



Dirección General de Ética e Integridad Gubernamental



**PLAN
DE
SEGURIDAD
INSTITUCIONAL**

Mayo 10, 2017
Versión 1.4.



Dirección General de Ética e Integridad Gubernamental



PLAN DE SEGURIDAD INSTITUCIONAL

Por el Comité de Seguridad:

- Lic. Jaime Marizán
- Lic. Miguelina Jiménez
- Lic. Fernando García
- Lic. Carlos Guilliani
- Mayor Gregorio Betances
- Lic. Lucía Fernández
- Lic. Rafael Basora

Mayo 10, 2017
Versión 1.4.

TABLA DE CONTENIDO



1. Diagnóstico de la Situación	3
1.1 Evaluación General de Riesgos	3
1.2 Evaluación General del Proceso	3
1.3 Elaboración de Mapas de Riesgos	3
1.4 Procedimiento	4
1.5 Mapa Riesgo	5
2. Declaración de Principios y Compromisos	5
2.1 Principios	5
2.1.1 Integral	5
2.1.2 Énfasis en las personas	6
2.1.3 Preventivo	6
2.1.4 Contextualizado	6
2.2 Compromisos del plan	6
3. Integración de la Prevención	7
3.1 Definición	7
3.2 Equipos de protección	8
4. Consulta y Participación de los Funcionarios o Servidores Públicos	17
5. Estrategias de Evaluación	18
6. Planificación de la Actividad Preventiva	21
6.1. Política de Seguridad Integral	21
6.2. Reglas Generales de Seguridad Física	21
6.3. Plan de Evacuación:	23
6.4. En caso de requerirse Acciones de Primeros Auxilios (ver anexo I)	24
6.5. En caso de requerirse Acciones de Seguridad y Evacuación:	24
6.6. En caso de requerirse Acciones de Lucha contra Incendios (ver anexo II)	24
6.7 Qué Hacer Durante el Incendio	25
6.8. Qué Hacer Ante un Huracán (ver anexo III)	25
6.9. Qué Hacer Durante un Terremoto (ver anexo IV)	26
6.10. Qué Hacer Después de un Terremoto	26
7. Documentación	27
8. Información y Formación	28



9. Gestión del Cambio	29
10. Medidas de Emergencia y Primeros Auxilios	29
10.1 Primeros Auxilios	30
10.2. Pautas Generales de Actuación	30
11. Investigación de Daños a la Salud	31
11.1 Métodos de Investigación de Accidentes Laborales	31
11.2 Toma de Datos:	32
12. Vigilancia de la Salud	33
12.1 Vigilancia de la Salud de los Trabajadores:	33
13. Auditorías Internas y Revisión del Sistema	36
ANEXO I	39
ANEXO II	51
ANEXO III	55
ANEXO IV	59



1. Diagnóstico de la Situación

1.1 Evaluación General de Riesgos

El informe, que en general se ajusta a la Guía de Evaluación, contiene un análisis detallado de los Servicios, detectando sus puntos fuertes y débiles y proponiendo planes de mejora. Todos los apartados recogen una descripción de la situación y una valoración de la misma, no obstante consideramos importante mencionar algunos puntos con el fin de alcanzar una mejor evaluación de los Servicios.

La evaluación de riesgos es una obligación legal para la institución a partir de la entrada en vigor de la Ley 87-01, Administradora de Riesgos Laborales, Salud Segura. La evaluación de riesgos no es un fin en sí misma, es un medio para alcanzar un fin, controlar los riesgos para evitar daños a la salud derivados del trabajo (accidentes y enfermedades profesionales) ahorrando costos sociales y económicos al país y a la propia institución.

1.2 Evaluación General del Proceso

Para poder elaborar un programa de señalización, mapas de riesgos y demarcación de áreas de trabajo, es necesario describir la situación actual en la que se encuentra las diferentes áreas que conforman el proceso. Esto permite analizar cada una de ellas para identificar y diagnosticar las diferentes señales de seguridad, asociadas a los riesgos del proceso. Este tipo de investigación comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual; trabaja sobre la realidad de hechos y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta de lo que acontece.

1.3 Elaboración de Mapas de Riesgos

Antes de comenzar la evaluación, se sabe claramente que los riesgos no pueden ser eliminados totalmente debido a la naturaleza del entorno de trabajo. Por ello, solo se busca la forma de reducirlos al máximo en cuanto a carácter medioambiental y al lugar de trabajo. Este informe está basado en la entrevista que se le hizo a cada trabajador,



encontrándose así las distintas enfermedades o accidentes que podrían sufrir debido al incumplimiento de una serie de normas establecidas.

El mapa presenta una imagen o gráficos de funciones para mostrar la gravedad de un problema, y se emplea mejor si lleva una solución y el costo de la solución. Los mapas de riesgos también pueden incluir datos o cifras financieras.

No.		Riesgo		Impacto		Probabilidad		Acciones de Mejora		Responsabilidad						
Panorama de Riesgo										Prioridad de Intervención						
Área Sección Opuesto de trabajo	Clase de Riesgo	Factor de Riesgo	Fuente Generadora	Efecto conocido	Número de expuestos	% de expuestos	Tiempo	Controles existentes	Controles recomendados	Consecuencia	Exposición	Probabilidad	Grado de peligro	Repercusión del riesgo	Ponderación	Prioridad de intervención

1.4 Procedimiento

1. Realizar un recorrido para hacer un primer reconocimiento del área.
2. Analizar el sistema de trabajo en la unidad sujeta al estudio mediante observación directa, tanto al supervisor como a los trabajadores.
3. Definir el proceso actual para todas las áreas.
4. Proponer un plan de mejoras para las áreas abordando principalmente la mejora para realizar las actividades de una manera más cónsona y satisfactoria para el usuario.
5. Planificar la implementación de la metodología de las 5's en las diferentes áreas.

1.5 Mapa Riesgo

Como consecuencia de lo anterior, las acciones preventivas en materia de riesgos son mucho más efectivas y económicas que las correcciones adoptadas a posteriori, cuando los daños han empezado a manifestarse.

El mapa contribuye al objetivo general de supervivencia de la empresa, aportando la información precisa para medir y controlar esa exposición, y poner en práctica un modelo de gestión proactiva del riesgo.

2. Declaración de Principios y Compromisos

2.1 Principios

Los principios se refieren a aquellos factores que guiarán las acciones que se realizarán en cuanto a planificación, uso de recursos y acciones directas para garantizar la seguridad institucional.

El Plan de Seguridad en la Digeig estará fundamentado en los siguientes principios:

2.1.1 Integral

Realizando un esfuerzo por tratar el amplio espectro de amenazas y vulnerabilidades que puedan ocurrir y que afecten la seguridad institucional y las personas.

En este sentido, incluirá componentes fundamentales como:

- Protección de activos.
- Integridad personal.
- Salud.
- Mitigación de desastres



2.1.2 Énfasis en las personas

El activo principal de la Institución son las personas que trabajan en ella, por lo que el Plan estará orientado a ofrecer seguridad y asistencia a los empleados y relacionados de la Institución.

En tal sentido, los planes que se elaboran están dirigidos a minimizar las inseguridades, los riesgos, deficiencias y vulnerabilidades que puedan afectar la integridad de los empleados de la Digeig. Por lo tanto, el plan será una garantía de que se busca la seguridad, integridad, salud y bienestar de la familia digeísta.

2.1.3 Preventivo

Enfatizar en la prevención, planes que eviten el desarrollo de amenazas que puedan percibirse dentro de las evaluaciones correspondientes.

Definir las herramientas, planes, estrategias y recursos necesarios para hacer frente a emergencias y posibles afectaciones a la seguridad institucional y personal.

2.1.4 Contextualizado

El Plan identifica las necesidades concretas de la Digeig, por lo que estará enfocado en prevenir, mitigar y evaluar las medidas de seguridad que le competen.

No obstante, se tomarán las mejores prácticas que otras instituciones hayan desarrollado y que puedan aplicarse con éxito en la institución.

2.2 Compromisos del plan

a) Disponer de estrategias, planes, recursos y evaluaciones en materia de seguridad que tiendan a proveer seguridad institucional en las siguientes áreas:

- Seguridad de los activos
- Protección de la integridad física del personal



- Asistencia de emergencia en cuanto a la salud del personal
- Prevención de amenazas
- Mitigación en casos de desastres

b) Cumplir con las pautas, recomendaciones y regulaciones emanadas del Gobierno Central a través de los organismos encargados de la Seguridad Institucional y la ciudadanía.

c) Respetar las Políticas de Protección Ambiental que se encuentran en las leyes ambientales como una forma de contribuir con un ambiente de trabajo sano y en donde puedan desarrollarse las actividades productivas con eficiencia.

d) Mantener un monitoreo continuo de las medidas de seguridad adoptadas con la finalidad de incorporar nuevos modelos de seguridad que enriquezcan el Plan.

e) Elaborar un Programa Educativo para ofrecer al personal de la institución mediante el cual se resalten las medidas de seguridad que todos deben adoptar para contribuir a que se genere un ambiente seguro y saludable.

