

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

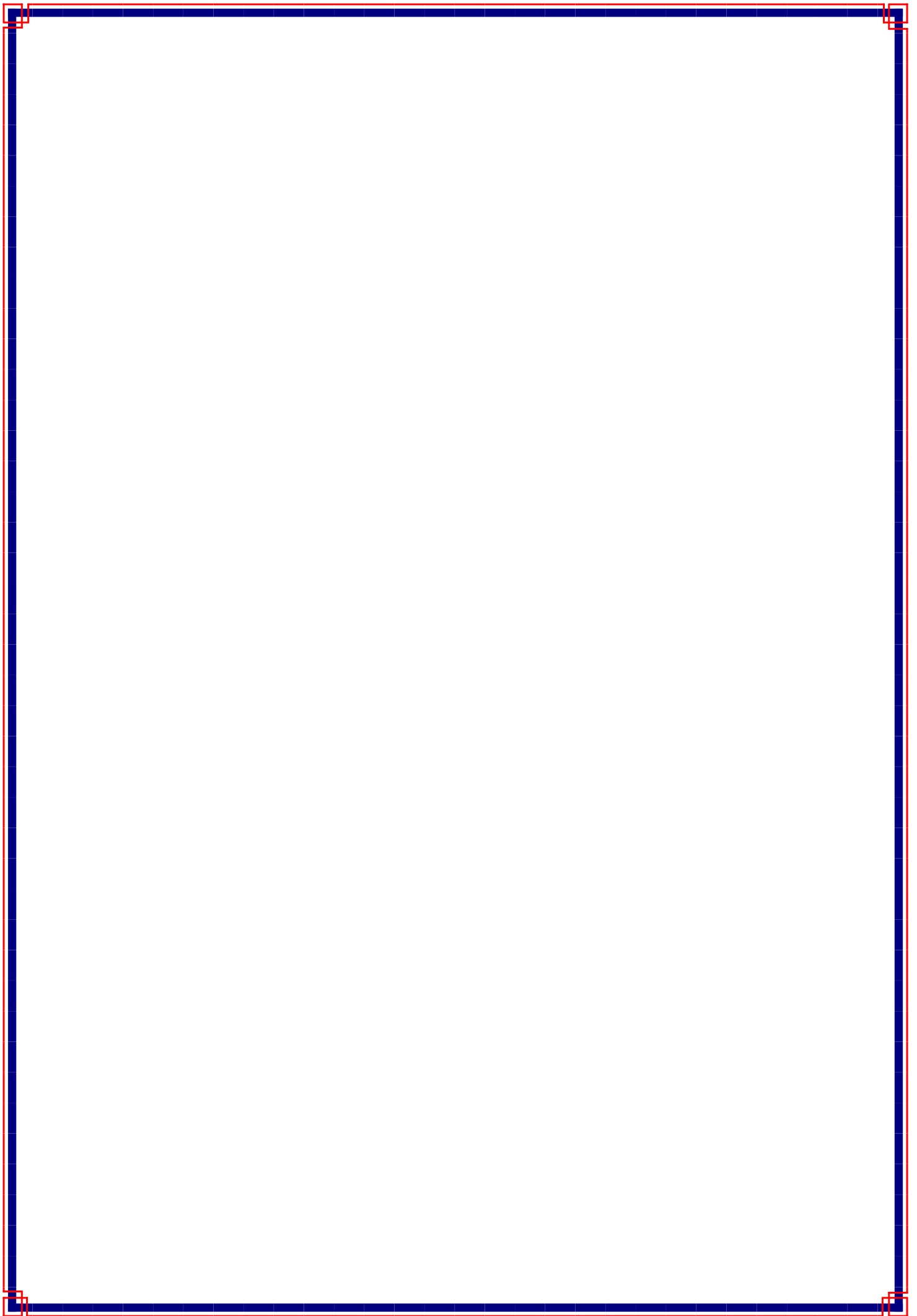
ESCUELA DE ENFERMERÍA

**GUÍA EDUCATIVA SOBRE EL
MANEJO DE DESECHOS**

**BIOSEGURIDAD DE LOS TRABAJADORES QUE
CLASIFICAN LA BASURA Y SU RELACIÓN CON EL
APARECIMIENTO DE ENFERMEDADES.**



NOVIEMBRE - 2011



AUTORES:

