



Licenciatura en medicina humana

Carlos Fernando Ruiz Ballinas

Dr. Jhovanny Efraín Farrera Valdiviezo

Flashcard

Medicina del trabajo

5° "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de abril del 2025.

PLANES DE HIDRATACIÓN

RESERVAción LIVe
Continuar alimentación habitual, no suspender bebidas azucaradas

Suero ORAL

- 500 a 1 litro durante y posterior a cada actividad o evento
- 14 años 75 ml (media taza)
- 14 años 100 ml (una taza)
- Bebé(s) en pastillas deshidratadas

RESERVAción MODERADA

Suero ORAL

Si se conoce el peso del paciente dar 200

- 10-100 ml/kg de peso en 4 hrs frías/intermedias
- 8 horas cada 20 min

Si NO se conoce el peso del paciente dar 200

- 14 meses 200-400 ml
- 14 a 22 meses 400-600 ml
- 12 a 22 meses 600-1200 ml
- 3 a 5 años 800-1600 ml

RESERVAción SEVERA

SOL, SALINA 0.9% O ENRIQUE LACTATO

100 ml/kg frías/intermedias en 2 hrs

- 1 hora 20 ml/kg
- 2 hora 20 ml/kg
- 3 hora 20 ml/kg



Riesgos Ambientales

Físicos

- Ruido
- Vibraciones
- Temperaturas extremas (frío/calor)
- Radiaciones (ionizantes y no ionizantes)
- Iluminación inadecuada
- Presiones anormales (alturas, buceo, etc.)

Químicos

- Gases (CO, CO₂, ozono)
- Vapores (disolventes, ácidos)
- Polvos (sílice, asbesto)
- Líquidos y aerosoles tóxicos

Riesgos Ergonómicos

Movimientos repetitivos

- Uso constante de las mismas articulaciones (ej. en ensambladores, computadoras).

Posturas forzadas o prolongadas

- Estar encorvado, de pie o sentado por muchas horas sin cambio de postura.

Manipulación manual de cargas

- Levantar, empujar o jalar objetos pesados sin técnica adecuada.

Diseño inadecuado del puesto de trabajo

- Sillas, mesas o herramientas que no se adaptan al cuerpo del trabajador.

Uso excesivo de fuerza

- Aplicar más esfuerzo del necesario para una tarea (ej. apretar herramientas).

Mezclar detergente para ropa y el vinagre

El detergente para ropa es generalmente **alcalino** (contiene sustancias como carbonato de sodio o agentes tensioactivos básicos).

El vinagre contiene **ácido acético** (CH_3COOH), que es **ácido**.

Mezclar cloro, limpiador multiusos y

Cloro + Amoníaco (NH_3)

- Produce **cloraminas** → gases tóxicos que irritan ojos, nariz, garganta y pulmones.
- Puede causar **daño respiratorio grave**.

2. Cloro + Ácido (como ácido cítrico o acético)

- Libera **gas cloro** (Cl_2), un gas altamente tóxico y corrosivo.
- Inhalarlo puede causar **broncoespasmo, edema pulmonar o asfixia**.

3. Cloro + Alcohol (ej. etanol, isopropanol)

- Forma **cloroformo** y **ácido muriático** (HCl) → combinación **neurotóxica y corrosiva**.

Riesgos estructurales

Pisos en mal estado

- Grietas, desniveles, superficies resbalosas → riesgo de caídas.

Paredes o techos deteriorados

- Riesgo de **derrumbes**, desprendimientos o exposición a materiales tóxicos.

Escaleras defectuosas o sin barandales

- Aumentan el riesgo de **resbalones o caídas desde altura**.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

SIGNO	EXPLORACIÓN
tipo del pliegue	hacer el pliegue en la cara anterior del torso
Sequedad de mucosas orales	Observación de las mucosas, labios secos y lengua rosada
Disminución de salivación	Avellanas secas
Letargia/confusión	Exploración de la conciencia, también en deshidratación moderada y severa
Frecuencia de respiración	Frecuencia del pulso
Reposición ortostática	Regreso de la tensión arterial en posición de pie y sentado
diuresis	Diuresis por debajo de 500 ml/día
Oleos oculares/blancos	Fragilidad

El gusano que produce la seda

Bombux mori

También conocido como **gusano de seda**.

jugo pancreático

Digiere **proteínas, grasas y carbohidratos**

Contiene enzimas que actúan sobre los principales nutrientes:

- **Amilasa pancreática** → digiere **carbohidratos**
- **Lipasa pancreática** → digiere **grasas**
- **Tripsina y quimotripsina** → digieren **proteínas**

Neutraliza el ácido del estómago

- Gracias al **bicarbonato de sodio**, que alcaliniza el quimo (contenido ácido que viene del estómago)

Qué es el páncreas

función exocrina (digestiva)

- Produce **jugo pancreático** con **enzimas** que ayudan a digerir **carbohidratos, grasas y proteínas**.
- Este jugo se libera en el **duodeno** a través del **conducto pancreático**.

2. Función endocrina (hormonal)

- Produce **hormonas** que regulan la **glucosa en sangre**:
 - **Insulina** → baja el **azúcar**
 - **Glucagón** → sube el

Cuántos fotones de luz podemos ver

El ojo humano puede detectar **tan solo entre 5 y 14 fotones** si el entorno es completamente oscuro.

En condiciones normales de luz, estamos recibiendo **billones** de fotones por segundo, pero no los percibimos individualmente.

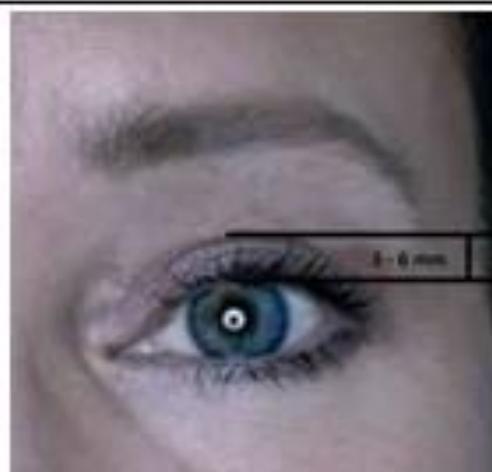
En qué nos ayuda la luz del sol

Producción de vitamina D

- La radiación UVB estimula la **síntesis de vitamina D** en la piel.
- Es clave para absorber **calcio y fósforo**, y mantener huesos fuertes.

Regula el ritmo circadiano

- La luz solar ayuda a sincronizar nuestro **reloj biológico**.
- Mejora el sueño, el estado de alerta y los niveles de energía.



Qué es la hiperluminiscencia

Hiperluminiscencia significa **mayor brillo o luminosidad** de lo normal en una imagen médica, especialmente en estudios como **radiografías, tomografías o resonancias**.

Cuántos "desniveles" o rangos de sonido

Frecuencia (tono del sonido)

- El oído humano puede detectar sonidos entre: 20 Hz a 20,000 Hz (20 kHz)
- Esto abarca desde los sonidos muy graves (bajos) hasta los muy agudos (altos)

Referencias

Gil Hernández, F. (Ed.). (2016). Tratado de medicina del trabajo (2ª ed.). Elsevier.