

Plan Educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades y riesgos profesionales.



# UNIDAD DIDÁCTICA 4: “TRABAJO Y SALUD EN EL HOGAR”





## Desarrollo de la Unidad

1. Orientaciones para el alumnado

2. Cuestionario previo

3. Contenidos y actividades

4. Para saber más

5. Cuestionario de evaluación

6. Cuestionario de autoevaluación

7. Glosario de términos

8. Webgrafía



## 1. ORIENTACIONES PARA EL ALUMNADO



*"Mejor es prevenir que curar."  
Erasmus de Rotterdam. Humanista neerlandés.*

Es necesario ser consciente del riesgo que suponen las distintas actividades que realizamos al cabo del día, tanto a nivel doméstico, laboral y de ocio.

En esta unidad serás capaz de identificar las conductas que aumentan los riesgos en nuestro hogar, así como poner en práctica diferentes acciones para su prevención.

Iniciamos el tema con un cuestionario previo que plantea interrogantes sobre situaciones que se dan cuando realizamos distintas tareas domésticas, ya sean pequeñas reparaciones y montaje de muebles, labores de jardinería, electricidad, etc.

Constantemente aparecen noticias en la prensa relacionadas con los accidentes que se producen en nuestros hogares, ocasionando lesiones de distintos grados.

A través de las distintas informaciones irás adquiriendo un mayor conocimiento de los aspectos que se incluyen en esta unidad. Tendrán que realizar una serie de actividades para que apliques lo aprendido y puedas distinguir claramente los diferentes tipos de accidentes, que con más frecuencia se producen en el hogar y las medidas preventivas que puedes llevar a cabo.



Es fundamental que relaciones los factores de riesgo con las actuaciones que los previenen en diferentes situaciones, en cualquier espacio disponible de una casa.

La unidad incluye un cuestionario de evaluación final que te ayudará a saber si has entendido las distintas informaciones ofrecidas desde las diferentes fuentes y tu capacidad a la hora de aplicarlas a las posibles situaciones que pudieran ocurrir.

Debes recordar que algunas informaciones se complementan con el apartado "Para saber más". Éste te posibilita seguir investigando sobre los distintos aspectos de la unidad.

Por otro lado, el uso de los recursos tecnológicos a tu alcance, te permitirá el acceso a diversas páginas en las que podrás encontrar contenidos relacionados con los que se tratan. Ya sabes que puedes ampliar tus conocimientos utilizando Internet. Para ello, tienes dos opciones:

- En las informaciones aparecen algunos enlaces. Si pinchas en las palabras que se te indican, te llevarán directamente a la página correspondiente.
- Al final de la unidad se incluye un índice con las direcciones de algunas páginas Web. Si pinchas en ellas, podrás obtener información relacionados con los diferentes aspectos que se tratan.

Para facilitarte la comprensión de algunos términos científicos específicos de la unidad, se incluye el glosario correspondiente en el que se explican los distintos conceptos.

Es importante que compruebes cómo ha sido tu trabajo a lo largo de la unidad, cumplimentando el cuestionario de autoevaluación.



## 2. CUESTIONARIO PREVIO

Reflexiona y responde a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué tipo de herramientas utilizas con más frecuencia en las reparaciones del hogar?
2. Indica cuáles son los electrodomésticos que más utilizas.
3. ¿Sueles leer las instrucciones y recomendaciones que se incluyen en el embalaje de los distintos electrodomésticos y otros aparatos de uso común, antes de su utilización?, o por el contrario ¿te dejas llevar por la intuición y la experiencia con otros similares?
4. ¿Has tenido alguna vez algún accidente doméstico que podrías haber evitado si hubieses adoptado las medidas preventivas correspondientes? Explícalo.
5. ¿Sabes qué hacer en caso de incendio? Indícalo.
6. ¿Alguna vez te ha picado o mordido algún animal? ¿Crees que actuaste correctamente? Razónalo.
7. ¿Te aseguras de que los juguetes que regalas a menores cumplen las normas de seguridad que exige la ley?



A continuación te ofrecemos algunos párrafos extraídos de noticias relacionadas con accidentes domésticos:

*"Caídas y cortes son los accidentes domésticos más atendidos en urgencias"*

*Los hospitales Carlos Haya y Clínico Universitario ven diariamente casi un centenar de casos de pequeños sucesos producidos en los hogares" (Diario Sur de Málaga)*

*"Se calcula que anualmente se registran más de 7.500 incendios -unos 20 al día- que, en costes directos, suponen unos 40,5 millones de euros. El informe del programa de Detección de Accidentes Domésticos y de Ocio (DADO), publicado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, sitúa los siniestros por causas eléctricas como la séptima causa de hospitalización por percances domésticos en España" (La Rioja.com)*

*"Las caídas son otro factor que con frecuencia conducen a las urgencias, sobre todo si afectan a personas mayores. Un golpe contra el suelo está detrás de muchas roturas de cadera, clavícula o un brazo. Donde se suelen producir más resbalones es en el cuarto de baño al ducharse o al asearse. Otro punto de riesgo son las escaleras, ya que si se pisa mal un peldaño o hay un desequilibrio, se puede dar con el cuerpo en el pavimento. (Diario Sur de Málaga)*

Una vez comentadas estas noticias en clase y teniendo en cuenta las respuestas del cuestionario previo, responde a las siguientes preguntas:



- ¿Cuáles son los accidentes domésticos más frecuentes atendidos en urgencias? ¿Cuáles crees que son las causas más habituales que los provocan?
- ¿Qué parte de la población se encuentra en mayor riesgo cuando ocurre un incendio en el hogar? ¿Qué causas más comunes crees que los provocan?
- ¿Con qué lugar de la casa están más relacionadas las caídas y golpes?
- ¿Crees que estos accidentes en el ámbito doméstico son evitables o por el contrario son imposibles de prevenir? Razona la respuesta.





### 3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

- 3.1. La identificación de riesgos y la adquisición de hábitos preventivos.



*"Uno de mis mayores descubrimientos es que puedo modificar mi vida cambiando mi actitud hacia ella".*

*Anónima*

## Introducción

El avance de la tecnología ha permitido incorporar nuevos instrumentos en el hogar para mejorar las condiciones de habitabilidad y bienestar. Las lesiones derivadas de accidentes domésticos y su entorno ocupan un lugar relevante en lo que se refiere a la asistencia sanitaria. Muchos de estos accidentes sobrevienen por descuidos o distracciones e imprudencias, la mayoría evitables.

Por ello, es fundamental que la ciudadanía adquiera formación e información sobre los posibles riesgos existentes, con la finalidad de adoptar las medidas preventivas para evitarlos. En caso de que el accidente se produzca, es necesario saber cómo recurrir a la asistencia médica.