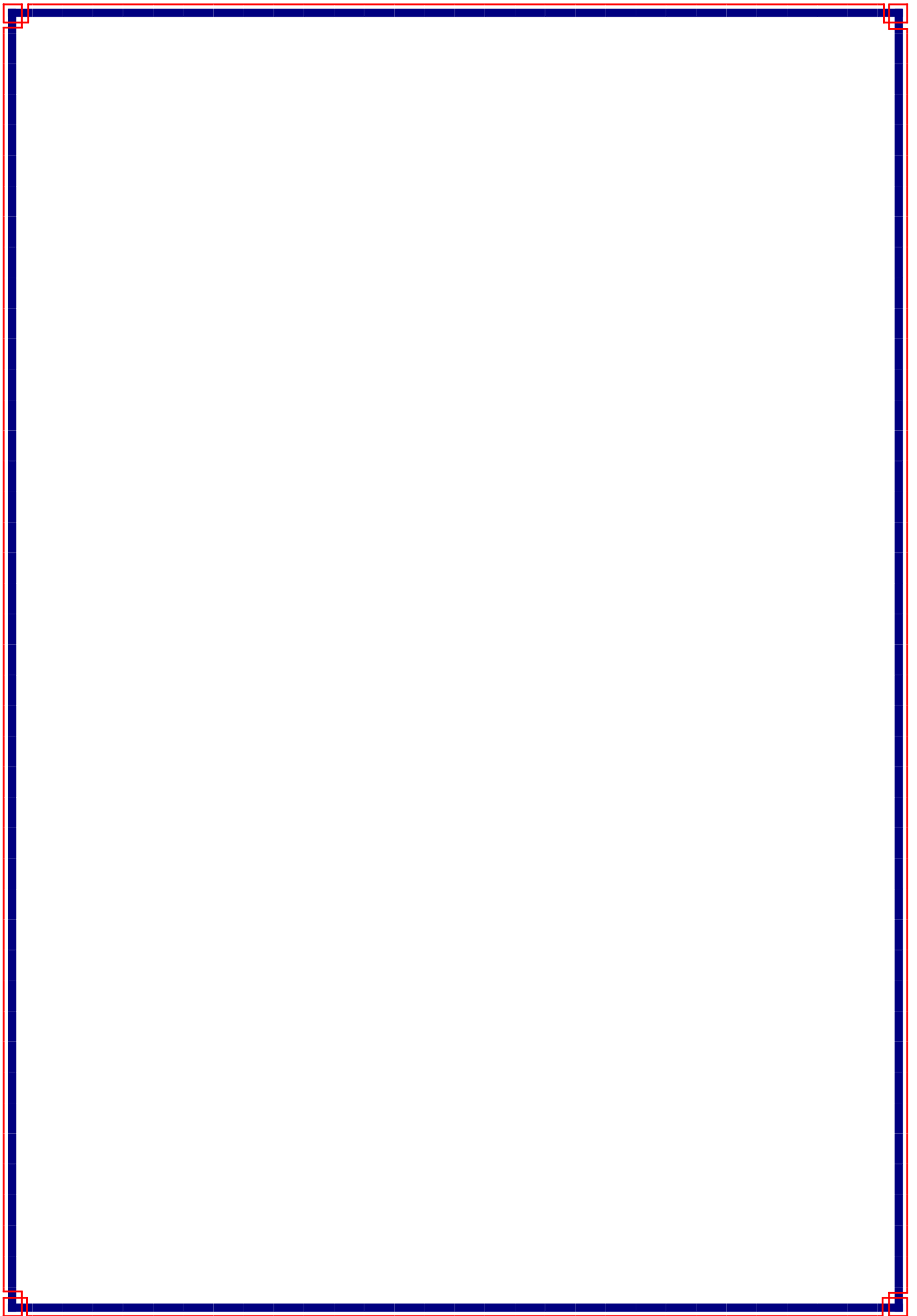
CHAMORRO REVELO DARWIN IVÁN

YANDÚN BOLAÑOS PATRICIO ESTEBAN

TUTORA:

MSc. ROSITA LÓPEZ





ÍNDICE

Presentación.....	1
Introducción.....	2
Objetivos.....	3
Justificación.....	4
Contenidos.....	5
Normas de bioseguridad.....	7
Adecuado uso del uniforme	7
Lavado de manos.....	7
Técnica General del lavado de manos.....	11
Elementos de protección.....	13
Hábitos de Higiene del personal.....	16
Precauciones en accidentes.....	16
Sugerencias para el manejo de desechos.....	17
Normas de Bioseguridad en el transporte de residuos.....	17
Enfermedades que presentan los recicladores.....	18
Riesgos de niños que trabajan en reciclaje.....	24
Primeros Auxilios.....	25
Heridas.....	25
Picaduras de insectos.....	27
Inmovilización y cuidado de urgencia de fracturas.....	27
Insolación.....	30
Deshidratación.....	30
Pinchazos.....	31
Lincografía.....	32

PRESENTACIÓN

La bioseguridad debe entenderse como una disciplina de comportamiento cuyo fin es lograr actitudes y conductas que disminuyen el riesgo del personal que laboran en el reciclaje de basura con el peligro de contraer cualquier tipo de enfermedad mediante infecciones o propagar las mismas en el medio en el que se desenvuelven.

En este sentido la presente guía educativa aborda temas referentes a las normas de bioseguridad aplicada al manejo de la basura, como también el tipo de enfermedades que pueden contraerse cuando se desarrolla en forma ineficaz el reciclaje de los desechos.

Siendo la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad “Técnica del Norte” y la Escuela de Enfermería, la carrera eminentemente práctica, es loable y digna de felicitación donde la constante preocupación y el dinamismo intelectual que permite llegar a la comunidad, permitiendo relacionar los conocimientos y aplicarlos a la práctica, dando posibles soluciones de convivencia y trabajo diario, comprometidos a proteger la salud de la población y del medio ambiente.

Así también debemos ponderar la cooperación de las autoridades al facilitar las charlas pertinentes para el desarrollo comunitario, manteniendo el compromiso de ofrecer a la población profesionales altamente capacitados que respondan a las necesidades de la sociedad.