3. Integración de la Prevención

El objeto del presente documento es identificar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores y en las distintas actividades que realizan.

La clave para mantener riesgos en un nivel bajo es la prevención. Uno de los aspectos que mejoran la prevención es la existencia de procedimientos, que permiten que las personas conozcan cuáles son las medidas de prevención, protección, y seguridad a tomar para minimizar los riesgos.

3.1 Definición

Condición de trabajo: cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.

Equipo de protección individual: cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador 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.

Equipo de trabajo: cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

Evaluación de riesgos: Proceso dirigido a estimar la magnitud de los riesgos que no hayan podido evitarse, para posteriormente adoptar las medidas preventivas o de control del riesgo.

Fuente de riesgo: Actividad, lugar, proceso, equipo, sustancia, agente o situación que puede originar un riesgo.

Identificación de peligro: Proceso mediante el cual se reconoce que existe un peligro y se definen sus características.

Peligro: Un foco o una situación con un potencial capaz de dañar en términos de lesión humana, enfermedad, daño a la propiedad, el entorno del lugar de trabajo o una combinación de éstos.

Prevención: Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la institución con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

Probabilidad: Posibilidad o frecuencia de que se materialice un peligro.

3.2 Equipos de protección

- 1) Elementos de protección personal: Botas de seguridad, este se considera un equipo de protección profesional, ya que está destinado a ofrecer protección contra los riesgos derivados de la realización de una actividad laboral.

EQUIPO DE PROTECCIÓN



Botas de seguridad 1

Este calzado se usa para evitar diferentes lesiones en los pies. Principalmente los dedos están protegidos por un revestimiento de acero en la punta del calzado.

ESPECIFICACIONES



Guantes de seguridad 2

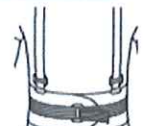
Guantes de cuero: para la protección de las manos.



Fajas de seguridad 3
Faja de seguridad rígida y elástica, para cargar pesado

Cinturón ajustable para mayor soporte

Cierre con velcro



Cinturón de refuerzo central

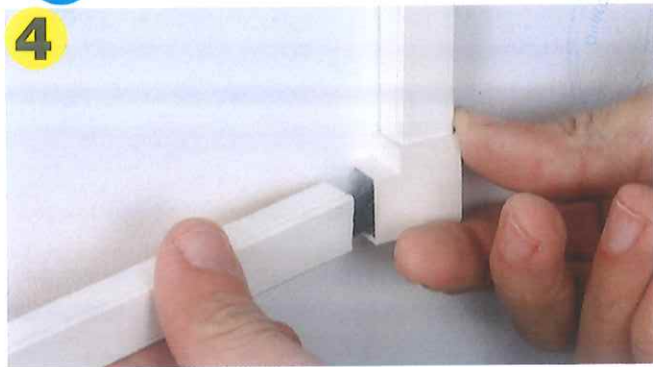
Tirantes ajustables

Varillas para soporte lumbar



Canaletas plásticas
Canaletas plásticas para instalaciones de cables eléctricos y red entre otros.

4



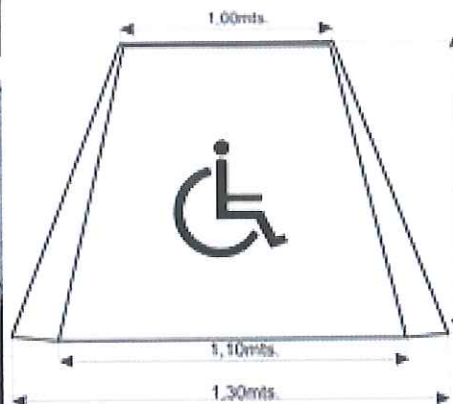
Pasamanos
Pasamanos de seguridad, para ser utilizados por las personas.

5



Rampas
Instalación de rampa de acceso para discapacitados.

6



Señales de Seguridad 7
 Señalización para mejor orientación en los casos de emergencias.



Cinta anti-deslizante 8
 Cinta anti-deslizante para rampas y escaleras u otros lugares donde sea necesario su uso





Organizadores de cables **9**

Organizadores de cables para computadores y eléctricos



Posición correcta de sentarse **10**

Mobiliario ergonómico, tomando en cuenta a los discapacitados

Cabeza / cuello en posición recta, hombros relajados.

Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo.

Brazos y antebrazos en ángulo de 90° o un poco más.

Distancia 50 ó 60 cm.

Mouse pad ergonómico

Piernas y muslos a 90° o un poco más.

Muslos y espalda a 90° o un poco más.

Pies pegados al suelo o sobre un reposapiés



Adecuada iluminación 11

Una adecuada iluminación aumenta la productividad en el trabajo. Fatiga visual, agotamiento, estrés y jaquecas son algunos de los malestares relacionados con una incorrecta iluminación de los espacios de trabajo. Y además al consumo de ahorro de energía.



Cámaras de Seguridad 12
Sistema de cámara de seguridad



Protección para ventanas 13
Cortinas metálicas para una mejor protección de ventas



Puestos de trabajo 14
Diseño de los puestos de trabajo, presentan poco espacio disponible



Organización 15
Organización del trabajo.



Lámparas de emergencia 16
Lámpara para iluminación en áreas necesarias en caso de emergencia



Gafas 17

Muchos peligros presentes en las oficinas se pueden eliminar recurriendo al sentido común, como ocurre en nuestra vida privada; lo importante es utilizar buenas prácticas de seguridad, lo que se consigue con la cultura preventiva.



Problemas de visión y resequead ocular 18

Debido a su extrema sensibilidad, ya que las personas pasan gran tiempo frente al monitor. El 75% de las personas que trabajan frente al computador padecen de molestias oculares y trastornos visuales, y los usuarios también pueden sufrir dolores de cabeza o insomnio.

FATIGA OCULAR

Síntomas de fatiga ocular relacionada con computadoras

Dolor de cabeza al usar la computadora



Ojos irritados y secos



Visión borrosa



Dificultad al enfocar al voltear del monitor a otro objeto



Visión doble ocasional



Cambios en la percepción del color



Dificultad en ver a larga distancia tras usar prolongadamente el monitor



Sugerencias

Bajar la temperatura del monitor



Trabajar texto negro en fondo blanco



Ajustar el brillo para que sea similar al del medio ambiente



Parpadear constantemente



Tomar descansos para relajar ojos y cuerpo



Relajar ojos cada 30 minutos





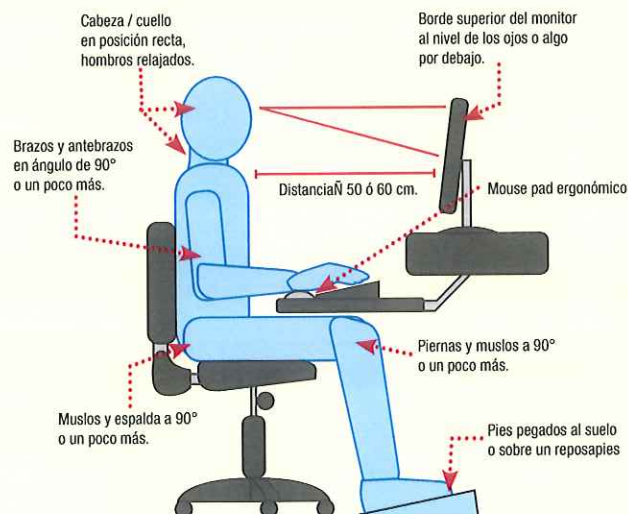
¿Cómo proteger nuestra visión?

- Elimina el resplandor.
- Reduce el contraste: intenta reducir el contraste de tu monitor.
- Mantén un uso adecuado de iluminación; demasiada o poca luz también pueden fatigar a tus ojos.
- Tómate un descanso, cierra los ojos de vez en cuando.
- Mantente hidratado, bebe mucha agua.
- Estira el cuello y masajea tu cara esto ayuda a relajar un poco y calma el dolor.
- Usa lentes de corrección: En caso de usar lentes, asegúrate de que tu prescripción de cristales está actualizada. Si no los usas, tal vez deberías visitar a un oculista para asegurarte de que no los necesites.
- Un monitor a la distancia apropiada.
- La fatiga ocular se debe a los malos hábitos a la hora de usar el ordenador, se debe poner la pantalla frente a ti a unos 75 centímetros de distancia, el monitor un poco más abajo del nivel de tus ojos y la parte superior del monitor alineado a ellos. Esto ayudará a que la vista no esté tan forzada, ya que mantienes a tu cuello en una posición más natural.