Con la incorporación de la tecnología aplicada al ámbito doméstico, surge la domótica, cuyos objetivos principales están enfocados al ahorro energético, con criterios de sostenibilidad y al confort en el hogar.



Un ejemplo de ello es la existencia de dispositivos que permiten supervisar la presencia de las personas dentro de un área concreta, de forma que se reciban señales de alerta en caso de que no exista movimiento en un periodo de tiempo determinado.

Estas señales pueden conectarse a transmisores de emergencia dirigidos a las centrales de alarmas y son muy recomendables si en la residencia hay menores o personas mayores.

Lo que hoy día es un lujo al alcance de algunos hogares en breve será una generalidad.





## Clasificación de riesgos en el hogar

Trataremos los diferentes accidentes domésticos más comunes, agrupándolos según las causas que los originan y teniendo en cuenta las medidas preventivas en cada caso.

- a. Accidentes ocasionados por golpes, caídas y cortes: heridas, traumatismos, fracturas, contusiones y pautas para su prevención.
- b. Accidentes producidos por incendios, explosiones, fugas, electrocución y medidas preventivas.
- c. Riesgos ocasionados por la ingestión o el contacto con determinados productos químicos y su prevención.
- d. Riesgos derivados del contacto con animales y forma de prevenirlos: picaduras y mordeduras.





## Actividades

1. De las siguientes acciones, indica con qué grupos de riesgo de accidentes se corresponden.

- Cortar y trocear alimentos.
- Cocinar.
- Sustituir un enchufe.
- Ducharse.
- Limpiar con productos químicos.
- Pintar el techo.
- Podar el jardín.
- Utilizar gas butano.
- Manipular juguetes en ausencia de mayores.

2. ¿Cuáles son las condiciones que crees que deben darse ante cualquier accidente que requiera asistencia médica?

3. Investiga sobre el término "domótica".

- ¿Cuáles son sus aplicaciones en el hogar?



### 3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

#### ➤ 3.2. Accidentes ocasionados por golpes y caídas.

#### Traumatismos, fracturas y contusiones

Frecuentemente realizamos tareas en el hogar que pueden implicar riesgo de caídas y golpes, pudiendo ocasionar algunas lesiones como traumatismos, fracturas o contusiones, según el grado:

Las caídas más frecuentes que se producen en el hogar son debidas a las siguientes causas:

- Las causas más comunes que originan las caídas son:
- Suelos resbaladizos por estar sucios, mojados, pulidos o encerados inadecuadamente.
- Huecos abiertos en escaleras o a exteriores, ausencia de barandillas o la poca altura de éstas.
- Utilización de elementos inadecuados para alcanzar o subir objetos a distinta altura. Es algo que realizamos de forma habitual, por ejemplo, usar sillas y otro tipo de mobiliario para auparnos, en vez de escaleras.
- Mal estado de escaleras bien sea por peldaños rotos o por ausencia de elementos de seguridad.
- Disponer de escaso espacio para la movilidad por las dependencias del hogar.



Según la gravedad de las caídas sea cual sea su causa, pueden provocar:

- ❖ **Traumatismos:** Son lesiones producidas en los tejidos u órganos, producidas por alguna acción violenta en nuestro cuerpo.
  - Cuando la zona afectada no presenta herida, también se denominan traumatismos cerrados o contusiones.
  - Cuando se produce además una brecha o herida, se denomina traumatismo abierto.
  
- ❖ Una **fractura** es una ruptura parcial o total del hueso. Se producen cuando se ejerce sobre un hueso una fuerza mayor de la que puede resistir. Puede ser abierta o cerrada.
  - Fractura abierta: cuando el hueso atraviesa la piel y es visible, o una herida profunda a través de la piel lo deja a la vista.
  - Fractura cerrada: cuando el hueso se rompe, pero la piel permanece intacta.





## Consejos para prevenir caídas en el hogar

A continuación te ofrecemos algunos consejos de utilidad para evitar o aminorar el riesgo de caídas y golpes en el hogar:

### Cocina:

- Recoge rápidamente cualquier líquido derramado que caiga en el suelo o cualquier otra superficie resbaladiza.
- Se debe usar calzado cómodo, plano, bien sujeto al pie y antideslizante.
- No intentes llegar a rincones alejados de la cocina desde una escalera o taburete, apoyándote en un solo pie.
- Nunca aumentes el tamaño de una escalera izándola sobre una mesa o cualquier otra superficie.
- La buena iluminación de la cocina es primordial para trabajar en ella con seguridad y advertir riesgos e imprevistos.





## Cuartos de baño y aseos

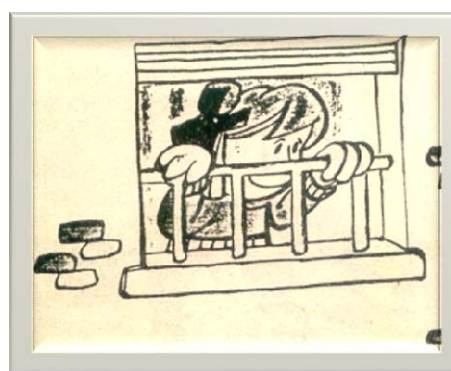
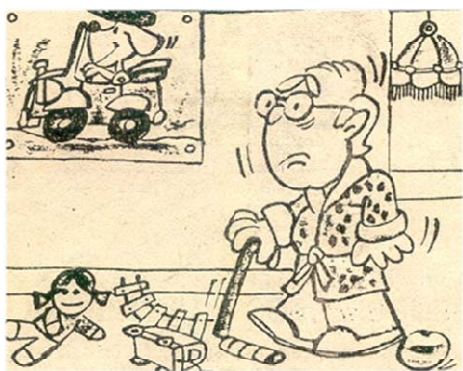
- Utiliza alfombras antideslizantes para evitar caídas en la bañera.
- Coloca alfombras delante de la bañera para evitar resbalones al salir o entrar en ella
- Mantén seco el suelo del baño.
- Sécate bien cuando acabes de bañarte y no andes con los pies descalzos.
- Deja la toalla o albornoz en un lugar accesible.
- Es muy conveniente instalar asideros o barandillas de sujeción en la bañera para personas mayores o de movilidad reducida y si es necesario, pon un asiento para que la persona se duche sin riesgo de caída.
- No dejes nunca a menores en la bañera sin vigilancia.
- Es preferible que el interruptor de la luz esté justamente al lado de la puerta, para que no sea necesario caminar en la oscuridad hasta encontrarlo.