INTRODUCCIÓN

La presente guía educativa para los trabajadores de reciclaje de basura en la quebrada de Patabarán tiene como fin orientar a quienes laboran en estos lugares, mediante un seguimiento de las labores efectuadas en el manejo de residuos generados por la ciudad de Ibarra y sus alrededores. Como futuros profesionales de la Salud hemos visto la necesidad de una guía que permita al trabajador protegerse en su trabajo, con el objeto de controlar y reducir los riesgos para la salud a través de la aplicación adecuada de normas de bioseguridad, derivadas de la exposición a residuos peligrosos.

La inadecuada recolección, separación, transporte, y almacenamiento interno de la basura, puede provocar daños físicos serios e infecciones graves al personal que trabaja en los rellenos.

La guía educativa hará posible hacer el diagnóstico del manejo de basura, lo que a su vez nos permitirá establecer metas, cronograma de trabajo, programa de capacitación, sistema de control y evaluación ejecutado mediante la comisión encargada.

El propósito del presente documento es facilitar la aplicación de todas las actividades relacionadas con el manejo de basura, bioseguridad y enfermedades, constituyéndose como guía de consulta para todo el personal del sector, sobre todo al personal involucrado en el tema.

Este instrumento impulsará la creación de conciencia sobre la temática en los trabajadores, y se reflejará en el mejoramiento de la calidad laboral al cumplir correctamente con las normas de bioseguridad.

OBJETIVOS

- ✦ Proteger la salud de las personas de los peligros potenciales de la basura, a través de capacitación sobre sus riesgos y forma segura de manejo
- ✦ Evitar posibles enfermedades derivadas de manejo de normas de bioseguridad.
- ✦ Asegurar que cada tipo de basura se maneje de una forma adecuada, mejorando el desempeño en este lugar de trabajo y protegiendo el medio ambiente.

JUSTIFICACIÓN

La elaboración de la presente Guía Educativa de Bioseguridad en el manejo de basura fue motivada por la enorme necesidad de contar con una serie de normas que garanticen el adecuado manejo de los diferentes desechos por los riesgos que presenta la clasificación indebida de deliberados agentes infecciosos que conllevan a enfermedades que perjudican la salud del trabajador reciclador.

Considerado como un trabajo de alto riesgo, se hace necesario introducir en la actualidad normas de protección y bioseguridad referidos al manejo de la basura, establecer un plan de eventualidades en caso de situaciones de emergencia y reflejar las normas más recientes recomendando permanentemente a todo el personal.

Esperamos que este documento se convierta en un celoso guardián de excelentes condiciones de trabajo, que el objetivo sea lograr la concientización general de los problemas que atañen al reciclaje de la basura, con la aplicación de normas y evitando enfermedades.

Los rellenos sanitarios constituyen áreas muy importantes de riesgo laboral debido a la presencia simultánea de varios agentes potencialmente agresivos a la salud, donde todo el personal, está expuesto a múltiples riesgos de infección. Por lo que resulta necesaria una educación continua con la finalidad de capacitar concienciar y promover grupos de trabajo preocupados por la bioseguridad. Sin embargo la responsabilidad no debe recaer solo en las autoridades competentes; todo trabajador debe participar activamente e incorporar normas apropiadas para el manejo de material.

CONTENIDO


RECICLAJE

- **DEFINICIÓN.-** Un beneficio directo de una buena gestión lo constituye la recuperación de recursos a través del reciclaje o reutilización de residuos que pueden ser convertidos en materia prima o ser utilizados nuevamente.


BASURA


- **DEFINICIÓN.-** Se puede considerar basura todo aquello que ha dejado de ser útil y, por tanto, tendrá que eliminarse o tirarse.

- **CLASES**

-  **Basura orgánica.-** Se genera de los restos de seres vivos como plantas y animales, ejemplos: cáscaras de frutas y verduras, cascarones, restos de alimentos, huesos, papel y telas naturales como la seda, el lino y el algodón. Este tipo de basura es biodegradable.



-  **Basura inorgánica.-** Proviene de minerales y productos sintéticos, como los siguientes: metales, plástico, vidrio, cartón plastificado y telas sintéticas. Dichos materiales no son degradables.

-  **Basura sanitaria.-** Son los materiales utilizados para realizar curaciones médicas, como gasas, vendas o algodón, papel higiénico, toallas sanitarias, pañuelos y pañales desechables, etcétera.

Esta última es a la que realmente se considera como basura, ya que en ella se da la presencia de microorganismos causantes de enfermedades, por tanto, debe desecharse en bolsas cerradas y marcadas con la leyenda basura sanitaria.

Los desechos inorgánicos se pueden reciclar o reutilizar, y los orgánicos, convertirse en fertilizantes, abonos caseros o alimento para algunos animales.

Lamentablemente, la mayoría de las actividades que el ser humano desempeña son generadoras de basura. El problema principal consiste en la cantidad de desechos producidos, y que en la mayoría de las ocasiones ni siquiera se cuenta con los espacios suficientes para recibirlos. Es evidente que esas grandes cantidades de basura afectarán el medio ambiente, ya sea en la calidad del aire cuando llegan a él gases provenientes de la descomposición de la basura; del suelo cuando los desechos se incorporan a él, o del agua si los residuos se vierten en ella o simplemente si son arrastrados por las lluvias.