CÓMO SENTARSE EN EL TRABAJO

Departamento de Recursos Humanos

La postura sentada es uno de los factores a tomar en cuenta para prevenir trastornos musculoesqueléticos, ya que regularmente debes permanecer sentado frente a una computadora por largos períodos de tiempo. Al no estar sentado en la posición correcta, es fácil terminar con dolor de espalda, dolor de cuello, dolor de rodilla y un hormigueo en las manos y los dedos. A continuación presentamos algunos consejos para mantener una buena ergonomía y para sentirse cómodo sentado en el escritorio durante el día.





Medidas preventivas para evitar enfermedades en tiempos de lluvia.

Lávate las manos antes y después de ir al baño.

No utilices las aguas estancadas para consumo o aseo.

Vigila la preparación adecuada de alimentos.

Deshaste de cacharros que puedan acumular agua.

Coloca telas mosquiteras en puertas y ventanas.

De ser posible, utiliza repelentes contra insectos.

Asegúrate que tanto el patio como el techo de tu casa estén limpios y no acumulen agua.

Retira la hierba que pueda servir de guarida para el mosquito transmisor del dengue.

4. Consulta y Participación de los Funcionarios o Servidores Públicos

Para una mayor efectividad del Plan de Seguridad Institucional se realizarán consultas continuas al personal de todos los niveles, a fin de lograr su participación activa y una actualización constante de medidas que conlleven una mayor seguridad y bienestar para todos en la institución.

Para la realización de las consultas se utilizarán los siguientes instrumentos:

- a) **Buzón de sugerencias**, los cuales serán revisados de manera mensual y los aportes serán analizados en la reunión del Comité de Seguridad.
- b) **Asambleas de personal**, aprovechando la oportunidad de contar con una masiva participación se realizarán preguntas sobre aspectos puntuales como la higiene, seguridad personal y de los activos y otros.
- c) **Talleres de capacitación**, durante la realización de las capacitaciones que tiene programadas el Comité de Seguridad se aplicará cuestionarios con preguntas acerca de los diferentes aspectos que contempla el Plan y sobre los proyectos futuros que se aplicarán.

De forma periódica se colocará un breve cuestionario a todo el personal, a fin de que participen en la implementación de nuevas ideas y proyectos que fortalezcan el Plan de Seguridad Institucional.



5. Estrategias de Evaluación

Si los resultados de la evaluación pusieran de manifiesto situaciones de riesgo, la institución deberá realizar actividades preventivas necesarias para eliminar o reducir y controlarlos. Incluidas las relacionadas con los métodos de trabajo y de producción, que garanticen un mayor nivel de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores.

Dichas actividades serán objeto de planificación, incluyendo para cada actividad preventiva:

- El plazo para llevarla a cabo.
- La designación de responsables y los recursos humanos y materiales necesarios para su ejecución.
- Planificar la acción preventiva en la empresa a partir de una evaluación inicial de los riesgos.
- Cuando el resultado de la evaluación lo hiciera necesario, realizará controles periódicos de las condiciones de trabajo y de la actividad de los trabajadores en la prestación de sus servicios, para detectar situaciones potencialmente peligrosas.
- La prevención de riesgos laborales deberá integrarse en el conjunto de sus actividades y decisiones incluidos todos los niveles de la misma.
- Habrán de ser objeto de integración en la planificación de la actividad preventiva las medidas de emergencia y la vigilancia de la salud en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, así como la información y la formación de los trabajadores en materia preventiva y la coordinación de todos estos aspectos.
- Deberá planificarse para un período determinado, estableciendo las fases y prioridades de su desarrollo en función de la magnitud de los riesgos y del número de trabajadores expuestos a los mismos, así como su seguimiento y control periódico. En el caso de que el período en que se desarrolle la actividad preventiva sea superior a un año, deberá establecerse un programa anual de actividades.



Las actividades de prevención deberán ser modificadas cuando se aprecie como consecuencia de los controles periódicos previstos en el apartado anterior, su inadecuación a los fines de protección requeridos.

La institución deberá asegurarse de la efectiva ejecución de las actividades preventivas incluidas en la planificación, efectuando para ello un seguimiento continuo de la misma.

Cuando se haya producido un daño para la salud de los servidores públicos o cuando en ocasiones de la vigilancia de la salud aparezcan indicios de que las medidas de prevención resultan insuficientes, la Dirección llevará a cabo una investigación al respecto, a fin de detectar las causas de estos hechos.

La planificación se realizará en base a los requisitos y plazos legales que puedan existir, el número de servidores públicos afectados en cada caso, la efectividad y el coste de las posibles medidas.

VALOR DEL RIESGO	ACCIÓN O TEMPORIZACIÓN
Alto	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Cuando el riesgo corresponde a un trabajo que se está realizando, debe implantarse la medida preventiva a la mayor brevedad.
Medio	Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse a corto plazo.
Bajo	Al no requerirse una medida preventiva específica, no es de aplicación establecer un plazo. Lo adecuado será un mantenimiento continuo de la medida preventiva.



6. Planificación de la Actividad Preventiva

6.1. Política de Seguridad Integral

El Departamento de Seguridad de la DIGEIG está comprometido en asegurar que todas las actividades que diariamente realiza se lleven a cabo dentro de un marco de prevención, el cual se soporta en un Sistema de Seguridad y Protección que aplican los agentes de seguridad:

1. La salud e integridad física de nuestro personal, así como la de todos aquellos que tienen alguna relación de trabajo con nosotros.
2. Nuestras instalaciones, equipo logístico y tecnológico.
3. Los materiales utilizados en la Institución.
4. La salud y seguridad de los empleados y personas.
5. La salud y seguridad de la comunidad vecina a nuestras instalaciones.

6.2.- Reglas Generales de Seguridad Física

1. Toda persona en calidad de visitante que ingrese a la sede de la Institución debe contar con un gafete de identificación, el cual debe portar de forma visible durante el tiempo que dure su estadía en la institución, contra el depósito de su Cédula de Identidad y Electoral que se le devolverá al salir.
2. Están prohibidos los objetos extraños que no estén relacionados con el área de trabajo en la sede de la Institución.
3. Está prohibido el ingreso de los siguientes artículos en la sede de la Institución, a menos que se autorice por la máxima autoridad ejecutiva.
 - Cualquier tipo de arma (de fuego o arma blanca).
 - Bebidas alcohólicas.
 - Cerillos o encendedores
 - Equipos tecnológicos.
 - Cualquier elemento que ponga en riesgo la integridad física de las personas o las instalaciones y equipos de la institución.



4. No se permite fumar en ningún lugar de la institución.
5. A las personas que se encuentren bajo la influencia del alcohol o sustancias ilegales o controladas, no se les permitirá el acceso a la sede de la institución.
6. El uso de drogas ilegales no es permitido, el personal podrá someterse a pruebas de uso de drogas.
7. Todos los accidentes, incidentes o actos deben ser reportados inmediatamente al superior inmediato.
8. Todo trabajo a realizarse después del horario establecido debe ser notificado a las áreas involucradas.
9. El equipo contra incendio y todos los equipos a ser usados para casos de emergencia, no pueden ser usados para otros propósitos. Estos deben ser retornados a su lugar luego de su uso y reportarlos al encargado del área correspondiente.
10. Las herramientas manuales utilizadas, deben ser las apropiadas para ejecutar trabajos y deben encontrarse en buenas condiciones, el Departamento Administrativo verificará que se les dé el mantenimiento correctivo y preventivo adecuado.
11. Las áreas de trabajo deben mantenerse limpias y en orden.
12. No se permite la entrada a la sede de la institución de ninguna especie de mascota (gatos, perros, etc.)
13. Las áreas de control (lugares de acceso) deberán tener siempre personal atendiéndolas.
14. Los interruptores eléctricos (brakers) de seguridad no se deben manipular sin las medidas de seguridad apropiadas.

15. Cualquier alarma que se active en las áreas debe ser inmediatamente atendida y reportada.



6.3. Plan de Evacuación:

En caso de emergencia el Encargado de la Seguridad actuará en consecuencia con la ruta de evacuación establecida a tales fines y otras medidas, así como dar conocimiento y/o dirigir a todo el personal sobre el punto de encuentro establecido por la Institución.





6.4. En caso de requerirse Acciones de Primeros Auxilios (Ver anexo I)

Al darse la señal de alarma, el personal designado deberá dirigirse al punto de coordinación externo, portando el Botiquín de Primeros Auxilios y el equipo necesario para su intervención. De existir heridos, les proporcionarán los primeros auxilios y se dispondrá, en caso sea necesario, las coordinaciones inmediatas para su evacuación a las instituciones de salud más cercanas.