## Pasillos, escaleras y accesos al exterior

- Procura dejar espacio entre los muebles, de modo que no tropecemos al pasar entre ellos.
- Presta una especial atención a la altura de barandillas en balcones y terrazas. Si ves que no protegen con seguridad, sube la altura de las mismas o cámbialas si consideras que son inestables.
- En las escaleras deben colocarse barandillas adecuadas, teniendo en cuenta que la distancia entre los barrotes, han de tener un tamaño que no permita a menores meter la cabeza o colarse entre ellos.
- Evita dejar a menores cerca de los accesos al exterior, si éstos no están bien protegidos.





## Dormitorios

- Para evitar caídas en personas con poca movilidad, es muy recomendable instalar junto a la cama, barandillas o asideros que le sirvan de apoyo para levantarse y/o acostarse.
- No es aconsejable poner alfombras móviles o que presenten pliegues alrededor de la cama.
- En caso de literas, o camas elevadas sobre tarimas, coloca barandillas de seguridad a ambos lados de modo que sobresalgan al menos 16 centímetros por encima del colchón.
- Comprueba periódicamente el estado de las literas de modo que permanezcan como un conjunto estable.
- La escalera de la litera debe contar al menos con dos escalones y estar dotada de solidez y estabilidad suficiente.





## Actividades

1. Distingue entre traumatismo y fractura.
2. Una contusión, ¿es un traumatismo o una fractura? Razona tu respuesta.
3. Piensa en las distintas actividades que realizas habitualmente en tu casa. Identifica las situaciones de riesgo de padecer caídas. A continuación indica qué medidas pueden evitar ese riesgo:
4. Especifica en los siguientes casos, cuáles son los riesgos más comunes de caídas a los que están expuestos y las posibles medidas preventivas en el hogar:
  - Niño de seis meses.
  - Niña de tres años.
  - Mujer de treinta años, embarazada.
  - Persona de sesenta y cinco años con movilidad reducida



5. Di si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones. En caso de que sean falsas indica por qué.

- Sólo menores, personas dependientes y las que trabajan en las tareas domésticas, están expuestas a riesgos de caídas en el hogar.
- Las barandillas en las camas animan a subirlas y ocasionan riesgos de caídas.
- Para limpiar los techos es conveniente apoyar la escalera de mano encima de una mesa.
- La separación adecuada entre los barrotes de una barandilla debe ser mayor de 30 centímetros.
- Cuando se derrama algún líquido en la cocina, es conveniente esperar a que se seque o evapore.





### 3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

- 3.3. Accidentes producidos por incendios, explosiones, fugas y electrocución y medidas preventivas.

#### Accidentes producidos por incendios, fugas, explosiones y causas eléctricas

Según estudios, "Las fugas de gas y los incendios por **causas eléctricas** en viviendas encabezan la lista de accidentes y siniestros domésticos, mucho de ellos con víctimas mortales.

Pero no se trata de una cuestión de azar. La **mayoría de estas tragedias se pueden evitar**. Para empezar, las revisiones periódicas de las instalaciones de gas no son sólo una simple recomendación..."

Para seguir leyendo este artículo pincha en:

<http://www.parasaber.com/hogar/buscar->

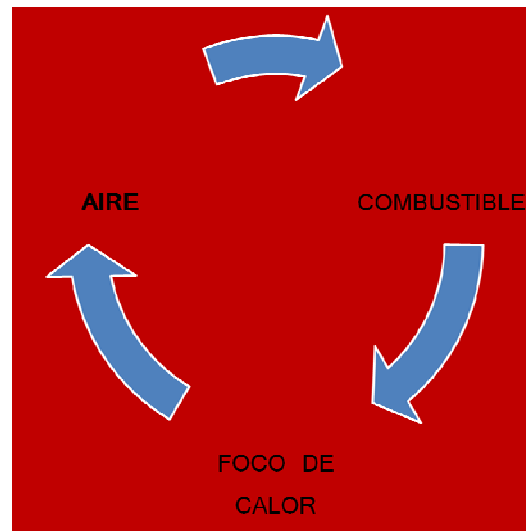
Otro grupo de factores de riesgo que provoca accidentes en el hogar son los producidos por incendios, explosiones, fuga de gases y electrocución. Cuando ocurre este tipo de siniestros, suelen afectar a más de una persona y causan mayores daños en las infraestructuras de la casa.

A continuación enumeramos las situaciones más comunes que dan lugar a estos riesgos:



## Incendios y explosiones

Para que se produzca un incendio es necesaria la presencia de los tres elementos que aparecen en la figura.



- El aire, al contener oxígeno, es necesario para que se produzca la combustión, es decir, para que algo pueda arder.
- El combustible es en sentido general cualquier sustancia que puede arder. Se distinguen tres tipos:
  - **Sólidos:** tejidos, papel, cartón, plásticos, etc.
  - **Líquidos:** quitamanchas, pinturas, disolventes, aceites, lacas, alcoholes, etc.
  - **Gaseosos:** butano, propano, gas ciudad, spray, etc.
- Un foco de calor puede ser generado por una chispa, por el contacto con una pieza eléctrica, por sobrecalentamiento de los cables en una instalación eléctrica, por un mechero, una cerilla, un cigarro encendido, etc.....



Las consecuencias más generales de los incendios y las explosiones son las quemaduras, siendo a su vez una de las causas de accidente más frecuentes en el hogar. Éstas se producen por:

- Utilizar utensilios calientes, sin asideros o sistemas de protección adecuados.
- Colocar estufas o electrodomésticos en lugares no protegidos.
- Manejar aparatos que generan altas temperaturas sin una adecuada protección, por ejemplo, abrir y coger algo de un horno encendido sin la protección necesaria.
- No tomar las medidas protectoras y preventivas adecuadas a la hora de cocinar alimentos. Son muy frecuentes las quemaduras producidas por el aceite caliente.
- Dejar encendidos aparatos eléctricos cuando no los estamos utilizando (estufas, plancha, vitrocerámicas, etc.), puede dar lugar a incendios, que a su vez provocan quemaduras de diversa consideración.
- Por contacto de la piel con productos cáusticos, como la sosa, o corrosivos, es decir, que contengan ácido sulfúrico. La mayoría de los productos de limpieza que utilizamos en el hogar contienen algún tipo de éstos componentes.





## Cómo prevenir los accidentes por incendios o explosiones

La mayoría de las veces que ocurre un incendio o explosión se debe a un descuido, por ejemplo, no apagar el gas correctamente, dejar velas encendidas, fumar en la cama....

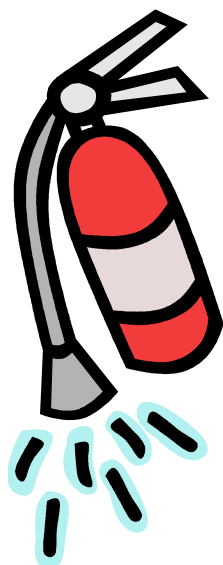
Es por ello, que es imprescindible tomar precauciones para que la combinación "Aire, combustible y foco de calor" no se complete y, por tanto, no se presente ningún incendio ni explosión.

