar posible en el trabajo, tanto en la realización del trabajo como en las consecuencias de éste, en todos los planos, físico, mental y social”*.

- Las especialidades y profesionales encargados de llevar a cabo este objetivo son:
 - **Ingeniería**, especialistas en prevención de riesgos e higiene del trabajo.
 - **Medicina**, especialistas en salud ocupacional y en medicina del trabajo.



- **Psicología**, especialistas de psicología social, laboral y organizacional.
- **Sociología**, especialistas en organizaciones.
- **Higiene**
- **Ergonomía**

La Salud Laboral tiene por **objeto** la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo

Se denomina **“Riesgo Laboral”** a todo aquel aspecto del trabajo que tiene la **potencialidad** de causar un **daño**. Por daño a la salud entendemos lesiones o enfermedades que se derivan de la actividad realizada.

Los riesgos laborales **se califican según su gravedad**, para esto hay que tener en cuenta la **probabilidad de que ocurran y la severidad del daño** que produzcan. Además, si es posible que se materialice en un futuro inmediato un daño grave, estamos ante riesgo grave e inminente.

> 1.4.- CLASIFICACIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES

Dependiendo el lugar de trabajo y del tipo de actividad ejercida en estos, se clasifican en:

- **Seguridad**: Dónde se estudian e intentan reducir los riesgos de tipo físico
- **Factor de origen**: El cual se determina por medio agentes encontrados en el ambiente de trabajo los cuales son: Agentes físicos, Agentes Químicos, Agentes Biológicos.
- **Características del Trabajo**: Clasificados los factores de tipo ergonómicos.
- **Organización del Trabajo**: En los cuales se estudian los riesgos de tipo psicológicos.

2. LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

Es la disciplina que busca **promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la identificación, evaluación y control de los peligros y riesgos asociados a un proceso productivo, además de fomentar el desarrollo de actividades y medidas necesarias para prevenir los riesgos derivados del trabajo.**

Esta **PREVENCIÓN**, es la que complementa el **CONCEPTO DE SALUD LABORAL**.

La medicina en el siglo XIX, se aproxima al estudio de las causas y mecanismos etiopatogénicos que producen las enfermedades. El padre de la medicina del trabajo es **Bernardino Ramazzini**.

- En España contamos con la Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales
- Se denomina **PREVENCIÓN**, al conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas a fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo a la empresa, a los trabajadores, a sus representantes y a los órganos de representación especializados en materia preventiva.
 - **EL OBJETO** es la promoción de la salud y seguridad en el trabajo.

Para lograr este objetivo, se regulan las medidas y actividades preventivas que ha de cumplir los distintos actores que participan en la actividad laboral, que son: los poderes públicos, las empresas y los trabajadores.

● PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La prevención de riesgos laborales, como actuación a desarrollar en el seno de la empresa, deberá integrarse en su sistema general de gestión, comprendiendo tanto al conjunto de las actividades como a todos sus niveles jerárquicos, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales.

El Plan de prevención de riesgos laborales *es la herramienta* a través de la cual se integra la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión, estableciendo la política de prevención de riesgos laborales.

3. CONDICIONES FÍSICO-AMBIENTALES DEL TRABAJO

(NTP del ISHTAS, guías técnicas)

Las condiciones físico-ambientales son factores que influyen positiva o negativamente en los trabajadores y en los medios de producción, y son:

> LOCAL DE TRABAJO:

- Diseño adecuado en función de la actividad
- Estudio de los materiales de construcción, equipamiento... evitando materiales fácilmente combustible
- Realizar un estudio de la orientación espacial, las vías de acceso y salida, distribución de espacios y equipamientos

> DIMENSIONES:

- **3 metros de altura** desde el piso hasta el techo. No obstante, en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos, la altura podrá reducirse a *2,5 metros*.
- **2 metros cuadrados** de superficie libre por trabajador.
- **10 metros cúbicos**, no ocupados, por trabajador

> AIREACIÓN:

- **Natural:** ventanas, claraboyas... *inconvenientes:* no garantizar la temperatura constante a lo largo del año, y en caso de ambientes contaminados, contribuye a extender la contaminación
- **Mecánica:** mediante insuflación de aire fresco que es renovado por aspiración
- **Aire acondicionado,** permite controlar condiciones constantes de temperatura y humedad y renueva el aire de los locales

> **AMBIENTE TÉRMICO:** viene determinado por factores dependientes del:

- **Trabajador:** el metabolismo orgánico produce calor como consecuencia de la actividad muscular y la ropa. La actividad laboral exige un trabajo de energía del 95%
- **Medio ambiente laboral:** depende la temperatura ambiental, humedad del aire y velocidad del viento.
- *Es necesario e importante, recrear un ambiente térmico adecuado para conseguir el mejor estado fisiológico de los trabajadores y la mejor adaptación a sus cualidades psicológicas, motoras y sensoriales. El ambiente neutro parece ser el que mejor se ajusta a la mayoría, y se define como el ambiente, en el que la producción del calor metabólico, está en equilibrio con las pérdidas de calor orgánico (por convección e irradiación), las pérdidas de calor respiratorio y la transpiración insensible.*

> **CONDICIONES DE LOS LOCALES CERRADOS:**

- Locales con **trabajos sedentarios**, oficinas o similares: entre **17° y 27°C**
- En los locales donde se realicen **trabajos ligeros** estará entre lo **14° y 25°C**
- La **humedad relativa**, entre el **30 y el 70%** , excepto donde existan riesgos por la *electricidad estática* donde será del **50%**
- Los trabajadores no deberán estar expuestos a **corrientes de aire** con las siguientes velocidades:
 - Trabajo en ambientes no calurosos: 0,25 m/seg
 - Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s
 - Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s

(En los espacios con aire acondicionado el límite será 0,25m/s en los trabajos sedentarios. En los demás casos, 0,35m/s).