Controlará y supervisará la salida del personal herido hacia hospitales cercanos.

6.5. En caso de requerirse Acciones de Seguridad y Evacuación:

Al darse la señal de alarma, el personal designado dispondrá la evacuación inmediata de las instalaciones, dirigiendo a los servidores públicos hacia las zonas de seguridad externa.

En el camino dispondrán el apagado inmediato de los servicios de energía eléctrica y/o cualquier equipo encendido.

Ya ubicados en la zona de seguridad externa se dispondrá el recuento de todo el personal, con la finalidad de verificar que no haya quedado atrapada alguna persona dentro de las instalaciones.

En caso de que sea necesario, dispondrá la coordinación para el apoyo externo de la Policía Nacional y el Cuerpo de Bomberos.

6.6. En caso de requerirse Acciones de Lucha contra Incendios (Ver anexo II)

Al darse la señal de alarma, el personal designado dispondrá la utilización inmediata de los extintores más cercanos a la zona del incendio.

En el camino coordinarán el apagado inmediato de los servicios de luz, gas, cocinas y/o cualquier equipo encendido.

Ya ubicados en la zona de incendio tratarán de sofocar el conato de incendio; si este ya es de envergadura, se dispondrá la evacuación inmediata de todo el personal.



6.7. Qué Hacer Durante el Incendio

- Conservar la calma.
- Activar el pulsador más próximo.
- Si es un conato, usar los extintores.
- Si es un incendio, debe proceder a la evacuación.
- Si el humo evita su visibilidad, tírese al piso, cúbrase la boca o nariz con un pañuelo, y gatee hasta la salida.
- Toque la puerta, manubrio, antes de abrirla; si está caliente, buscar otra ruta.
- Usar la ruta de evacuación señalizada.
- Una vez en exterior, no se pare, diríjase al punto de reunión.
- Tapa cualquier entrada de humo utilizando toallas, cortinas o pedazos de alfombra de preferencia húmedos o mojados.
- Comunícate de ser posible al cuerpo de bomberos o con cualquier servicio de emergencia e indícales tu posición.

6.8. Qué Hacer Ante un Huracán (Ver anexo III)

- Preste atención a los informes oficiales de radio, televisión.
- Seleccione cuidadosamente las zonas de mayor seguridad.
- Asegure las puertas y ventanas con soportes adicionales de hierro, que resistan el golpe de fuertes vientos.
- Asegure los vidrios de las ventanas con cinta o papel adhesivo especial para evitar que alguien resulte herido.
- Analice las probabilidades de tener que evacuar su hogar.
- Corte las ramas de los árboles que podrían desprenderse y causar daño.
- Prepare alimentos enlatados (atún, frijoles, sardinas, leche) y otros que no necesiten refrigeración.
- Almacene agua purificada o hervida en envases con tapa.
- Tenga a mano una radio y linterna de pilas con repuestos necesarios.
- Mantenga un botiquín de primeros auxilios.



- Si las autoridades recomiendan evacuar el área y/o la casa donde vive, **NO LO PIENSE, HAGALO!**, esta recomendación se basa en el conocimiento de peligrosidad del huracán.
- Mantenga la calma y tranquilice a sus familiares. Una persona alterada puede cometer muchos errores.
- Corte todos los cocos de las palmeras.
- Amarrar el tinaco y el cilindro de gas, por si los fuertes vientos los vuelan.

6.9. Qué Hacer Durante un Terremoto (Ver anexo IV)

- Mantenga la calma, no corra, ni grite.
- Si está dentro de una casa o edificio no salga, salvo que la edificación así lo amerite.
- No tome las escaleras durante el sismo, ya que las mismas se mueven en contra de la edificación, úsela después.
- No use los ascensores, alejese de las ventanas de cristales.
- Ubíquese en un lugar seguro (por ejemplo, al lado de un mueble sólido).
- Aléjese de los edificios, árboles, alejarse de los cristales, alumbrado eléctrico y cables de servicios públicos.
- Permanezca en el exterior hasta que el movimiento pase. Si está en un vehículo, detenga el vehículo y permanezca en el interior.
- Aléjese de pasos sobre nivel.
- Una vez terminado el movimiento, actúe con cautela. Evite puentes o rampas que pudieran haber quedado dañadas con el terremoto.
- Alejarse de los objetos que puedan caerse.
- Una vez en el exterior, diríjase al punto de reunión.

6.10. Qué Hacer Después de un Terremoto

- Mantenga la calma, use la ruta de evacuación. Ayude a los demás si usted no sufrió daños.
- No camine descalzo, ya que pueden haber vidrios y objetos cortantes en el suelo.
- Junte agua en tinajas y otros recipientes, por si se corta el suministro. Hierva el agua que va a beber.

- Esté preparado para réplicas que pueden ocurrir hasta meses después del sismo, y que pueden provocar daño adicional a estructuras ya dañadas.
- No transite ni se ubique en lugares costeros, ya que puede producirse un maremoto o tsunami producto del terremoto.
- Manténgase fuera de edificios dañados.
- Use el teléfono sólo para emergencias.
- No haga viajes innecesarios a pie o en auto.
- Escuche la radio o la televisión para obtener información sobre la emergencia, y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.
- Ayude a las personas heridas o que han quedado atrapadas. Si hay lesionados, pida ayuda de primeros auxilios a los servicios de emergencia.



7. Documentación

Esta parte del esquema del plan de Seguridad y Salud en el Trabajo en la Administración Pública (SISTAP), tal como establece la guía metodológica, consiste en que, como cualquier otro sistema de gestión, éste debe estar debidamente documentado. Es imprescindible en caso de que el Ente u Órgano Administrativo del Estado cuente con otros sistemas de gestión, como el de Calidad o Medio Ambiente, por motivos de racionalización y simplificación, que el sistema documental sea unitario, lo que evita duplicidad.

La documentación genérica con la que idealmente debe contar el SISTAP, puede condensarse dentro de un "Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo", que cuente con los siguientes elementos:

- Política Institucional de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Procedimientos del sistema de gestión:
- Descripción de las actividades, indicando objetivo, alcance, desarrollo/metodología, responsables e involucrados y cuáles registros de evidencia hay que completar.
- Instrucciones de trabajo y normas de seguridad: Necesarias en tareas críticas que entrañan riesgos significativos, especifican cómo llevar a cabo un trabajo o tarea.



- Registros: Comprende los documentos o datos que recogen los resultados de las actividades preventivas llevadas a cabo por el Ente u Órgano Administrativo del Estado.
- Elementos del Reglamento No. 522-06.
- Formatos de formularios para los distintos procesos del Plan.
- Carpeta digital, organizada por asuntos (marco legal, disposiciones internas, casos, minutas, fotos, agendas de eventos, etc.).

Todos estos son documentos que fundamentan, reglamentan y evidencian las acciones a propósito de este plan, y serán producidos y manejados, de acuerdo con la política que se diseñe, una vez puesto en vigencia.

8. Información y Formación

Como parte del Plan del Comité de Seguridad y Salud se debe identificar, instruir y prevenir los accidentes en el entorno de trabajo, es por esa razón que la información y la formación en prevención de riesgos laborales son elementos esenciales de la actividad preventiva, con objetivos marcados, tanto a corto como a largo plazo. Los objetivos inmediatos, son los de aportar al empleado los datos, conocimientos, habilidades y competencias para que sea capaz de desarrollar sus funciones con las mayores garantías de seguridad y salud. Adquiriendo así la formación para asignar algo de la responsabilidad al empleado como una cultura preventiva.

Los sistemas de información consisten en entregar datos instructivos al empleado que permiten aumentar los conocimientos del grado de riesgo asociado con su puesto, que necesita el empleado para realizar el trabajo de forma segura.

En cuanto a la formación, el empleador capacitará en materia preventiva a los integrantes del Comité de Seguridad y Salud en el trabajo, que opere en la institución, lo cual constituye un elemento básico de todo programa de seguridad laboral, también deberá ser impartida en el momento de la contratación y, periódicamente, cuando cambien las condiciones de trabajo, tanto por las funciones desempeñadas por el empleado, como por la introducción de nuevos equipos de trabajo y tecnologías. Se busca formar de tal



manera al empleado para que pueda identificar el peligro y los factores de riesgos que se identifiquen en cada cargo. Con estas capacitaciones se entrena al empleado como un modo de minimizar el riesgo.