A continuación te ofrecemos algunos consejos generales para evitar algunos de estos riesgos:

- No coloques aerosoles, spray, disolventes, pinturas y lacas cercas de focos de calor.
- No fumes dentro del hogar, ya que además de suponer un riesgo para la salud, puede ocasionar incendios.
- Evita que menores de edad, manipulen cerillas y mecheros.
- No dejes nada cocinando y abandones la casa, aunque sea por unos minutos.
- Limpia la campana extractora de humos de la cocina, periódicamente, ya que así evitarás que la grasa actúe como combustible.
- Evita las corrientes de aire que puedan apagar las llamas de una cocina o un calentador a gas.
- No coloques aparatos eléctricos cerca de material **inflamable**.
- No instales bombillas de mayor potencia a la recomendada en las indicaciones de la instalación.



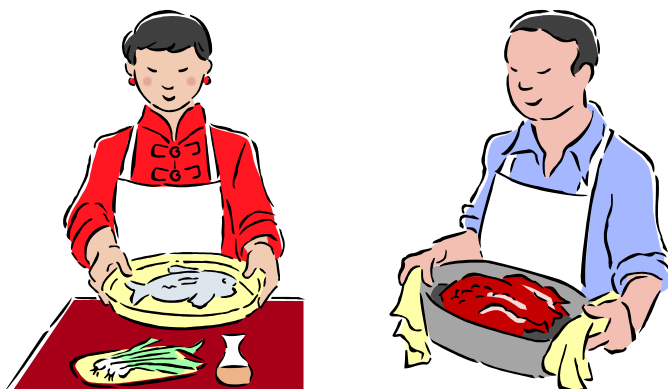
- Si detectas una fuga de gas, como primera medida no enciendas cerillas, mecheros, ni nada eléctrico, ni siquiera la luz, porque habría riesgo de explosión. Ventila inmediatamente tu vivienda.
- Apagar las estufas, la cocina... cuando salgamos de casa o nos dispongamos a dormir.
- Cuando vayas a estar fuera varios días es aconsejable, desenchufar todos los aparatos eléctricos posibles ya que así se evita el peligro de incendio por cortocircuito.
- En la cocina nunca apagues un pequeño fuego de una sartén con aceite mediante agua, sino con un extintor u otro sistema similar.





También es conveniente que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar las quemaduras:

- Usar guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipular dentro de un horno encendido.
- Utilizar objetos provistos de elementos de agarre aislante (mangos, asas, etc.), en buen estado.
- Evitar las salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas mientras se cocinan los alimentos.
- Alejar a los niños de la cocina y zona de planchar.
- Si usas ceras depilatorias calientes, compruebe su temperatura antes de ponerla sobre la piel.
- Manipule con cuidado cualquier producto químico, así como la sosa cáustica o la cal viva.





## ¿Sabías que?

¿Está prohibida la venta de mecheros que puedan ocasionar riesgos para menores? Si quieres saber más acerca de este tema, lee la siguiente noticia:

*“El Instituto Nacional del Consumo, dependiente del Ministerio de Sanidad y Consumo, ha prohibido la comercialización de encendedores que no cuenten con dispositivos de seguridad que eviten su utilización por menores de cinco años. Esta resolución entra en vigor tras su publicación el 28 de marzo en el Boletín Oficial del Estado. La resolución se basa en una Decisión de la Comisión Europea ante posibles riesgos graves derivados del uso de los encendedores por menores, que ocasionan cada año, según datos oficiales, numerosas lesiones leves, graves e incluso llegando a producir la muerte.*

*De esta forma, Consumo exige que los encendedores estén fabricados de manera que, en condiciones normales y previsibles de uso, no puedan ser accionados por menores de 5 años de edad, debido, por ejemplo, a la fuerza necesaria para ello, la protección de su mecanismo de encendido, la complejidad o la secuencia de las operaciones necesarias para encenderlo.*

*La prohibición general no se aplicará a los encendedores recargables, considerados de lujo o medio lujo, siempre que los productores faciliten a las autoridades una garantía, tengan una vida útil de cinco años de uso continuado, seguro y servicio postventa en la Unión Europea.*

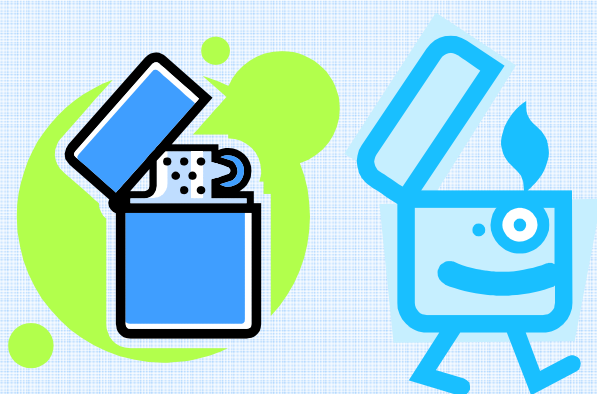


*La resolución publicada ayer prorroga, además, la prohibición de comercializar los llamados 'encendedores de fantasía', que presentan la apariencia de objetos particularmente atractivos para menores (como juguetes, teléfonos móviles, vehículos, alimentos, etc.) y cuya venta ya estaba prohibida en España desde el año 1999 por problemas de seguridad.*

### **Productos retirados**

*Los dispositivos de seguridad son obligatorios desde ya algunos años en países como Estados Unidos, Canadá, Australia y Nueva Zelanda. Según Consumo, desde 2002 hasta la actualidad se han retirado del mercado español un total de 807.845 encendedores por incumplir los requisitos exigidos de seguridad, como consecuencia de las notificaciones efectuadas a la Red de Alerta de productos no alimenticios, cuyo punto de contacto en España radica en el Instituto Nacional del Consumo. Durante el mencionado período fueron alertados 103 modelos de encendedores y 92 encendedores de fantasía. De las 103 notificaciones, 16 tuvieron su origen en los organismos de control de mercado de las Comunidades Autónomas”.*

(Adaptación de la noticia del "Sur Digital",  
jueves 29 de marzo de 2008)





## Fugas

Las fugas de gases son escapes producidos por el mal funcionamiento o deterioro de las conducciones por las que fluye.

La consecuencia más general para la salud, en caso de inhalación de gases provenientes de una fuga son las asfixias. Por tanto para ayudar a su prevención es conveniente tener en cuenta lo siguiente:

- Cumple las revisiones correspondientes de la instalación de gas en los plazos establecidos y por organismos competentes.
- Coloca detectores de pérdidas de gas en tu casa.
- Si percibes olor a butano apaga inmediatamente la botella y todos los aparatos que funcionen con este gas, hasta que compruebes donde está el problema.
- Si percibes olor a butano apaga inmediatamente la botella y todos los aparatos que funcionen con este gas hasta que compruebes donde está el problema.





