



Licenciatura en medicina humana

Luis Josué Méndez Velasco

Dr. Jhovanny Efraín Farrera Valdiviezo

Flash card

Medicina del Trabajo

5° “A”

1. Mezcla de vinagre y detergente para ropa

- ☐ **Reacción química:** El vinagre (ácido) neutraliza los componentes alcalinos del detergente, reduciendo su eficacia. No genera gases tóxicos.
- ☐ **Resultado:** Mezcla acuosa con detergente menos efectivo y posible espuma.
- ☐ **Riesgos:** Irritación en piel o vías respiratorias si se usa sin protección en espacios cerrados.



2. Mezcla de cloro, limpiador multiusos (PinoL) y jabón para baño

- ☐ **Reacción química:** El cloro (oxidante fuerte) reacciona con compuestos orgánicos, liberando gases tóxicos como cloraminas o cloroformo.
- ☐ **Resultado:** Generación de gases peligrosos, especialmente si hay amoníaco.
- ☐ **Riesgos:** Irritación grave en ojos y pulmones, dificultad para respirar y riesgo de quemaduras químicas. Muy peligroso en baños sin ventilación.



Riesgos ambientales

- ☐ Físicos: ruido (37% de trabajadores afectados), vibraciones (8.7% en manos/brazos).
- ☐ Químicos: 27.5% de trabajadores manipulan sustancias tóxicas.
- ☐ Biológicos: 9% de trabajadores expuestos.



Riesgos ergonómicos

- ☐ Movimientos repetitivos (55.4%), posturas forzadas (52.4%), manipulación de cargas (24%).
- ☐ Diseño inadecuado del puesto: 30.7% de trabajadores reportan deficiencias.



APLICAR EL PLAN DE REHIDRATACIÓN CORRESPONDIENTE

Plan A	Plan B	Plan C
- Dar más líquidos de lo habitual (caldo, té, agua, jugos, leche materna).	- SRO (Solución de Rehidratación Oral) 50 a 100 ml/kg en 4 horas.	- Derivar al hospital.
- No suspender la lactancia.	- Si el niño pesa menos de 10 kg, dar 500 ml en 4 horas.	- Mientras tanto:
- Si diarrea es acuosa, dar SRO (Solución de Rehidratación Oral):	- Si el niño pesa más de 10 kg, dar 1000 ml en 4 horas.	- Colocar vía IV o catéter 20 ml/kg/hora de solución salina al 0.9%.
- 2 a 10 años: 100 ml por cada deposición.	- Evaluar cada hora.	- Si no hay vía, dar SRO por sonda nasogástrica 20 ml/kg/hora.
- Mayores de 10 años: 200 ml por cada deposición.	- Hasta que no haya signos de deshidratación.	- Si mejora, continuar con Plan B.
- Enseñar a la madre cómo preparar y dar SRO.	- Reevaluar:	- Si hay choque, dar solución salina 20 ml/kg IV en 30 minutos.
- Indicar cuándo regresar al Centro de Salud.	- Si no mejora en 4 horas: Plan C.	- Aumentar la rehidratación:
	- Si mejora: Plan A.	- Niños menores de 1 año: 100 ml/kg en 6 horas.
	- Si hay signos de choque: Plan C.	- Niños mayores de 1 año: 100 ml/kg en 3 horas.

Clasificación de los riesgos laborales

Se dividen en cuatro categorías:

- ☐ Estructurales (seguridad en el trabajo).
- ☐ Ambientales (higiene industrial).
- ☐ Ergonómicos.
- ☐ Organizativos (psicosociales).



3. Mezcla de jabón para trastes y cloro

- ❑ Reacción química: El cloro puede degradar componentes del jabón, reduciendo su eficacia. En raros casos, se forman cloraminas si hay trazas de amoníaco.
- ❑ Resultado: Solución menos efectiva con posible irritación.
- ❑ Riesgos: Irritación leve en piel y vías respiratorias por exposición repetida sin protección.



4. Mezcla de sosa cáustica (NaOH) y agua caliente

- ❑ Reacción química: La sosa se disuelve en agua liberando calor (reacción exotérmica), formando una solución altamente alcalina (pH ~14).
- ❑ Resultado: Líquido efectivo para desengrasar, pero sin gases tóxicos (a menos que se mezcle con otros químicos).
- ❑ Riesgos:
 - Quemaduras graves por salpicaduras.
 - Irritación respiratoria por vapores calientes.
 - Peligro extremo si se mezcla con ácidos o cloro (gases tóxicos).
 - Advertencia: Usar solo con guantes, gafas y ventilación.



SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

SIGNO	EXPLORACIÓN
signo del pliegue	Pelliczo de la piel en la cara anterior del torax
Sequedad de mucosas orales	Observación de los labios , carrillos secos y lengua costrosa
Disminución de sudoración	Axilas secas
Letargo/confusión	Exploración de la consciencia. Se observa en deshidratación moderada y severa
Taquicardia de reposo	Palpación del pulso
Hipotensión ortostática	Registro de la tensión arterial en decúbito dorsal y sentado
oliguria	Diuresis por debajo de 500 mL/día
globos oculares blandos	Palpación

Riesgos estructurales

- ❑ Instalaciones/edificios (caídas a mismo/distinto nivel, superficies deslizantes).
- ❑ Riesgos mecánicos (máquinas, herramientas), eléctricos, incendios, explosiones.



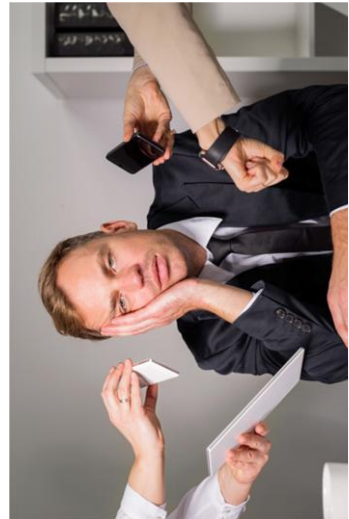
PLANES DE REHIDRATACIÓN “A-B-C”

Evaluar signos para evaluar la hidratación del niño con diarrea

Criterio	A - Normal	B - Algo de deshidratación	C - Excesiva
1. Preguntar por:			
- Orina	Normal	Poca, concentrada, oscura	No orina o lo hace en cortas horas
- Observar:			
- Aspecto	Alerta	Irritable o decaído	Deprimido o comatoso
- Ojos y lengua	Húmedos	Secos	Muy secos, sin saliva
2. Respiración	Normal	Más rápida de lo normal	Muy rápida y profunda
3. Explorar:			
- Elasticidad de la piel	El pliegue se estira rápido	El pliegue se estira con lentitud	El pliegue se estira muy lentamente
- Fontanela	Normal	Hundida	Muy hundida, casi no se observa
- Llenado capilar	Menor de 2 segundos	3 a 4 segundos	Mayor de 5 segundos
4. Decidir:	No tiene deshidratación	Si tiene deshidratación leve o moderada	Si tiene deshidratación grave con o sin shock hipovolémico

Riesgos organizativos

- ❑ Desempleo y tipos de contratación: Impacto en salud física y mental (especialmente en desempleo juvenil y de larga duración).
- ❑ Precariedad laboral: Trabajadores sin contrato, temporales, a tiempo parcial o en economía sumergida.
- ❑ Trabajadores vulnerables: Sobrerepresentación en trabajos peligrosos o por debajo de su cualificación.



¿Qué es un herbicida?

Un herbicida es una sustancia química o producto usado para eliminar o controlar plantas no deseadas, como malezas, en cultivos, jardines o terrenos.

Tipos de herbicidas

1. **Selectivos:** Matan solo ciertos tipos de plantas (ej. malezas) sin dañar cultivos.
2. **No selectivos:** Eliminan todas las plantas con las que entran en contacto.
3. **Sistémicos:** Se absorben y actúan dentro de la planta.
4. **De contacto:** Afectan solo las partes de la planta que tocan.



¿Qué es un fertilizante?

Un fertilizante es una sustancia que se aplica al suelo o a las plantas para proporcionar nutrientes esenciales, como nitrógeno, fósforo o potasio, y mejorar su crecimiento.

Tipos de fertilizantes

1. **Químicos:** Sintéticos, de acción rápida (ej. urea, nitrato).
2. **Orgánicos:** Naturales, como estiércol, compost o restos vegetales.
3. **De liberación lenta:** Liberan nutrientes gradualmente.
4. **Líquidos:** Se diluyen en agua para riego.



¿Qué es un pesticida?

Un pesticida es una sustancia química o biológica usada para eliminar o controlar plagas, como insectos, roedores, hongos o malezas, que afectan cultivos, animales o la salud humana.

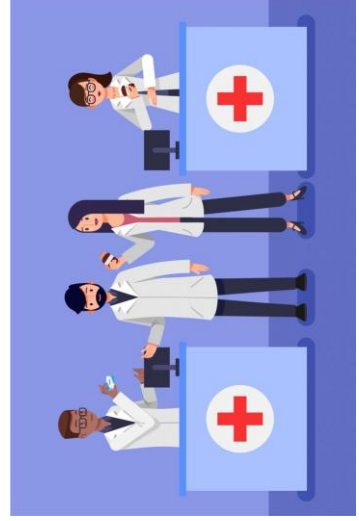
Tipos de pesticidas

1. **Insecticidas:** Contra insectos.
2. **Fungicidas:** Contra hongos.
3. **Rodenticidas:** Contra roedores.
4. **Bactericidas:** Contra bacterias.



¿Qué es la salud pública?

La salud pública es el conjunto de acciones, políticas y servicios que se enfocan en proteger y mejorar la salud de toda una población, previniendo enfermedades, promoviendo hábitos saludables y garantizando acceso a atención médica.