Además de todo lo expuesto anteriormente debemos resaltar la importancia de la eficacia de la información y formación. El Comité de Seguridad y Salud en el trabajo estará directamente relacionado con la planificación de las mismas. Por lo que deberá facilitarse a los empleados, de manera suficiente y adecuada, los pasos a seguir para que una formación sea eficaz, los cuales son:

- Información sobre los riesgos para su seguridad y su salud a que pueden estar expuestos en el lugar de trabajo;
- Instrucción y formación sobre los medios disponibles para prevenir y controlar tales riesgos y para protegerse de ellos.

Por tanto, corresponde al Comité de Seguridad y Salud, una vez haya culminado su Plan, el de informar a cada uno de los empleados del mismo, así como establecer los riesgos de cada posición, con la finalidad de informar de los mismos e impartir capacitaciones que tengan como finalidad, si no eliminar por completo todos los riesgos, al menos disminuirlos a su mínima expresión, así como establecer responsabilidades, tanto para la institución como para el empleado.

9. Gestión del Cambio

Esto se refiere a la ejecución y monitoreo del plan diseñado, que, una vez evaluado, arroja las medidas correctivas y de mejoras necesarias para cumplir con los objetivos de este plan. Más bien, es la respuesta a las situaciones nuevas que puedan aparecer.

10. Medidas de Emergencia y Primeros Auxilios

Se tomarán medidas de emergencia y primeros auxilios en los casos de terremoto, huracán, incendio, etc., es decir, casos fortuitos y/o de fuerza mayor.



10.1 Primeros Auxilios

Los primeros auxilios se definen como:

Aquellos gestos o medidas que se adoptan inicialmente con un accidentado o enfermo repentino, en el mismo lugar de los hechos, hasta que se pueda obtener asistencia especializada.

10.2. Pautas Generales de Actuación

El principal objetivo a la hora de prestar los primeros auxilios es el de evitar agravar como consecuencia de una actuación incorrecta las lesiones que presente la víctima. Para conseguir esto, sólo haremos aquello de lo que estemos totalmente seguros.

Es frecuente que en un accidente se produzcan situaciones de nerviosismo que puedan producir acciones bienintencionadas, pero incorrectas, como mover a una persona con una posible lesión en la columna vertebral.

Se debe actuar con serenidad, transmitiendo la sensación de tranquilidad a accidentados y a los demás.

Para llevar a cabo una labor correcta y encaminada a evitar el agravamiento de la situación se indican unas pautas generales de actuación en caso de accidente:

- Proteger el lugar de los hechos: después de haber ocurrido el accidente, es posible que pueda persistir el peligro que lo originó, por lo que lo primero que hay que realizar es hacer seguro el lugar del accidente. En caso de que el accidentado esté en contacto con la corriente eléctrica, cortar ésta o separar la víctima empujándola con un objeto aislante.
- Alertar a los servicios de socorro. No dejar solo al accidentado y encargar a otra persona que avise a los servicios de socorro.

11. Investigación de Daños a la Salud

11.1 Métodos de Investigación de Accidentes Laborales

Método Del Árbol de Causas:

Un método de investigación que está muy extendido es el conocido con el nombre de “método del árbol de causas”. Se trata de un diagrama que refleja la reconstrucción de la cadena de antecedentes del accidente, indicando las conexiones cronológicas y lógicas existentes entre ellos.

El árbol causal refleja, gráficamente, todos los hechos recogidos y las relaciones existentes sobre ellos, facilitando, de manera notable, la detección de causas aparentemente ocultas y que el proceso metodológico seguido nos lleva a descubrir.

Iniciándose en el accidente, el proceso va remontando su búsqueda hasta donde tengamos que interrumpir la investigación. El árbol finaliza cuando:

Se identifican las causas primarias o causas que, propiciando la génesis de los accidentes, no precisan de una situación anterior para ser explicadas. Estas causas están relacionadas con el sistema de gestión de prevención de riesgos laborales de la empresa.

Debido a una toma de datos incompleta o incorrecta, se desconocen los antecedentes que propiciaron una determinada situación de hecho.

La investigación de accidentes, ayudada por la confección del árbol de causas, tiene como finalidad averiguar las causas que han dado lugar al accidente y determinar las medidas preventivas recomendadas tendentes a evitar accidentes similares y a corregir otros factores causales detectados, en particular los referentes a los fallos del sistema de gestión de prevención de riesgos laborales.





11.2 Toma de Datos:

Para poder realizar el árbol de causas, previamente es necesario haber llevado a cabo una toma de datos.

Ello exige recabar todos los datos sobre el accidente, el tiempo, el lugar, el agente material, las condiciones del agente material, el puesto de trabajo, las condiciones del puesto de trabajo, la formación y experiencia del accidentado, los métodos de trabajo, la organización de la empresa, etc. Todos aquellos datos complementarios que se juzguen de interés para describir secuencialmente cómo se desencadenó el accidente.

En la acción de recabar los datos anteriores hay que tener presentes varios criterios:

Evitar la búsqueda de responsabilidades. Una investigación técnica del accidente persigue identificar “causas” (factores), nunca responsables.

Aceptar solamente hechos probados. Se deben recoger hechos concretos y objetivos, nunca suposiciones ni interpretaciones. Evitar hacer juicios de valor durante la “toma de datos”. Los mismos serían prematuros y podrían condicionar desfavorablemente el desarrollo de la investigación.

Realizar la investigación del accidente lo más inmediatamente posible. La toma de datos deberá realizarse en el mismo lugar donde haya tenido lugar el accidente, verificando que no se hayan modificado las condiciones del lugar. Comprobar si la situación de trabajo en el momento del accidente se correspondía a las condiciones habituales o se había introducido algún cambio ocasional.

Obtener declaraciones, si es posible, del propio accidentado, testigos presenciales, otros trabajadores que ocupen o hayan ocupado ese puesto de trabajo, mandos, miembros de la organización preventiva de la empresa y representantes de los trabajadores (delegados de prevención). Es conveniente realizar las entrevistas de forma individualizada.

La información que se deberá solicitar es un relato cronológico de lo que sucedió hasta el desencadenamiento del accidente.



Si es preciso, efectuar fotografías y recoger muestras para realizar su análisis. En su caso, realizar mediciones ambientales.

Es conveniente tratar de detectar el mayor número de factores causales posibles. Analizar cuestiones relativas, tanto a condiciones materiales de trabajo, como organizativas y de comportamiento humano aumenta la riqueza preventiva de la investigación.



12. Vigilancia de la Salud

12.1 Vigilancia de la Salud de los Trabajadores:

El término “vigilancia de la salud de los trabajadores” engloba una serie de actividades, referidas tanto a individuos como a colectividades y orientadas a la prevención de los riesgos laborales, cuyos objetivos generales tienen que ver con la identificación de problemas de salud y la evaluación de intervenciones preventivas.

La vigilancia de las enfermedades y lesiones de origen profesional consiste en el control sistemático y continuo de los episodios relacionados con la salud en la población activa con el fin de prevenir y controlar los riesgos profesionales, así como las enfermedades y lesiones asociadas a ellos.

La vigilancia de la salud, aunque es una actividad propia del ámbito de la Medicina del Trabajo, supone una relación de interacción y complementariedad multidisciplinaria con el resto de integrantes del Servicio de Prevención. Necesita nutrirse de informaciones producidas por otros especialistas y aporta, a su vez, los resultados de su actividad específica al ámbito interdisciplinario de la evaluación de riesgos y la planificación de la prevención.

La Vigilancia de la Salud debe ser:

Garantizada por la Máxima Autoridad Ejecutiva (MAE) restringiendo el alcance de la misma a los riesgos inherentes al trabajo.



Específica en función del o de los riesgos identificados en la evaluación de riesgos.

Voluntaria para el trabajador, salvo que concurra alguna de las siguientes circunstancias:

- La existencia de una disposición legal con relación a la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.
- Que los reconocimientos sean indispensables para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores.
- Que el estado de salud del trabajador pueda constituir un peligro para él mismo o para terceros.

Confidencial, dado que el acceso a la información médica derivada de la vigilancia de la salud de cada trabajador se restringirá al propio trabajador, a los servicios médicos responsables de su salud y a la autoridad sanitaria.

Ética, con el fin de asegurar una práctica profesional coherente con los principios del respeto a la intimidad, a la dignidad y la no discriminación laboral por motivos de salud.

Prolongada en el tiempo, cuando sea pertinente, más allá de la finalización de la relación laboral, ocupándose el Sistema Nacional de Salud de los reconocimientos post-ocupacionales.

Contenido ajustado a las características definidas en la normativa aplicable. Para los riesgos que no hayan sido objeto de reglamentación específica, la LPRL no especifica ni define las medidas o instrumentos de vigilancia de la salud, pero sí establece una preferencia por aquellas que causen las menores molestias al trabajador, encomendando a la Administración Sanitaria el establecimiento de las pautas y protocolos de actuación en esta materia. Este encargo se concreta a las acciones preventivas que recomienda el Ministerio de Salud Pública a las instituciones.