## Electrocuciones

Son los daños producidos en el organismo cuando entra en contacto con la corriente eléctrica.

En las viviendas existe un riesgo general de electrocución ya que habitualmente estamos en contacto con aparatos electrodomésticos.

Cuando sufrimos una descarga eléctrica podemos sentir el conocido "calambrazo" o sufrir lesiones mucho más graves.

En el hogar, las electrocuciones más frecuentes se producen en la cocina y en el cuarto de baño, por la presencia de líquidos y humedad, debido a varias causas:

- Cuando existen cables pelados, con aislante defectuoso o insuficiente.
- Por conectar aparatos con cables desprovistos de la clavija correspondiente.
- Al cambiar fusibles o tratar o reparar un aparato sin haberlo desconectado.
- Al introducir tijeras o alambre en los agujeros de los enchufes.
- Por manejar aparatos que carecen de tapas protectoras. Por ejemplo cuando se toca la carcasa o parte exterior metálica de algún aparato electrodoméstico que se ha puesto en contacto con la tensión. Esto suele ser frecuente en la nevera, el lavavajillas, en el televisor, etc. No olvides que los aparatos electrodomésticos que lleven el símbolo de doble aislamiento en su chapa de características, son más seguros, a no ser que se mojen.



## Cómo prevenir las electrocuciones

Algunas medidas que te pueden ayudar a prevenir este tipo de riesgos son:

- No conectar aparatos que se hayan mojado.
- Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo, aún cuando el suelo esté seco. No tener estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros aparatos eléctricos al alcance de la mano en el cuarto de baño y a menos de 1 m del borde de la bañera.
- Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica desconectar el interruptor general situado normalmente en el cuadro general, asegurarse de la ausencia de tensión y advertir a quienes estén en el hogar en ese momento.
- El cuadro general debe disponer de un **interruptor diferencial** que corta la corriente de toda la casa y que "salta" en caso de defecto a tierra (derivación). Se comprobará su funcionamiento de forma periódica pulsando el botón que lleva incorporado. Este aparato jamás debe eliminarse o "puentearse" si salta es que existe una derivación y, por tanto, un peligro inminente.
- Tanto las clavijas como los enchufes deben disponer de un conductor de "**puesta a tierra**". Este conductor deberá llegar a las carcasas de todos los aparatos electrodomésticos que no lleven grabado el símbolo de doble aislamiento.
- Comprobar que las tuberías de agua (caliente y fría), desagües del baño, fregadero, lavabo, etc., estén conectados entre sí y a tierra mediante un conductor.



## 1. Responde

- ¿Por qué crees que no es conveniente colocar aparatos eléctricos cerca de fuentes de calor?
- ¿Por qué es conveniente tener cuidado con las corrientes de aire cuando tengamos una llama encendida (en la cocina, en el calentador...)?
- ¿Qué debes hacer si notas un calentamiento superior a lo normal en un aparato eléctrico?
- ¿Dónde se deben almacenar las lacas, espráis, disolventes o aerosoles?
- ¿Qué significa que un producto o sustancia es inflamable?

## 2. Indica la respuesta correcta en cada caso:

*¿Qué relación tiene la limpieza de una campana extractora de humos con evitar un incendio en la cocina?. Evita los olores*

- Impide que se acumulen las grasas.
- La limpieza evita que se acumulen las grasas y sirvan de combustible.



*Cuando percibas olor a gas en tu casa debes en primer lugar:*

- Abrir las ventanas.
- Encender alguna llama para comprobar si hay fuga.
- Salir corriendo y avisar a emergencias.
- Cerrar todas las salidas de gas y ventilar la casa.

*Cuando sufrimos una descarga eléctrica en casa:*

- No suele tener importancia porque las corrientes domésticas son inofensivas.
- Puede provocar daños importantes, incluso la muerte por parada cardiaca.
- Solamente provoca quemaduras.

*Un interruptor diferencial*

- Es una medida de protección.
- Corta el suministro eléctrico.
- Las dos respuestas anteriores son correctas.

*Los aparatos eléctricos:*

- Deben estar alejados al menos cincuenta centímetros de la bañera.
- Deben estar alejados al menos un metro de la bañera.
- Deben estar alejados al menos 2 metros de la bañera.



3. Cita tres medidas para prevenir:

- los incendios
- la fuga de gases
- electrocución por aparatos eléctricos

4. Investiga por qué es peligroso andar con los pies descalzos cerca de aparatos eléctricos, especialmente si el suelo está húmedo.

5. Trabajo en equipo: Buscar información sobre "qué hacer" en caso de quemaduras producidas en el hogar.

- Elabora un cartel con las medidas correspondientes.





## CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

- **3.4. Riesgos ocasionados por la ingestión o el contacto con determinados productos químicos y su prevención.**

### Intoxicaciones, alergias e irritaciones

Las intoxicaciones, alergias e irritaciones son alteraciones que se producen en el organismo originadas fundamentalmente por las siguientes causas:

- Ingestión accidental de medicamentos, es decir, consumirlos en dosis inapropiadas o sin prescripción médica.
- Utilización de productos de limpieza y **fitosanitarios** (insecticidas, productos de jardinería).
- Manejo de pinturas y disolventes sin las medidas apropiadas de prevención.
- Uso de productos cosméticos incompatibles con las características de cada persona.
- Ingestión de bebidas alcohólicas en dosis inapropiadas.

Las intoxicaciones, alergias e irritaciones se ponen de manifiesto, no sólo por la ingestión vía oral del producto en cuestión, sino también por su contacto con la piel o por la inhalación de los mismos.



Por tanto hay que tener especial cuidado en la manipulación de productos de este tipo, ya que estamos ante productos químicos, que mal utilizados, podrían causar lesiones considerables.

Es fundamental tener cuidado con menores, ya que muchos de estos productos tienen envases muy atractivos por lo que las intoxicaciones resultan frecuentes y peligrosas.

Otro riesgo muy común, sobre todo en las tareas domésticas, es la mezcla de diversos productos de limpieza por considerar que su acción será más eficaz. Esto puede provocar una reacción química que originan gases tóxicos, afectando de forma considerable a nuestra salud, en especial los ojos, la piel, el aparato respiratorio, etc.





## Cómo prevenir intoxicaciones, alergias e irritaciones

A continuación se ofrecen una serie de consejos prácticos para evitar accidentes y/o enfermedades por estas causas.