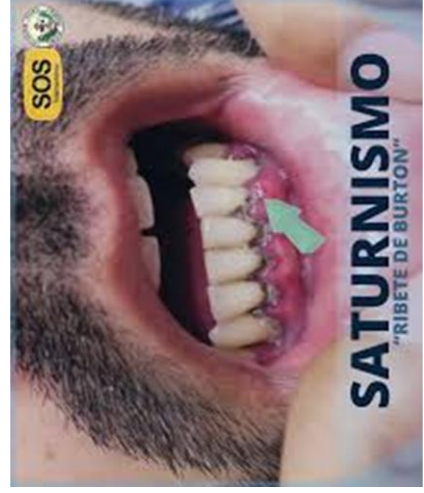
Señales de la Toxicidad del MERCURIO

- Depresión, irritabilidad, ansiedad
- Dolor en las articulaciones
- Malestar estomacal
- Daño renal
- Problemas reproductivos femeninos



¿Qué es saturnismo?

El saturnismo es el envenenamiento por plomo, una condición causada por la exposición prolongada a este metal tóxico, que puede afectar el sistema nervioso, los riñones y otros órganos, especialmente en niños.



Medidas de seguridad al usar fertilizantes

- Leer la etiqueta:** Seguir las instrucciones del producto.
- Usar protección:** Ponerse guantes, mascarilla y ropa adecuada.
- Evitar contacto:** No tocar piel, ojos ni boca; lavarse después.
- Aplicar con cuidado:** Usar la dosis recomendada, evitando excesos.
- Ventilación:** Trabajar en áreas abiertas o ventiladas.
- Almacenar seguro:** Guardar lejos de niños, mascotas y alimentos.
- Desechar correctamente:** Eliminar envases según normas locales.



Medidas de seguridad al usar herbicidas

- Leer instrucciones:** Seguir la etiqueta del producto.
- Protección personal:** Usar guantes, mascarilla, gafas y ropa protectora.
- Evitar contacto:** No tocar piel, ojos ni boca; lavarse tras el uso.
- Ventilar:** Aplicar en espacios abiertos o bien ventilados.
- Almacenar seguro:** Guardar lejos de niños, mascotas y alimentos.
- Dosis precisa:** Usar la cantidad indicada, sin excederse.
- Desechar bien:** Eliminar envases y restos según normas locales.
- Precaución ambiental:** Evitar aplicar cerca de agua, cultivos sensibles o en días ventosos.



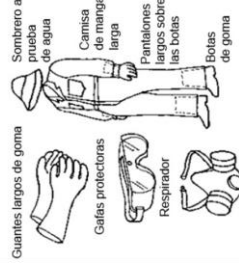
Medidas de seguridad que debe tener un médico al ver a un paciente

- Lavado de manos:** Lavarse las manos con agua y jabón o usar desinfectante antes y después de cada paciente.
- Uso de equipo de protección:** Ponerse guantes, mascarilla, bata y, si es necesario, gafas o protectores faciales.
- Esterilización de instrumentos:** Usar herramientas limpias y esterilizadas para evitar infecciones.
- Ventilación:** Trabajar en un espacio bien ventilado para reducir riesgos de transmisión aérea.
- Higiene personal:** Mantener cabello recogido, uñas cortas y ropa limpia.



Medidas de seguridad al usar pesticidas

- Leer la etiqueta:** Seguir las instrucciones del producto.
- Equipo de protección:** Usar guantes, mascarilla, gafas y ropa protectora.
- Evitar contacto:** No tocar la piel, ojos ni boca; lavarse después de usarlo.
- Ventilación:** Aplicar en áreas abiertas o bien ventiladas.
- Almacenamiento seguro:** Guardar lejos de niños, alimentos y mascotas.
- Dosis correcta:** No exceder la cantidad recomendada.
- Desecho adecuado:** Eliminar restos y envases según normas locales.
- Evitar alimentos y agua:** No comer, beber ni fumar mientras se aplica.



Intoxicación por el mercurio

La intoxicación por mercurio es causada por la exposición a este metal tóxico, que puede provenir de alimentos contaminados, agua, aire o materiales como termómetros rotos. Puede dañar el sistema nervioso, los riñones, el hígado y, en casos graves, causar temblores, problemas de visión, audición y daño cerebral, especialmente en niños y fetos.



¿Qué hacer si se ROMPE un TERMÓMETRO de MERCURIO en tu HOGAR?

Lo que NO

- Nunca botar en el lavamanos o el baño.
- No usar la aspiradora para limpiar lo derramado o los vidrios.
- No pisar el mercurio derramado o usar tus zapatos para juntar las piezas de vidrio del termómetro.

Lo que SÍ

- Abrir las ventanas y puertas, para ventilar el lugar donde se rompió el termómetro.
- Recoge con una toalla de papel y guárdalos en una bolsa plástica.

Bibliografía:

H. F. G. (2012). *INTRODUCCION A LA SALUD LABORAL*

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