> **AMBIENTE SONORO:**

El sonido es la vibración de un medio natural y que puede ser detectado por el oído humano. En el diferenciaremos:

- **Tono:** sensación auditiva que va asociada a la frecuencia de los sonidos y se refiere a la altura del ruido
- **Intensidad:** se refiere a la naturaleza del ruido
- **Timbre:** es una de las características de la sensación auditiva que permite diferenciar diversos sonidos

La medición de la contaminación acústica es el **DECIBELIO (dB)**.

El ruido afecta negativamente al organismo y al rendimiento psíquico.

- Los niveles de ruido compatible con la salud se sitúan en **85dB como cota de alerta** para exposición permanente de **40h/semana**.
- **Límite aceptable: 65dB por el día, 55dB en la noche**
- Un nivel de ruido de **90dB** o niveles de **pico** superior a **140dB** es peligroso

HOSPITALES: 25dB

> ILUMINACIÓN:

Debe estar bien distribuida en los espacios y objetos de trabajo. Se puede optar por luz natural, artificial o mixta.

- En la **iluminación directa** el 90-100% del flujo de luz se dirige hacia abajo y del 0-10% hacia arriba
- En la **iluminación semidirecta** el 40- 60% del flujo luminoso se dirige hacia abajo y del 10-40% hacia arriba
- Es obligatoria la **iluminación de seguridad**.

Los niveles mínimos son:

Zonas o lugar de Trabajo	A Nivel mínimo de iluminación (lux)
Zonas donde se ejecuten tareas con:	
Bajas exigencias visuales	100
Exigencias visuales moderadas	200
Exigencias visuales altas	500
Exigencias visuales muy altas	1.000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

> **VIBRACIONES:** las vibraciones mecánicas se pueden definir como movimientos rápidos y ruidosos de intensidad variable. Éstas se transmiten directa o indirectamente al cuerpo del trabajador a través de las máquinas y pueden producir efectos en los tejidos y órganos.

- Son especialmente frecuentes en manos, ojos, afectación ósea a nivel del carpo, lesiones musculares en general y nerviosas (mialgias y parestesias)



> **RADIACIONES:** son una forma de propagación de energía a partir de una fuente o centro emisor. Se dividen en dos grupos:

- **Electromagnéticas:** que se propagan en forma de ondas. (Luz, rayos infrarrojos, ultravioletas y rayos X). Se consideran **IONIZANTES** los Rayos X, los Gamma y las corpusculares. El resto se consideran **NO IONIZANTES**.
 - La exposición del organismo a radiaciones ionizantes a dosis excesivas producen efectos negativos sobre diversos tejidos y órganos. (Piel y Fanelas, aparato reproductor, órganos hematopoyéticos y ojos).
 - El límite de dosis efectiva para los trabajadores expuestos a radiaciones ionizantes será de 100 mSv durante todo el periodo de 5 años oficiales consecutivos, sujetos a una dosis efectiva máxima de 50 mSv en cualquier año oficial.
- **Corpusculares:** formadas en muchos casos, por partículas electrizadas. Rayos alfa, (plutonio), Rayos Beta (P32), y neutrones.



CLASIFICACIÓN Y TIPO DE RADIACIONES

IONIZANTES	RADIACIÓN ALFA	CORPUSCULARES
	RADIACIÓN BETA	
	PROTONES	
	NEUTRONES	
NO IONIZANTES	RAYOS X	ELECTROMAGNÉTICAS
	RAYOS GAMMA	
	RADIOFRECUENCIA	
	MICROONDAS	
	INFRARROJOS	
	ULTRAVIOLETAS	
VISIBLES-LASER		

4. DEFINICIONES

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en su artículo 4, define la **Prevención** como el “conjunto de disposiciones o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de una actividad laboral, con el fin de evitar o disminuir los riesgos profesionales y promoviendo con las actividades preventivas la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo”.

Para una mejor comprensión de la materia, es preciso conocer algunos **conceptos básicos** previstos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, tales como:

- **Condición de trabajo:** Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud. Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo. La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia. Los procedimientos para su utilización que influyan en la generación de los riesgos. Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador/a.
- **Daños derivados del trabajo:** Las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo
- **Equipo de protección individual:** Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador/a para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin. (guantes, calzado, ...)
- **Equipos de trabajo:** Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.
- **Peligro:** Situación o propiedad de las cosas en la que aumenta la incidencia de producirse un daño
- **Protección colectiva:** es el dispositivo de seguridad que protege a uno o varios trabajadores/as, y que complementa a los equipos de protección individual. (Frente a riesgos eléctricos, ruido, ergonomía, barreras...)
- **Potencialmente peligroso:** Aquellos procesos, actividades, operaciones, equipos o productos que en ausencia de medidas preventivas específicas, originen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores que los desarrollan o utilizan.