RESIDUOS SÓLIDOS

DEFINICIÓN

Residuos degradable o no degradable, con excepción de excrementos humanos y animales.

CLASES

- ☀ Domiciliarios
- ☀ Comerciales
- ☀ Industriales
- ☀ Hospitalarios
- ☀ Peligrosos

NORMAS DE BIOSEGURIDAD

1.- ADECUADO USO DEL UNIFORME

- ✓ El personal deberá contar con uniforme acorde al lugar de trabajo, en este caso un overol o se sugiere una bata, que permita desplazamientos y movimientos de extensión y flexión, de ajuste perfecto que favorezca su presentación.



- ✓ El uniforme será de uso exclusivo en el relleno, no se empleará en la calle o transporte público, con el objeto de evitar ser portador de gérmenes.

2.- LAVADO DE MANOS

El factor más importante en la propagación de muchos patógenos es la contaminación por las manos del personal que recicla basura, de esto se deduce que es fundamental el lavado de manos para prevenir infecciones.



La higiene de manos es el procedimiento más importante y eficaz para la prevención y control de las infecciones. En el cuidado de los trabajadores que manipulan basura, las manos constituyen un vehículo de transmisión de agentes patógenos, ya sea por contacto directo de persona a persona,

o indirecto a través de objetos contaminados, que posteriormente pueden contaminar a su alrededor.

La higiene de las manos es una acción muy simple, y debe ser practicado por toda persona que realice reciclaje de basura. A pesar de ser la medida más importante para reducir la incidencia de infección y la propagación de los microorganismos, el cumplimiento de las normas de higiene de las manos es muy bajo.

Recomendaciones Generales para el Lavado de Manos

- ✓ Usar agua y jabón (preferente líquido). Se puede utilizar gel alcoholado en caso de no haber agua y jabón.



- ✓ Frotar las manos enérgicamente hasta formar espuma cubriendo las superficies de toda la mano, llegando hasta los pliegues de las muñecas.



- ✓ Utilizar preferentemente toallas desechables después del lavado de manos, la toalla se utilizará hasta el final, luego será desechada al basurero.



- ✓ Llevar siempre las uñas limpias, cortas y sin ningún esmalte.



- ✓ Usar cremas protectoras al final de cada jornada de trabajo.



- ✓ Cubrir siempre las heridas y lesiones en la piel.



- ✓ Tener siempre cuidado de la piel de las manos.



- ✓ No utilizar soluciones hidroalcohólicas cuando existan sobre la piel restos orgánicos o de jabón.



- ✓ Secarse totalmente las manos para evitar la humedad.



TÉCNICA GENERAL DEL LAVADO DE MANOS

Mójese las manos con agua



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies

Frótese las palmas de la mano entre sí



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de las manos opuesta, agarrándose los dedos

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha con la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

Enjuáguese las manos con agua



Séquelas con una toalla de un solo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



..... y sus manos son seguras

3.- ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

Dentro de los principales elementos que un trabajador debe llevar consigo a la hora de reciclar basura y los cuales permitirán una barrera de protección, están diseñados para prevenir la propagación de infecciones que se puedan transmitir por contacto o por el aire, enumeramos los siguientes:

a) Guantes

Las razones para el uso de guantes por parte del personal de reciclaje son principalmente para reducir los riesgos de colonización transitoria de gérmenes del personal y propagación a sus familiares.



- ✓ Usar guantes limpios, no necesariamente estériles, previo al contacto con líquidos infecciosos y materiales contaminados.
- ✓ Para procedimientos invasivos deben usarse guantes de látex, estériles y luego descartarlos.
- ✓ Procurar retirar los guantes sin ensuciarse las manos.
- ✓ Tras retirarse los guantes proceder a la limpieza de manos, para eliminar la contaminación de las mismas.
- ✓ Cambiar los guantes entre diferentes procedimientos del trabajador, luego del contacto con materiales que puedan contener a alta concentración de microorganismos.
- ✓ Retirar los guantes luego de su uso, antes de tocar áreas o materiales no contaminados o superficies ambientales.

b) Mascarilla

- ✓ Se usa durante procedimientos que puedan generar infecciones respiratorias, por cuanto se trabaja en un aire contaminado.

- ✓ La mascarilla debe ser de material impermeable, por lo que debe ser amplio cubriendo nariz y toda la mucosa bucal.
- ✓ Puede ser utilizado por el trabajador durante el tiempo en que se mantenga limpio y no deformado. Esto dependerá del tiempo de uso y cuidados que reciba.
- ✓ Debe retirarse antes del lavado de manos.
- ✓ Mantener colocada la mascarilla dentro del área de trabajo y mientras se realice la actividad.
- ✓ Evitar la manipulación de la mascarilla mientras está colocada.
- ✓ Utilizar en todos los procedimientos invasivos (aspiración).
- ✓ Cambiar las mascarillas si se humedecen.
- ✓ Usar respiradores (mascarillas con filtro); duran aproximadamente 15 días (utilizándolas) y deben ser guardadas adecuadamente en un sobre de papel, se cambiarán si se humedecen o maltratan.
- ✓ Protege a la persona que lo utiliza de inhalar gérmenes y al mismo tiempo protege a los demás de los pueda exhalar.



c) Anteojos o gafas

La protección ocular tiene como objetivo proteger membranas mucosas de ojos, durante procedimientos actividades que pueden generar complicaciones al sentido de la vista, mediante la manipulación de materiales contaminados e infecciosos.