- Guarda los medicamentos, productos fitosanitarios, productos de limpieza y cosméticos en un lugar seguro y fuera del alcance de menores. Nunca cerca de los alimentos.
- Mantén siempre los productos en sus envases originales y procura no usar otros de productos alimenticios o bebidas para guardar productos tóxicos
- Cuando pulverices con insecticidas, limpiadores de muebles o ambientadores, retira o cubre los alimentos, y espera un tiempo prudencial antes de volver a utilizar la estancia.
- No perfores nunca los envases de los aerosoles ni las esponjas a una fuente de calor.
- No mezcles los productos de limpieza, especialmente lejías, amoníaco, aguafuerte y desatascadores, ya que pueden desprender gases tóxicos.
- Para evitar irritaciones en la piel, cuando utilices productos de limpieza, usa guantes de goma o látex o emplea mascarilla si las sustancias desprenden olores o gases fuertes.



- Cuando apliques pinturas, disolventes y adhesivos procura una buena ventilación, no te laves con disolventes y no permanezcas en las estancias de la casa recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor a disolvente
- Si usas estufas de gas, no las emplees en estancias mal ventiladas, demasiado pequeñas ni en el cuarto de baño ya que la falta de oxígeno puede dar lugar a lesiones muy graves por intoxicación de dióxido de carbono.
- Comprueba que el tiro de la chimenea esté abierto antes de encenderla, y no lo cierras mientras permanezca encendida.
- Evita la instalación de calentadores de agua a gas en cuartos de baño o en espacios mal ventilados. Procura evitar las corrientes de aire que puedan apagar la llama.
- Controla la buena combustión de los braseros de carbón o similares.
- No mantengas el coche en marcha en el interior de garajes pequeños y mal ventilados.
- Siempre que tengas algo en el fuego de la cocina ten la precaución de vigilarlo constantemente para evitar que se apague la llama y se produzca un escape de gas.
- Cerrar la llave del paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche.



## Actividades

1. Cita productos químicos que utilices en el hogar ejemplo de intoxicación por la acción de un producto químico por inhalación.
2. ¿Algunos de los productos que utilizas puede provocar alergias por ingestión oral?
3. ¿De qué manera se puede producir la intoxicación por uso de disolventes?
4. Cuando hablamos de intoxicación etílica ¿a qué nos estamos refiriendo?
5. Contesta a las siguientes preguntas tipo test:
  - *Para evitar irritaciones en la piel:*
    - Se pueden utilizar guantes de látex.
    - Se pueden utilizar guantes de goma, silicona u otros.
    - Las dos respuestas anteriores son correctas.
  - *Los productos químicos:*
    - Pueden ser mezclados siempre.
    - No deben ser mezclados pues pueden desprender gases tóxicos.
    - Algunos productos como la lejía con el amoníaco pueden mezclarse.



- *Cuando se utilizan productos insecticidas:*
  - No hay que tomar ninguna medida especial porque son inofensivos.
  - Hay que salir de la estancia durante un breve periodo de tiempo.
  - Hay que permanecer fuera de la estancia durante 12 horas.
  
- *Los calentadores a gas:*
  - Pueden colocarse en cualquier lugar de la casa, independientemente de la ventilación que tenga.
  - Deben colocarse en lugares seguros y tener especial cuidado en que no haya corrientes de aire para que la llama no se apague.
  - Las dos respuestas anteriores son incorrectas.





6. Cita algunas medidas preventivas para evitar los siguientes riesgos:

- Intoxicación por el manejo de pinturas y disolventes.
- Alergias producidas por el uso de cosméticos.
- Irritaciones por el uso de productos de limpieza.

7. Actividad en grupo: Buscar noticias relacionadas con accidentes domésticos ocasionados por los riesgos anteriores.

- Detectar las causas que los han provocado y comentar las medidas preventivas que podían haberlos evitado.





### 3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

#### ➤ 3.5. Riesgos derivados del contacto con animales y forma de prevenirlos.

#### Riesgos ocasionados por el contacto con animales

Cada día es más frecuente la convivencia con animales domésticos en el hogar. Cuando se decide incorporar una animal a la vida familiar, es necesario conocer sus características, costumbres, así como los riesgos que pueda suponer, especialmente si hay menores en la casa. Por tanto, su cuidado, atención veterinaria, adiestramiento son fundamentales.

Por otro lado, existen otro tipo de animales, que sin ser domésticos., tienen presencia en nuestro hábitat, como por ejemplo: abejas, avispas, mosquitos, etc. Pueden constituir un factor de riesgo, en especial en aquellas personas que padecen algún tipo de alergia.

Los casos más frecuentes son las mordeduras de mascotas y las picaduras de insectos. Entre las causas más comunes destacamos las siguientes:



## *Causas de riesgos más frecuentes*

- Llevar animales sueltos, sin utilizar ninguna medida de seguridad. Por ejemplo, bozal y correa.
- Tener como mascota animales potencialmente peligrosos.
- No saber tratar correctamente al animal y no tener en cuenta que sus reacciones pueden ser imprevisibles.
- No acercarse a animales con los cuales no estamos familiarizados.
- No utilizar mosquiteras u otras medidas para evitar la entrada en la casa, de insectos que pueden producir picaduras de diversa importancia.
- Recordar que un animal no es un juguete, sino un ser vivo y como tal ha de ser tratado. Transmitir esta idea a menores es fundamental a la hora de la convivencia con ellos.





## *Algunos consejos preventivos*

- Conocer las costumbres del animal para tratar de evitar, en la medida de lo posible, reacciones imprevisibles.
- Llevar al animal sujeto y con bozal en los casos establecidos por normativa.
- Es preferible no tener en casa animales potencialmente peligrosos.
- Cuando comas al aire libre, procura no dejar alimentos sin cubrir para que no acudan insectos.
- Si vives en una zona con una gran afluencia de insectos, valora la conveniencia de comer en el jardín, en determinadas ocasiones.
- No debemos llevar los animales a los lugares no permitidos para ello.
- Tener en cuenta las normas cívicas la hora de sacar de paseo a los animales.
- Quien tiene animales debe conocer las normas higiénicas y sanitarias reguladas por normativa. El desconocerlas no exime su cumplimiento.





## Actividades

1. ¿Crees que la afluencia de mosquitos tiene algo que ver con las condiciones y características del sitio donde vives?
2. ¿Por qué es conveniente cubrir los alimentos cuando se come al aire libre?
3. ¿Crees que las reacciones de un animal doméstico son predecibles, o por el contrario son imprevisibles en la mayoría de los casos? Razona la respuesta.
4. ¿Cuáles son los riesgos más comunes a la hora de convivir con una mascota?
5. Trabajo en equipo: Buscar la normativa que regula aspectos relacionados con los animales domésticos.
  - Citar tres normas que te parezcan fundamentales.
  - Realizar carteles con los consejos que se consideren más importantes para evitar riesgos.





#### 4. PARA SABER MÁS

- Normativas, informaciones y enlaces de interés para la prevención de riesgos.