El contenido de dichos reconocimientos incluirá, como mínimo, una historia clínico-laboral, donde además de los datos de anamnesis, exploración física, control biológico y exámenes complementarios, se hará constar una descripción detallada del puesto de



trabajo, del tiempo de permanencia en el mismo, de los riesgos detectados y de las medidas de prevención adoptadas.

Realizada por personal sanitario con competencia técnica, formación y capacitación acreditada, es decir, por médicos especialistas en Medicina del Trabajo o diplomados en Medicina de Empresa y enfermeros de empresa.

Planificada, porque las actividades de vigilancia de la salud deben responder a unos objetivos claramente definidos y justificados por la exposición a riesgos que no se han podido eliminar o por el propio estado de salud de la población trabajadora.

Deberá abarcar:

- Una evaluación de la salud de los trabajadores inicial, después de la incorporación al trabajo o después de la asignación de tareas específicas con nuevos riesgos para la salud.
- Una evaluación de la salud periódica específica, por trabajar con determinados productos o en determinadas condiciones reguladas por una legislación específica que así lo exija o según riesgo/s determinados por la evaluación de riesgos, o a petición del trabajador, cuando el mismo crea que las alteraciones de su salud son producidas por la actividad laboral. La periodicidad no tiene porqué ajustarse a intervalos regulares; cada caso se establece en los protocolos específicos, y también va a depender de la historia natural de la enfermedad y de las condiciones de exposición.
- Una evaluación de la salud después de una ausencia prolongada por motivos de salud.

Incluyendo la protección de:

- Los trabajadores especialmente sensibles como consecuencia de que el empresario debe garantizar la protección de todos aquellos trabajadores que puedan verse afectados de forma singular por algún riesgo identificado en el puesto de trabajo, por sus características personales, estado biológico o que presenten algún tipo de discapacidad.
- Los trabajadores menores de edad, por su desarrollo incompleto y por su falta de experiencia para identificar los riesgos de su trabajo.
- Las trabajadoras en periodo de embarazo, lactancia y puerperio.



Sistemática, porque las actividades de vigilancia de la salud deben ser dinámicas y actualizadas permanentemente, captando datos y analizándolos, más allá de la puntualidad que puede sugerir la característica 'periódica'.

Documentada con la constatación de la práctica de los controles del estado de salud de los trabajadores, así como las conclusiones obtenidas de los mismos teniendo la obligación el empresario, en determinadas exposiciones (agentes cancerígenos, biológicos, químicos), de mantener un registro de los historiales médicos individuales y de conservar el mismo un plazo mínimo de 10 años después de finalizada la exposición, salvo normativa específica más restrictiva.

Informando individualmente a los trabajadores, tanto de los objetivos como de los métodos de la vigilancia de la salud, que deben ser explicados de forma suficiente y comprensible a los trabajadores, así como de los resultados.

Gratuita, puesto que el coste económico de cualquier medida relativa a la seguridad y salud en el trabajo y, por tanto, el derivado de la vigilancia de la salud, no deberá recaer sobre el trabajador (apartado 5 del artículo 14 de la LPRL). Una consecuencia de lo anterior es la realización de los reconocimientos médicos dentro de la jornada laboral o el descuento del tiempo invertido en la misma.

Participada, respetando los principios relativos a la consulta y participación de los trabajadores o de sus representantes establecidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Con los recursos materiales adecuados a las funciones que se realizan.

13. Auditorías Internas y Revisión del Sistema

La parte de las auditorías internas y revisión del sistema, por naturaleza corresponde a un proceso posterior a la ejecución del Plan de Seguridad y Salud, aunque debe planificarse en el mismo. Una vez la institución cuente con su plan de seguridad, deberán establecerse el tiempo y la forma para implementar auditorías internas, con la finalidad



de revisar que el mismo está funcionando correctamente y que las informaciones y las capacitaciones estén actualizadas. La auditoría es un proceso continuo y, en todo caso, se someterá a consideración y se revisará, si fuera necesario, con ocasión de los daños laborales y de salud que se hayan producido o puedan producirse.

Además, se realizarán auditorías periódicas de las condiciones de trabajo de la actividad de los empleados en la prestación de sus servicios, teniendo en cuenta, en particular, el deterioro por el transcurso del tiempo de los elementos, maquinarias y salud que integran la actividad productiva y para detectar de forma continuada situaciones potencialmente riesgosas.

En cuanto las condiciones de trabajo referentes a los aspectos ergonómicos, se realizarán intervenciones tratando de analizar las tareas, equipos, herramientas, modos de trabajo asociadas a una actividad laboral con el objetivo de evitar los accidentes laborales, disminuir la fatiga física y mental, aumentar el nivel de satisfacción del empleado, así como su rendimiento. Esas auditorías funcionan como acciones preventivas para evitar, lo más posible, las acciones correctivas.

Los responsables de revisión de cada servicio, departamento o área de conocimiento vigilarán diariamente el cumplimiento de las normas, medidas y dispositivos de seguridad, e informarán inmediatamente por escrito al Comité de Seguridad Laboral y Salud de cualquier cambio o anomalía en estas condiciones. Los técnicos del Servicio podrán realizar inspecciones de verificación de las condiciones de seguridad, corregirán y evaluarán la aparición de nuevos riesgos.

En caso de detectar situaciones de riesgo concretas que puedan conllevar la materialización de accidentes, los técnicos de prevención podrán notificar un "comunicado de riesgo" al personal encargado con las propuestas para corregir o eliminar estas situaciones. Por lo tanto, corresponde al Comité de Seguridad establecer la forma y el tiempo en que se realizarán las auditorías internas y revisión del sistema en la institución, así como el personal encargado de realizarlas.





ANEXO I



6.4. En caso de requerirse Acciones de Primeros Auxilios

Al comunicar con un servicio de socorro:

- Indique el lugar exacto del accidente: calle o carretera, número o punto kilométrico, etc.
- Indique el tipo de accidente y circunstancias que puedan agravar la situación: heridos atrapados, riesgo de incendio, escape de gas.
- Indique el número de heridos y el estado aparente.
- Identifíquese, las llamadas anónimas no inspiran confianza.
- Cuelgue siempre en último lugar.
- Regrese al lugar del accidente y comunique que la ayuda está en camino.
- Socorrer. En primer lugar, sólo debemos realizar aquello de lo que estemos totalmente seguros, ya que se podrían causar daños mayores. Particularmente extremar la precaución en mover al accidentado, ya que no tenemos certeza sobre qué lesión tiene y podríamos agravar su situación. Al accidentado deberemos colocarle, siempre que sea posible, en la posición lateral de seguridad.



POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD



Evaluación Inicial del Accidentado

Tiene el objetivo de determinar el alcance de las lesiones para establecer las prioridades de actuación y adoptar las medidas necesarias.



- **Valoración primaria.**
 - Estado de consciencia: observar que el accidentado está consciente.
 - Respiración: comprobar si respira.
 - Circulación: comprobar si tiene pulso; la zona de más fácil medida es el cuello.
 - Existencia de hemorragias severas.
- **Valoración secundaria.** Una vez que se ha observado que no existe peligro de mantenimiento de las funciones vitales, se realizará una exploración de la víctima buscando las lesiones visibles y ocultas que pueda presentar. Es de gran utilidad saber lo que ha ocurrido, preguntando a testigos del accidente o al propio accidentado.
 - Cabeza: observar si hay heridas en cuero cabelludo y cara, si hay salida de sangre por nariz u oídos (signo de fractura de cráneo), si hay lesiones en los ojos, también el aspecto de la cara.
 - Cuello: parte muy delicada, que no hay que mover. Observar si el accidentado siente dolor en esa zona.
 - Tórax: buscar la presencia de heridas y preguntar si siente el accidentado dolor.
 - Abdomen: buscar existencia de heridas o dolor.
 - Extremidades: observar la presencia de heridas, inflamaciones, deformidades que puedan indicar fractura. Pellizcar con cuidado de no mover la extremidad o

pedir al accidentado que mueva los dedos para poder descartar lesiones en la médula espinal.



Reanimación Cardiopulmonar

Si el accidentado **no respira**, realizar la técnica del boca a boca:

- Manteniendo la cabeza del accidentado bien echada hacia atrás, comprimir la nariz.
- Coger aire, abrir la boca y soplar dos veces seguidas en el interior de la boca del accidentado; observar que el tórax se eleva. Mantener a un ritmo de 12-15 insuflaciones por minuto.
- Comprobar que tiene pulso.