- ✓ Los lentes deben ser amplios y ajustarlos al rostro para cumplir eficazmente con la protección.
- ✓ Lavarse las manos después de retirarse los lentes.

d) **Vestimenta**

Proteger al trabajador y reducir el riesgo de exposición de material contaminado.

- ✓ Las batas serán utilizadas en situaciones laborales que puedan afectar las propias vestimentas.
- ✓ La utilización de batas es una exigencia multifactorial en la labor de reciclaje de basura, se usa para la manipulación de objetos y materiales infecciosos.
- ✓ Deben ser impermeable, de manera larga y hasta el tercio medio de la pierna; y que abarque el cuello sin olvidar algunos puntos muy importantes como lavarse las manos antes de colocarse la bata.
- ✓ Así mismo se deberá disponer que luego de su utilización la misma sea correctamente depositada para su limpieza.



MANEJO PARA ROPA SUCIA

- ✓ Se debe evitar agitarla lo menos posible procurar no dejarla en suelo e introducirla directamente en las bolsas de ropa sucia.
- ✓ Siempre debe usarse guantes antes de colocarla en la bolsa de plástico, y transportarle con cuidado.

e) **Botas**

- ✓ Deben ser impermeable, de estilo cómodo y suave, que permita movilizarse sin ningún problema, protección contra roedores e insectos infecciosos.



- ✓ Así mismo se deberá disponer que luego de su utilización la misma sea correctamente depositada en su lugar y para su limpieza.
- ✓ La utilización de las botas es muy importante, porque permite proteger a las extremidades inferiores de cualquier material que se encuentre en el suelo, y que perjudique su bienestar saludable.

4.- HÁBITOS DE HIGIENE QUE EL PERSONAL DEBE CUMPLIR LUEGO DEL TRABAJO

- ✱ Higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades.
- ✱ El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes.
- ✱ Una ducha diaria es la mejor forma de aseo.
- ✱ Higiene de la nariz es fundamental para una buena respiración.
- ✱ Cuidado de los ojos previene enfermedades e infecciones.
- ✱ Higiene de ropa de trabajo y su tratamiento evita posibles contaminaciones.
- ✱ Higiene de lugar de trabajo.
- ✱ Higiene de la vivienda.

5.- PRECAUCIONES EN ACCIDENTES

Todo trabajador que se encuentre en contacto con materiales peligrosos en contaminación se recomienda tomara las debidas precauciones ante cualquier eventualidad, a través del manejo de primeros auxilios principalmente.

- ✓ En caso de sufrir lesión accidental con elementos corto punzantes potencialmente infectados, inmediatamente, realizar un lavado minucioso con agua y jabón.



- ✓ Previamente presionar los bordes de la herida para favorecer la salida de sangre por sí misma, si es necesario colocarte un apósito.
- ✓ En caso de exposición de los ojos, lavarse de inmediato y después enjuagarlos con solución salina esterilizada, igualmente si te manchas con algún líquido infeccioso
- ✓ lavarse minuciosamente la zona con agua y jabón.

6.- SUGERENCIAS PARA EL MANEJO DE DESECHOS

- ✓ El reciclador debe comer los alimentos fuera del ambiente de contaminación, deben apropiarse un espacio para su lunch.
- ✓ No almacenar residuos en el interior de su hogar.
- ✓ No ingresar al domicilio con la ropa contaminada y practicar la higiene personal.
- ✓ Deben ser inmunizados periódicamente, como también realizar chequeos médicos.
- ✓ En el lugar de trabajo deben contar con un botiquín (Agua oxigenada, Povidona, vendas, tela adhesiva, gasa, tablillas, inmovilización)

Recordemos

- ✓ Cada persona es responsable no solo de su propia seguridad sino también la de sus compañeros y familiares.
- ✓ Entonces está claro que debemos tomar medidas protectoras tanto para protegernos como para proteger a las personas que están bajo nuestro cuidado.
- ✓ Con el lavado de manos y el uso de guantes ya estarás reduciendo en gran medida, la propagación de las enfermedades.
- ✓ Maneja con cuidado los objetos afilados y punzantes.
- ✓ Desinfecta, esteriliza o descarta los instrumentos después de usarlos.

- ✓ Usa guantes, mascarillas, batas de protección, anteojos de protección, etc. según los requerimientos de cada procedimiento.
- ✓ Nunca pongas en contacto dichos guantes con manijas de puerta, caños, ni ningún otro tipo de materiales o mobiliario; alguien o tu mismo podrían contaminarse al tocarlos después.

7.- NORMAS DE BIOSEGURIDAD PARA EL PERSONAL EN EL TRANSPORTE DE RESIDUOS

El personal encargado de la manipulación de los residuos debe cumplir los siguientes requerimientos:

1. Emplee siempre los elementos de protección personal tapa bocas, monogafas, delantales plástico, guantes, botas de caucho, para el caso del personal que maniobra en la central de residuos.
2. Evitar introducir las manos en bolsas con residuos biopeligrosos.
3. Nunca pase elementos de un recipiente a otro, aunque su contenido sea mínimo.
4. Lavar y desinfectar las manos después de cada proceso y al finalizar la jornada laboral.
5. Siempre tenga en cuenta las recomendaciones generales de Bioseguridad.