### Normativa sobre juguetes

El uso de juguetes, supone un riesgo para menores cuando no se tienen en cuenta una serie de precauciones. Cada país cuenta con unas medidas propias por la que se regula la seguridad que deben de cumplir los juguetes para que puedan ponerse a disposición en el mercado. En la Unión Europea, esta normativa ha sido armonizada para todo el territorio comunitario mediante la aprobación de una Directiva específica sobre su seguridad.

Cada Estado debe incorporar el contenido que se ha legislado en el ámbito de sus competencias.





En la página del Instituto Nacional de Consumo puedes encontrar la normativa actual sobre normas de seguridad de los juguetes.



Aquí tienes el texto del real decreto pero en la página Web [www.consumo-inc.es/](http://www.consumo-inc.es/), puedes encontrar mucha más información.

A continuación te ofrecemos un cuadro que contiene los principales aspectos de la directiva europea y su aplicación:



 <p><b>Unión Europea</b></p>	<p>• <i>Directiva 88/378/CEE, del Consejo, de 3 de mayo de 1988, modificada por la Directiva 93/68/CEE</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Fija el marco jurídico de la seguridad de los juguetes en la UE a fin de asegurar su comercialización cumple con las exigencias establecidas.</i></li> <li>- <i>Esta norma ha sido incorporada a los diferentes ordenamientos jurídicos de los Estados miembros</i></li> </ul>
 <p><b>España</b></p>	<p>• <i>RD 880/1990, de 29 de junio de 1990, modificado por RD 204/1995</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Incluye en la legislación española la normativa comunitaria regulada por las Directivas.</i></li> <li>- <i>Es la norma reglamentaria básica de competencia estatal.</i></li> </ul>
 <p><b>Comunidades autónomas</b></p>	<p>• <i>Aplican la normativa estatal sobre seguridad de los juguetes. Pueden añadir algunas propias sobre consumo, mercado interior y protección a menores.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Información y formación sobre su consumo.</i></li> <li>- <i>Control, inspección de juguetes, medidas cautelares e imposición de sanciones.</i></li> </ul>
 <p><b>Administración local</b></p>	<p>• <i>Aplican la normativa estatal sobre seguridad de los juguetes y, en su caso, la autonómicas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Información y formación sobre su consumo.</i></li> <li>- <i>Control e inspección medidas cautelares, e imposición de sanciones, según las competencias asignadas y el tipo de municipio.</i></li> </ul>



## El botiquín de primeros auxilios

Un botiquín de primeros auxilios es un elemento básico en el hogar. Debe contener los instrumentos y sustancias necesarias para tratar lesiones menores o ayudar en otras más graves que requieran de posterior intervención médica.

- El botiquín debe revisarse periódicamente para reponer aquellos artículos que falten y desechar aquellos que estén caducados o en mal estado.
- Debe estar fuera del alcance de menores, pero de fácil acceso para las personas adultas.

En una emergencia, se pueden sufrir una cortadura, quemadura u otros tipos de lesiones. Si tiene los siguientes artículos básicos serán de gran utilidad.

Recuerda que es conveniente a la vez que dispones de un botiquín, conocer medidas de primeros auxilios para saber cómo actuar y qué usar en cada caso.





### ¿Qué debe contener?

En sentido general, un botiquín de primeros auxilios debe contener los siguientes artículos:

- Dos pares de guantes estériles de látex o de otro material, en caso de padecer alergia al látex.
- Gasas estériles para taponar y preservar heridas y hemorragias.
- Productos para limpieza/jabón y toallitas antibióticas para desinfectar.
- Pomada y cremas antibióticas para prevenir posibles infecciones.
- Analgésicos comunes y pomada para aplicar en caso de golpes
- Compresas.
- Ungüento para quemaduras.
- Apósitos protectores adhesivos en varios tamaños.
- Solución oftálmica para lavar los ojos o para usos generales de descontaminación.
- Termómetro para medir la temperatura corporal.
- Medicamentos recetados que tome habitualmente.
- Antiácidos para el malestar estomacal.
- Tijeras y pinzas.



## Algunos enlaces de interés

A continuación te mostramos una serie de direcciones de páginas Web que pueden resultarte muy útiles en el tema de la prevención de los riesgos en el hogar.

- [www.msc.es](http://www.msc.es)
- [www.facua.org](http://www.facua.org)
- [www.ocu.org](http://www.ocu.org)
- [www.consumer.es](http://www.consumer.es)
- [www.juntadeandalucia.es/salud](http://www.juntadeandalucia.es/salud)

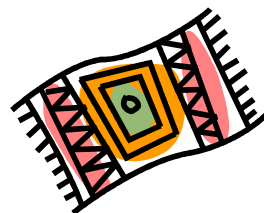




## 5. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1. Contesta a las siguientes preguntas tipo test. Sólo hay una respuesta correcta.

- Para evitar caídas en el baño:
  - a. Debemos tener la toalla o el albornoz a mano para evitar resbarnos.
  - b. Es conveniente colocar alguna alfombrilla antideslizante para no resbalar.
  - c. Las dos respuestas anteriores son correctas



- Una intoxicación puede producirse:
  - a. Por consumir alimentos en mal estado.
  - b. Por ingerir en grandes cantidades bebidas alcohólicas.
  - c. Las dos respuestas anteriores son correctas.



- La utilización de productos cosméticos:
  - a. Puede producir heridas
  - b. Puede producir alergias e irritaciones.
  - c. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.





**2. ¿Qué elementos son esenciales para que se produzca un fuego?**

- En caso de producirse un incendio en el hogar. ¿Cómo debemos actuar de inmediato?

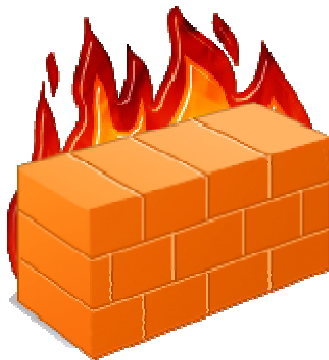
**3. El símbolo  significa: \_\_\_\_\_**

- ¿Dónde se localiza? ¿Qué ventajas tiene?

**4. Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones, en caso de que se produzca un fuego mientras cocinamos.**

- a. Debemos apagarlo inmediatamente con agua.
- b. Es conveniente retirar la sartén del fuego y apagarlo con un extintor u otro sistema similar, pero nunca con agua.
- c. Lo mejor es retirar la sartén y esperar a que se apague sólo.

**5. Cita tres medidas que eviten el riesgo de asfixia por accidente doméstico.**





## 6. Elige la respuesta adecuada:

- Algunas de las causas más frecuentes de heridas producidas en el hogar son:
  - a. Las producidas por objetos cortantes o punzantes mal colocados.
  - b. Las producidas por objetos cortantes o punzantes que no están debidamente protegidos.
  - c. Las dos respuestas anteriores son correctas.