TÉCNICA DEL BOCA A BOCA



Si el accidentado **no tiene pulso**, realizar la técnica de compresiones torácicas externas:

- Detectar el borde inferior de la última costilla y colocar los dedos índice y medio de una mano en el punto donde se unen las últimas costillas con el esternón, situar ambas manos entrelazadas a 5 cms. a la izquierda de ese punto.

- Una vez recuperado el pulso, continuar con la respiración artificial.
- Una vez recuperada la respiración espontánea, colocar al accidentado en posición lateral de seguridad.

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR



Localización del punto de compresión torácico



Posición del socorrista

Hemorragias

Una hemorragia es la salida intempestiva de sangre producida por una rotura de vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares).

Las hemorragias pueden ser externas (cuando vemos fluir la sangre a través de la herida). La pérdida de sangre debe ser controlada cuanto antes.

Pautas de actuación:

- Tranquilizar al accidentado.



- Proteger el lugar de los hechos.
- Tumbado o sentar al accidentado para evitar los mareos.
- Presionar la herida de manera constante durante 10 minutos, ayudado de gasas o compresas; si no hay, pueden servir pañuelos, servilletas, toallas siempre que estén limpias.
- Si la hemorragia está en las extremidades, mantenerla más elevada que el corazón para reducir la presión de la sangre en el lugar de la herida.
- Si la hemorragia no se detiene, realizar un vendaje compresivo con la finalidad de poder ir a pedir ayuda.

Si mientras se está presionando la hemorragia los apósitos se empapan de sangre, **no deben retirarse**, ya que se destruye el coágulo que se está formando y esto hace aumentar la hemorragia. Se debe colocar otro apósito encima y continuar apretando.

COMPRESIÓN DE LA HERIDA



Las hemorragias internas no son visibles. Se producen después de un golpe violento, se pueden detectar por los siguientes síntomas:

- Piel pálida, fría y sudorosa, sobre todo en la cara.
- Pulso débil y rápido.
- Respiración rápida y superficial.
- Inquietud y ansiedad, que poco a poco, se transforma en somnolencia.

- Ante estos síntomas debemos mantener a la víctima tumbada y abrigada. Con las piernas ligeramente elevadas, y trasladar al herido urgentemente a un centro de atención especializada.



Heridas y Cortes

Esta lesión se produce cuando la piel se rompe, produciéndose la rotura de capilares. La forma de actuar será la siguiente:

- Lavarse las manos con agua con jabón y después alcohol.
- Limpiar las heridas sucias con agua oxigenada.
- Si existen cuerpos extraños que estén sueltos, los retiraremos; si estuvieran incrustados, no.
- Secar la herida con gasas desde su centro a la periferia para evitar contaminarla.
- Aplicar un antiséptico, tipo betadine o mercomina.
- Dejar la herida al aire.

Qué no se debe hacer:

- No se debe utilizar encima de las heridas ni algodón, ni pañuelos o servilletas de papel, ya que desprenden pelusas y se deshilachan fácilmente, adhiriéndose a la herida, aumentando así el riesgo de infección.
- No se debe desinfectar la herida con alcohol, yodo o lejía.
- Se tendrá precaución con pomadas que contengan antibióticos, ya que el herido puede ser alérgico a esos medicamentos.

Quemaduras

La quemadura es una lesión producida por acción térmica generada por llamas, objetos calientes o líquidos hirvientes; o bien, por acción cáustica de productos químicos. Pautas a seguir:

- Apartar la fuente de calor que ha producido la quemadura.
- Enfriar la quemadura colocando la zona afectada bajo un chorro de agua fría



- durante 10 minutos.
- Cubrir la zona afectada con gasas o pañuelos limpios.
 - Si la ropa del accidentado esta quemada, tener cuidado antes de quitársela por si está adherida a la piel.
 - Si la quemadura ha sido provocada por productos químicos corrosivos o líquidos hirvientes, quitar la ropa inmediatamente.
 - Si las ropas están ardiendo, primero sofocar las llamas con una manta o cualquier prenda grande. Evitar que el accidentado, presa del pánico, empiece a correr.
 - Si la quemadura ha sido provocada por un producto químico que ha afectado al ojo, mantener el órgano afectado bajo un chorro suave de agua durante diez minutos.

Qué no se debe hacer:

- No se deben aplicar pomadas, lociones o ungüentos.
- No se deben aplicar remedios caseros como vinagre, pasta de dientes, mantequilla...
- No se debe utilizar hielo o agua muy fría para enfriar la quemadura.
- No se debe utilizar algodón o apósitos adhesivos sobre las quemaduras.
- No se deben romper o reventar las ampollas producidas por la quemadura, ya que se abriría una vía de infección.
- No se debe intentar neutralizar una quemadura producida por un producto químico con otro producto químico.

Lesiones en Articulaciones

Cuando una articulación se ve sometida a un movimiento para el cual no está preparada, los ligamentos se resienten, pudiendo originarse una lesión, esguinces (torceduras) o luxaciones (dislocaciones).

Los síntomas que presenta el accidentado son dolor, hinchazón o deformidad en la articulación, dificultad para realizar movimientos. Las actuaciones a realizar cuando sospechemos de la posibilidad de una lesión en la articulación son:

- Inmovilizar la zona afectada, mediante un vendaje o un cabestrillo.



- Aplicar frío sobre la zona, toallas con agua fría, bolsa de hielo.
- Mantener en reposo y elevada la zona afectada.
- Conseguir ayuda médica.

Qué no se debe hacer:

- No intente mover una articulación que pueda haberse lesionado.
- Si observa una deformidad en la articulación, no intente encajar los huesos en su sitio, es necesario realizarlo en un centro sanitario.
- No aplique pomadas antiinflamatorias ni analgésicos para aliviar el dolor antes de acudir a un centro médico, los síntomas quedarán enmascarados, pudiendo complicar el diagnóstico.

Fracturas

Llamamos fractura a la rotura de un hueso producido por un traumatismo. La fractura puede producirse en el lugar del impacto o a cierta distancia (por ejemplo, la clavícula se puede romper al apoyarnos sobre la mano ante una caída).

Los síntomas de una fractura son:

- Dolor en la zona afectada.
- Hinchazón o deformidad.
- Imposibilidad de realizar movimientos.
- Síntomas de shock.

Ante la sospecha de que el accidentado sufra una fractura, actuaremos del modo siguiente:

- Proteger al accidentado en el lugar de los hechos.
- Evitar cualquier movimiento de la zona afectada.
- Inmovilizar la fractura en la misma posición en que nos la encontremos.
- En caso de fracturas abiertas (en las que el hueso aflora rompiendo la piel), cubrir las heridas con gasas o pañuelos limpios.



Qué no se debe hacer

No se debe mover al herido, ya que puede transformarse una fractura cerrada en una abierta y producir nuevos daños.

Pérdida de Conocimiento

Es la pérdida de capacidad de relacionarse con el mundo que le rodea; no es posible despertarlo. Los reflejos protectores, como la tos, pueden no funcionar correctamente o incluso no estar presentes.

Las causas que pueden provocar esta situación son: heridas, golpes, lipotimias o cualquier causa que impida que la sangre llegue a la cabeza (accidentes vasculares), cualquier situación que impida la entrada de oxígeno en el organismo (atmósferas contaminadas) o enfermedades como la epilepsia o la diabetes.

Pautas de actuación

- Colocar a la persona tumbada boca arriba, levantándole los pies, por si la causa es una lipotimia.
- Aflojar cualquier prenda de vestir que comprima el cuello, tórax o cintura.
- Procurar que el accidentado tenga suficiente aire, abriendo ventanas, abanicando la cara...
- Si no se recupera, observar las constantes vitales, buscar ayuda médica.

Qué no se debe hacer:

- Una persona que haya perdido el conocimiento tras un accidente, y aunque lo haya recuperado, debe acudir a un centro sanitario donde sea explorado para descartar posibles lesiones internas.
- Nunca deje sola a una persona inconsciente, colóquela en la postura lateral de seguridad y permanezca con ella, vigilando sus constantes vitales.
- No dé nada de comer ni de beber a una víctima inconsciente.



Intoxicaciones

Las intoxicaciones son la situación producida por la ingestión o inhalación de una sustancia que produce un daño al organismo.



Los síntomas que se producen son: digestivos, (náuseas y vómitos) cardiorrespiratorios (provocando incluso parada respiratoria o circulatoria) y del sistema nervioso (pérdida del conocimiento, convulsiones). Trataremos de:

- Separar a la víctima del ambiente tóxico.
- Valorar sus constantes vitales y actuar según sea necesario.
- Trasladar al accidentado a un hospital; si el tóxico ha sido ingerido, llevar una muestra para facilitar la identificación por parte del personal sanitario.