8.- ENFERMEDADES QUE PRESENTAN LOS SEGREGADORES

Entre las más frecuentes tenemos a las infecciones respiratorias, intestinales, dengue clásico y hemorrágico, conjuntivitis, neumonías, bronconeumonías, gripe e intoxicación por insecticidas son las más comunes cuando se recicla sin protección.

✓ Infecciones Respiratorias



Una infección respiratoria alta o Infección de vía respiratoria superior, es una enfermedad causada por una infección aguda de tracto respiratorio superior: nariz, senos nasales, faringe o laringe. La mayor parte de las infecciones respiratorias altas son causadas por virus, especialmente el rinovirus, y son una de las principales causas de ausentismo laboral.

Signos de Alarma

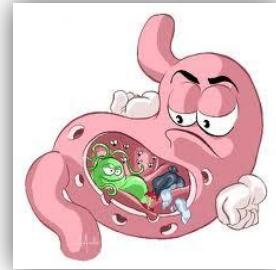
- ☀ Dificultad respiratoria
- ☀ Rechazo a los líquidos y alimentos.
- ☀ Respiración acelerada
- ☀ Somnolencia o insomnio
- ☀ Cianosis peribucal y distal
- ☀ Fiebre (más de tres días)

Prevención

- ☀ Tener hábitos de higiene constantes como la limpieza de tu entorno, el lavado constante y a conciencia de tus manos: antes de comer, luego de ir al baño, después de manipulado desechos;; nunca tocar tu cara con las manos sucias, especialmente ojos, nariz y boca.
- ☀ Cuando estornudes o tosas, hazlo en la parte interna del brazo o en un pañuelo desechable que habrás de tirar a la basura inmediatamente.
- ☀ Nunca cubras tu boca con las manos y si lo haces, lávalas inmediatamente.

✓ Infecciones intestinales

Son infecciones producidas por virus que en conjunto se conocen como "virus entéricos". En los últimos años se ha observado un aumento en la cantidad de estos virus a medida que en diferentes regiones del mundo se fueron encontrando diversas asociaciones de gran importancia entre dichos virus entéricos y la aparición de cuadros de gastroenteritis aguda.



Prevención de enfermedades

Entre las enfermedades entéricas más comunes se encuentran las diarreas, la hepatitis A, la fiebre tifoidea y el cólera. Los factores que impiden su contagio son:

- ✦ La higiene de las personas, especialmente el lavado de las manos.
- ✦ La higiene de los alimentos, en su almacenamiento, preparación y consumo.
- ✦ La higiene del medio ambiente, del agua y de la disposición de excretas.

Transmisión

- ✦ Los trabajadores en el manejo de basura, se contagian al manipular los desechos y llevarse después la mano a la boca.
- ✦ Se puede producir el contagio también por medio de la ingesta de alimentos contaminados con materia fecal humana y animal.
- ✦ La enfermedad NO se transmite de persona a persona.

- ✦ Son más propensos al contagio los niños, los adultos en edad laboral (15 a 48 años), como así también los habitantes de zonas rurales y especialmente quienes desarrollan actividades de reciclaje en los rellenos sanitarios. .

✓ **Conjuntivitis**



La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva, que es la parte blanca que vemos del ojo. Las causas más frecuentes son las infecciones víricas o bacterianas de la conjuntiva. Otra causa muy frecuente es la enfermedad alérgica. También puede ser debida a irritación de la conjuntiva por humo, cremas, etc.

Prevención

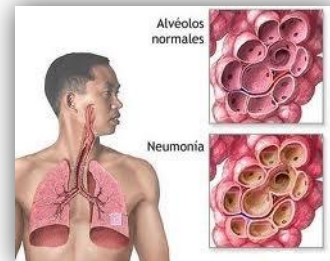
- ✦ Evitar tocarse los ojos con las manos
- ✦ Lavarse las manos con frecuencia
- ✦ Cambiar las fundas de las almohadas con frecuencia
- ✦ Reemplazar los cosméticos para los ojos con regularidad
- ✦ No compartir los cosméticos para los ojos
- ✦ No compartir las toallas ni los pañuelos
- ✦ Uso y cuidados apropiados de las lentes de contacto

✓ **Neumonías**

La neumonía o pulmonía es una enfermedad infecciosa e inflamatoria que consiste en la infección de los espacios alveolares de los pulmones. Hace que el tejido que forma los pulmones se vea enrojecido, hinchado y

se torne doloroso. Muchos pacientes con neumonía son tratados por médicos y no ingresan en los hospitales. La Neumonía adquirida en la comunidad es la que se adquiere fuera de los hospitales.

La neumonía puede ser una enfermedad grave si no se detecta a tiempo y puede llegar a ser mortal, especialmente entre personas de edad avanzada y entre los inmunodeprimidos.