Qué no se debe hacer

- No provoque el vómito; una sustancia de tipo corrosivo que al bajar por la garganta quemara, volvería a hacerlo si la hacemos subir.
- No dé nada a tomar para neutralizar el tóxico a una víctima inconsciente.



ANEXO II



6.6. En caso de requerirse acciones de lucha contra incendios



Qué hacer para prevenir incendios

- Siempre que sea posible, mantener una zona de seguridad (sin combustibles) alrededor de los aparatos electrónicos.
- No sobrecargar los enchufes. De utilizar regletas o extensiones para conectar diversos equipos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente al personal calificado.
- Si identifica cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comuníquelo al responsable del área.
- No aproximar focos de calor intenso a materiales combustibles.
- No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como acceso a extintores, boca de incendios, salida de emergencia, cuartos eléctricos, pulsadores de alarma.
- Mantenga el lugar de trabajo siempre limpio y ordenado.
- Inspeccionar el lugar de trabajo al final de la jornada laboral, desconectar los equipos eléctricos, que no sea necesario mantener conectados.
- Al manipular productos inflamables, extrema las precauciones, lee y aplica las instrucciones de la etiqueta y de la ficha de seguridad del producto (MSD).

Qué hacer en caso de estar atrapado en un incendio

- Debes, si te es posible, recostarte o permanecer lo más cerca al piso como sea posible para así evitar la inhalación de gases tóxicos, evitar el calor y aprovechar la mejor visibilidad.
- Tápate con un trapo o pañuelo de preferencia húmedo, la nariz y la boca, arrastrándote por el piso.
- Localiza la ruta de evacuación o trata de entrar a una oficina o cuarto que tenga ventanas que den a la calle.
- Si te encuentras lesionado, guarda la calma, de ser posible, y si sabes cómo hacerlo, aplícate los primeros auxilios, grita pidiendo ayuda, arrástrate tratando de alcanzar la ruta de evacuación y no te alejes de la misma, esto facilitará tu localización, ya que durante un incendio, los bomberos siguen esa misma ruta



pero en sentido contrario, por lo que existen mayores posibilidades de encontrarlo.

Cómo Auxiliar a una Víctima de las Llamas de un Incendio

- Evita que la víctima corra; si hace esto, se avivarán las llamas.
- Asegúrate de que las manos de la víctima cubran su cara.
- Antes de tocar a la víctima, es importante verificar si está en contacto con algún tipo de energía eléctrica.
- Pon a la víctima en el piso y cúbreala con una manta, cortina, toalla o chamarra para sofocar las llamas.
- Si no tienes con qué envolver a la víctima debes hacerla rodar sobre el piso hasta que el fuego se apague.

Qué Hacer con Personas Intoxicadas o Lesionadas en un Incendio

- Guarda la calma, ya que con tu actitud ayudarás a la víctima.
- No hagas comentarios sobre la situación real de las lesiones de la víctima o respecto al incendio.
- Pide ayuda e indica su situación.
- No abandones a la persona lesionada.
- Durante un incendio, cuando ocurre una lesión grave, un método para mover a la víctima hacia un lugar seguro es limitando sus movimientos, arrastrándola por medio de sus ropas o utilizando sábanas, cobijas, cortinas o pedazos de alfombras.

Recordatorios en el Incendio

- Lo más importante en cualquier tipo de emergencia es salvar la vida.
- Solicita inmediatamente los servicios de emergencia, como es el cuerpo de bomberos.
- Nunca vayas solo a combatir un incendio.
- En caso de incendio, por ningún motivo deberás permanecer en un lugar donde haya humo o gases venenosos, sal de inmediato.
- La capacitación y la práctica en simulacros de evacuación en caso de incendios, es la medida preventiva más efectiva para el control de este tipo de eventualidades.
- Si tienes dudas en cuanto al control de una emergencia o no sabes qué hacer al respecto, retírate del lugar.



ANEXO III





6.8. Huracán

Qué Hacer Durante un Huracán

- Mantenga desconectados el gas, la luz y el agua hasta asegurarse de que no haya fugas ni peligro de un corto circuito.
- Trasládese a los sitios de seguridad elegidos, como edificaciones sólidamente construidas, sótanos o túneles.
- Evite estar cerca de puertas y ventanas, donde haya vidrios o espacios descubiertos. Tenga a mano la reserva de agua potable
- Tenga a mano el botiquín de primeros auxilios.
- Desconecte los interruptores de electricidad y gas.
- Tenga al alcance una radio encendida para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales y una linterna.
- Tenga a mano ropa abrigadora e impermeable.
- Vigile constantemente el nivel del agua cercano a su casa.
- No encienda velas ni veladoras; use lámparas de baterías.
- Si el viento abre una puerta o ventana, no avance hacia ella en forma frontal.
- No salga hasta que las autoridades indiquen que terminó el peligro.

Qué Hacer Después de un Huracán

- Conserve la calma.
- Siga las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
- Si hay heridos, repórtelos inmediatamente a los servicios de emergencia.
- Cuide que los alimentos que va a consumir estén limpios. No coma nada crudo ni de dudosa procedencia.
- Consuma el agua potable que almacenó o hierva la que va a tomar.
- Revise cuidadosamente su casa, asegúrese de que no haya peligro.
- Si su casa no sufrió daños, permanezca allí.
- Asegúrese de que los aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.
- Use el teléfono solo para reportar emergencias.
- Si su vivienda está en la zona afectada, no debe regresar a ella hasta que las autoridades lo indiquen.
- Elimine el agua estancada para evitar plagas de mosquitos.



ANEXO IV

Qué hacer **antes** de un terremoto

Tenga preparado



Botiquín primeros auxilios



Linternas de dinamo



Agua embotellada y comida no perecedera



Silbato



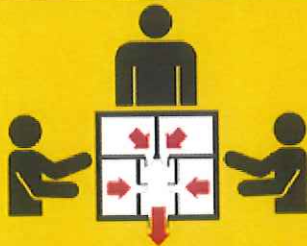
Radio con pilas



Extintor

Hable, planee y practique

Haga simulacros y hable con la familia sobre cómo actuar en caso de terremoto



Tenga siempre identificadas las zonas seguras y las salidas de emergencia de su casa, colegio o lugar de trabajo.



Sepa cómo cerrar las llaves de agua, gas y luz. Revise los enchufes



Conozca los teléfonos de emergencias (ambulancias, policía, bomberos)

Disminuya los riesgos



Asegure firmemente objetos que puedan ocasionar daños: cuadros, espejos, lámparas, armarios, librerías, etc.



No coloque en zonas altas objetos pesados como macetas, jarrones, botellas, libros, televisores, etc.



Qué hacer **durante** un terremoto



AGÁCHESE



CÚBRASE



AGÁRRESE



CÁLMESE

En la medida de lo posible trate de mantenerse tranquilo



EN EL INTERIOR

Aléjese de muebles, ventanas y lámparas



EN EL EXTERIOR

Aléjese de edificios, muros y postes eléctricos



Si está conduciendo pare en un lugar seguro, encienda las luces de emergencia y permanezca dentro del vehículo

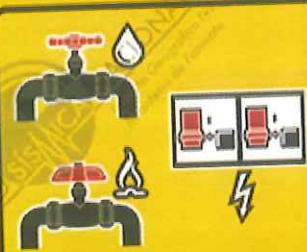


Si utiliza silla de ruedas, frénela en lugar seguro y protéjase la cabeza con los brazos



Si está en un lugar de asistencia masiva protéjase la cabeza con los brazos o resguárdese debajo de asientos y mesas

Qué hacer **después** de un terremoto



CIERRE

llaves de agua, luz y gas



UTILICE

las escaleras



NO UTILICE

los ascensores



APAGUE

Todo tipo de fuego



ILUMINE

con linterna, no con fuego



NO ENTRE

en edificios dañados



Si está atrapado

Cúbrase la boca y la nariz, evite gritar porque puede asfixiarse con el polvo. Golpee con un objeto para indicar su posición



Si hay heridos

No mueva a las personas gravemente heridas a menos que estén en peligro inminente de sufrir daños



Esté alerta ante las posibles réplicas que puedan ocurrir



No use el teléfono a menos que sea estrictamente necesario



Sólo haga caso de informaciones de organismos y autoridades oficiales

PLAN DE SEGURIDAD INSTITUCIONAL





DIRECCIÓN GENERAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD GUBERNAMENTAL

Elaboración : Comité de Seguridad

Mayor Gregorio Betances

Lic. Jaime Marizán

Lic. Fernando García

Lic. Carlos Guiliani

Lic. Lucia Fernández

Lic. Rafael Basora

Revisión: División Jurídica

Lic. Miguelina Jiménez

Aprobación: Dirección General

Lic. Lidio Cadet Jiménez