Prevención

- ✦ Evitar tocarse los ojos con las manos
- ✦ Lavarse las manos con frecuencia
- ✦ Cambiar las fundas de las almohadas con frecuencia
- ✦ Reemplazar los cosméticos para los ojos con regularidad
- ✦ No compartir los cosméticos para los ojos
- ✦ No compartir las toallas ni los pañuelos
- ✦ Uso y cuidados apropiados de las lentes de contacto

✓ Bronconeumonías

Es un proceso inflamatorio, casi siempre infeccioso, que afecta al aparato respiratorio, en concreto a la zona más distal de las vías aéreas (los bronquios), y a los pulmones. Es una lesión secundaria que aparece generalmente como complicación de una enfermedad. A diferencia de la neumonía, no posee fases evolutivas y el exudado no contiene fibrina o tiene muy poca.



✓ **Gripe**

Enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus. Puede provocar cuadros que varían desde lo muy leve hasta el peligro para la vida del afectado. Los síntomas principales son fiebre y flujo nasal



✓ **Intoxicación**



Estado de enfermedad provocado por la presencia en el organismo de alguna sustancia tóxica o nociva que se ha ingerido, inhalado o entrado en contacto con ella de alguna manera.



RIESGOS DE NIÑOS QUE TRABAJAN EN RECICLAJE

Los riesgos del trabajo infantil en los basurales son muchos, y más si se toma en cuenta que la mayoría de las veces estos niños y niñas viven con sus familias en esos entornos, en condiciones infrahumanas, siendo:

- ✦ víctimas de infecciones,
- ✦ enfermedades digestivas,
- ✦ malnutrición,
- ✦ cortes con vidrios,
- ✦ contacto con jeringas y desechos hospitalarios,
- ✦ mordeduras de animales,

- ✦ picaduras de insectos,
- ✦ atropellos
- ✦ acoso, etc.



PRIMEROS AUXILIOS

1.- HERIDAS

Una herida es toda lesión de la piel y de los diferentes órganos producidos por corte, desgarró, rasguño, contusión, etc.

Se clasifican en:

- Incisas: originadas por objeto cortante.
- Contusas: originadas por objeto romo.
Hemorragias internas.
- Especiales:



- Mixtas o inciso contusas.
- Punzantes.
- Por mordedura.
- Con arrancamiento.
- Etc.

HERIDAS SIMPLES

Tratamiento: Estas son las que el socorrista puede tratar, desinfectándolas y colocando el apósito correspondiente.

- El socorrista se lavará las manos concienzudamente con agua y jabón abundantes.
- Limpiar la herida, partiendo del centro al exterior, con jabón o líquido antiséptico.
- Colocar apósito o vendaje compresivo.



HERIDAS GRAVES

Tratamiento: La actuación se resume en tres palabras: EMBALAR, AVISAR, EVACUAR, para lo cual:

- Taponar la herida con gasas limpias o con compresas estériles si se disponen de ellas.
- Aplicar una venda sobre la herida, más o menos apretada en función de la importancia de la hemorragia, cuidando de no interrumpir la circulación sanguínea.
- Si es un miembro superior, colocar un cabestrillo.



LEVANTAMIENTO DE PIEL (LACERACIONES)

En este tipo de heridas, se ve claramente, una porción de la piel levantada.

- No laves la herida
- Intenta colocar la piel nuevamente en su lugar, cubre la herida con una gasa.
- Si el sangrado es importante, puedes aplicar un poco de presión con una venda ancha, para detener la hemorragia.
- Aplica frío local y busca ayuda médica profesional, tal vez sea necesario poner algunos puntos de sutura para cerrar la herida



2.- PICADURAS DE INSECTOS

Signos:

- Enrojecimiento.
- Fuerte dolor.
- Hinchazón en el sitio de la picadura.

¿Qué debo hacer?

EN CASOS LEVES

De abeja:

- Poner amoníaco o bicarbonato en la picadura.
- Intentar sacar el aguijón evitando exprimirlo.



- Cubrir con paños fríos.

De avispa:

- Poner en la picadura compresas de bicarbonato de soda.

De hormiga:

- Poner compresas de vinagre o jugo de limón en la picadura.

EN CASOS GRAVES

- Cuando hay desvanecimiento o cuando la picadura ha sido en la lengua o en el interior de la boca
- Se deberá recurrir inmediatamente al médico.

Precauciones:

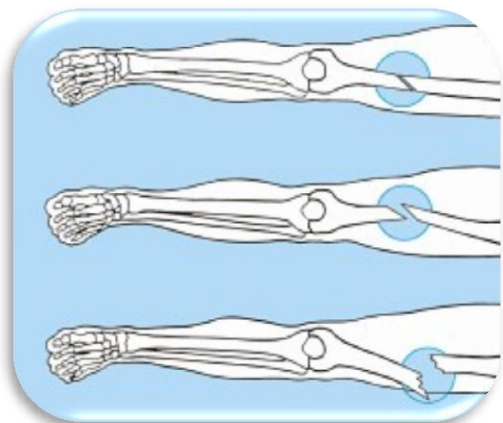
No frotar ni rascar la parte afectada.

3.- INMOVILIZACIÓN Y CUIDADO DE URGENCIA DE FRACTURAS

Rotura de un hueso, pueden ser CERRADAS o ABIERTAS

Síntomas

- Impotencia funcional
- Dolor
- Chasquido o crepitación
- Hinchazón-tumefacción
- Amoratamiento



FRACTURA ABIERTA

Aquella que está complicada con una herida.

Tratamiento:

- Cortar la hemorragia si existe.
- Cubrir la herida.

- Inmovilizar la fractura.

FRACTURAS DE EXTREMIDADES – INMOVILIZACIÓN

- **Antebrazo:** desde raíz de los dedos a axila, codo a 90° y muñeca en extensión.
- **Muñeca:** desde raíz de los dedos a codo, muñeca en extensión.
- **Dedos Mano:** desde punta de los dedos a muñeca, dedos en semiflexión.
- **Fémur Y Pelvis:** desde raíz de los dedos a costillas, cadera y rodillas en extensión; tobillo a 90°.
- **Tibia Y Peroné:** desde raíz de los dedos a ingle, rodilla en extensión, tobillo a 90°.
- **Tobillo Y Pie:** desde raíz de los dedos a rodilla, tobillo a 90°.

En resumen, una fractura se inmoviliza con férula que abarque una articulación por arriba y otra por debajo de la lesión.

LA INMOVILIZACIÓN SE IMPROVISA CON:

- Férulas de madera.
- Bastones, flejes, ramas de árboles, tablillas, revistas, etc., sujetas con:
- Vendas, tiras de sábanas, cintas, ligas, pañuelos, cinturones, cuerda, etc.



En fracturas de miembro inferior puede servir de férula el miembro sano extendido y atado o vendado juntamente con el lesionado.



En las de brazo puede servir el tronco fijándolo al mismo con vendas, bufandas, etc.



FRACTURAS DEL TRONCO, (COLUMNA VERTEBRAL, CUELLO)

Tratamiento

- No mover al lesionado, dejarlo tendido en el suelo.
- Traslado inmediato al hospital.
- El traslado se hará en plano duro, evitando que flexione la columna vertebral ni que pueda flexionarla durante el traslado, Si no se dispone de camilla se improvisara, con tablones, una puerta, etc.

4.- INSOLACIÓN

Síntomas:

- Congestión en la cara.
- Dolor de cabeza.
- Respiración rápida.
- Pulso débil.
- Convulsiones y delirio.
- Fiebre (se presenta tardíamente).
- Sudoración.



¿Qué debo hacer?

- Colocar al paciente en un lugar fresco con la cabeza alta y boca arriba.
- Colocar compresas frías y húmedas en la frente.
- Colocar paños fríos en todo el cuerpo si hay fiebre.
- Hacer masajes en las piernas y brazos (si no está quemado).
- Darle de beber agua a temperatura ambiente periódicamente (en un litro de agua mezclar una cucharadita de sal).
- Si el paciente no mejora, llamar a su servicio de Emergencias Médicas o conducirlo a un centro asistencial.

Precauciones:

- No darle bebidas heladas.
- No darle bebidas alcohólicas.

5.- DESHIDRATACIÓN

La deshidratación es un trastorno que ocurre cuando una persona pierde más líquidos de los que ingiere. La deshidratación puede quitarte mucha energía.

Causas de la deshidratación

Una causa habitual de la deshidratación son las enfermedades gastrointestinales. Cuando tienes una infección gastrointestinal, puedes perder mucho líquido a través de vómitos y diarrea.

Es posible que también hayas oído que puedes deshidratarte haciendo actividad física normal al aire libre. Pero, si no repones los líquidos que pierdes a través del sudor, podrías deshidratarte por hacer mucho ejercicio físico, sobre todo en los días calurosos.

Tratamiento



La deshidratación leve se trata con reposición oral de líquidos y sales (iones), utilizando cuando es posible soluciones de rehidratación comerciales (tipo Sueroral, Bebesales, etc) o caseras, como la llamada "Limonada alcalina". Ésta se prepara disolviendo en 1 litro de agua el zumo de 2 limones, una cucharada de bicarbonato sódico y azúcar al gusto.

La deshidratación grave precisa líquidos intravenosos, y generalmente, hospitalización.

6.- PINCHAZOS

Si te pinchas con una aguja usada, necesitas de inmediato primeros auxilios. Si te has pinchado con una aguja debes:

- Facilitar que la herida que sangre, poniéndola bajo el agua del grifo.
- Lava la herida utilizando agua corriente y jabón abundantes.
- Seca la herida y cúbreala con un apósito impermeable o tirita.
- No frotes la herida mientras te lavas y no chupes la herida.



También debes consultar al médico inmediatamente yendo al departamento de urgencias del hospital más cercano o contactando con emergencias.

LINCOGRAFÍA

- <http://www.monografias.com/trabajos11/recibas/recibas.shtml>
- <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/reciclaje-de-basura-colapsado-373261.html>
- <http://www.celicanos.com/2007/04/25/x-mision-tecnica-internacional-sobre-reciclaje-de-basura-y-manejo-de-residuos-solidos/>
- http://www.sinmordaza.com/noticia.php?id_noticia=90267
- http://www.ila.org.pe/publicaciones/docs/reg_man_deschos.doc
- http://www.altaalegremia.com.ar/Produccion_residuos_ambito_de_salud.phtml
- <http://www.eco2site.com/trash/resi-soli.asp>

- <http://usuarios.multimania.es/nocomercial/studies0.html>
- <http://www.monografias.com/trabajos36/la-basura/la-basura.shtml>
- <http://www.monografias.com/trabajos13/infinal/infinal.shtml>