7. Las mordeduras de perro, ¿Pueden considerarse un accidente doméstico? Razona tu respuesta.





## 6. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

1. El nivel de conocimientos sobre los contenidos al finalizar esta unidad es:

bajo

medio

adecuado

elevado

2. El vocabulario utilizado y las actividades te han resultado:

muy fáciles

adecuados

difíciles de entender

3. En el estudio de esta unidad:

- Sabías muchas cosas que has recordado.
- La mayoría de los conceptos han sido nuevos.
- Has modificado algunas prácticas en el hogar.

4. Cita los tres aspectos que te hayan resultado más interesantes de las informaciones tratadas.

5. Di que recursos has utilizado en la unidad para completar las informaciones: Internet, diccionario o enciclopedia, el propio texto, etc.





## 7. GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Afecciones:** enfermedades.

**Ansiedad:** angustia que suele acompañar a ciertas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite mantener un estado de sosiego o calma en quienes la padecen.

**Asfixia:** se presenta cuando alguien no puede respirar debido a que el alimento, un juguete u otro objeto están obstruyendo las vías respiratorias (garganta o tráquea).

**Cualificado:** cuando alguien está especialmente preparado para una tarea determinada.

**Dolores musculares:** sensación molesta de un músculo por causa interior o exterior.

**Evacuación:** acción y efecto de desocupar.

**Factores estructurales:** son aquellos dependen directamente de la organización de un objeto o situación.

**Fatiga:** disminución de la capacidad funcional de un organismo debido a varias causas.. Sin embargo, también puede ser un signo no específico de un trastorno psicológico o fisiológico grave. La fatiga que no se alivia con el hecho de dormir bien, comer bien o tener un ambiente de bajo estrés debe ser evaluada por un médico.

**Hemorragias:** flujo de sangre por rotura de vasos sanguíneos.

**Inhalación:** Acción de aspirar, voluntaria o involuntariamente, ciertas sustancias, como gases, vapores, partículas.



**Mareo:** es una sensación desagradable que afecta a ciertas personas al girar repetidas ocasiones, inclinarse, levantarse bruscamente de algún lugar, etc. En casos leves sólo existe una ligera sensación de náuseas, pero cuando el malestar es más severo hay problemas de equilibrio, vértigo y pérdida de coordinación.

**Notificar:** comunicar oficialmente un hecho o noticia cierta y veraz.

**Shock:** es una afección grave que se presenta cuando el cuerpo no está recibiendo un flujo de sangre suficiente, lo cual puede causar daño en múltiples órganos. Requiere tratamiento médico inmediato y puede empeorar muy rápidamente.

**Siniestralidad:** Los siniestros son accidentes o daños que ocurren en algún lugar determinado. Por tanto, la siniestralidad es la frecuencia con que se producen.





## 8. WEBGRAFÍA

A continuación te presentamos algunas páginas Web interesantes para conocer más sobre hábitos de vida saludables y prevención de accidentes y enfermedades profesionales.

### **Páginas de organismos oficiales autonómicos y estatales.**

<http://www.msc.es/> Página del Ministerio de Sanidad y Consumo con información tanto del funcionamiento del propio organismo como de temas de salud y enlaces interesantes. Se puede averiguar con facilidad el precio y la composición de los medicamentos.

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/default.asp> Página del servicio Andaluz de salud.

<http://www.ine.es/jaxi/> El instituto nacional de estadística tiene todos los datos de la sociedad española y es especialmente interesante para estudiar la incidencia de las enfermedades.

<http://www.dgt.es/portal> Página de la Dirección General de Tráfico. Se ofrecen toda clase de consejos y de información tanto de accidentes como del estado de las carreteras.

<http://www.mtas.es/insht/> Página del ministerio de Asuntos Sociales donde se da información muy interesante acerca de todos los tipos de contaminación, enfermedades profesionales, primeros auxilios y accidentes laborales.

[http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index\\_tematicas.php](http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index_tematicas.php): Página que contiene una gran cantidad de información sobre la temática de prevención de riesgos en el trabajo.

<http://www.funprl.es>: Página de la fundación de prevención de riesgos laborales donde hay información sobre legislación en esta materia.

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/memo2005.pdf> Página del plan nacional sobre drogas en el que se da una información exhaustiva acerca de todos los aspectos relacionados con la drogadicción en las últimas décadas.

<http://www.cruzroja.es/> Página de la cruz roja española en la que se da información muy interesante de primeros auxilios.

<http://www.leanet.com/index>. Página del Ministerio de Consumo en el que se informa acerca de la prevención y tratamiento de drogadicciones.



### **Páginas de organismos oficiales mundiales y europeos.**

<http://www.who.int/es> Organización Mundial de la Salud. Una de las páginas más interesantes, ya que tiene gran cantidad de información, la mayoría a nivel divulgativo.

[http://es.osha.europa.eu/good\\_practice](http://es.osha.europa.eu/good_practice): Página de la agencia europea de seguridad e higiene en el trabajo. Muy interesante y en la que se divide la información en temas sectoriales, generales, instrucciones técnicas, etc.

### **Páginas de particulares, empresas, asociaciones y sindicatos.**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Salud> Página con gran cantidad de información.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/encyclopedia.html> Enciclopedia de temas de salud ordenada alfabéticamente y en español.

<http://www.agapea.com/ENCICLOPEDIA-DE-LA-SALUD-FAMILIAR-n98389i.htm> Tiendo online de libros sobre medicina con más de un millón de títulos

[http://www.walgreens.com/library/encyclopedia\\_es/5/default.jsp](http://www.walgreens.com/library/encyclopedia_es/5/default.jsp) Muy interesante con una versión en español completísima.

<http://www.educacionparalasalud.com> Página de la asociación de enfermería muy interesante y con los temas presentados de forma muy amena

<http://www.daim.es> Página con una enorme cantidad de información de gran cantidad de enfermedades.

[http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID\\_CATEGORIA=100957&RUTA=1-747-100949-100957](http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=100957&RUTA=1-747-100949-100957) Página de la marca Puleva que resulta interesante desde el punto de vista de la nutrición.

<http://www.fundacioniab.org> Página muy interesante acerca de hábitos de vida saludables.

<http://www.lavidapordelante.com.es> Página con gran cantidad de información sobre dietética, composición de los alimentos, tablas dietéticas, vitaminas...

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/Informaciones/novedades/edades.htm> Muy interesante ya que se dan consejos de alimentación y de necesidades alimenticias según la edad y especialmente en niños y tercera edad.

<http://www.fdmed.org/> Página dedicada únicamente a la dieta mediterránea con gran cantidad de información. Muy interesante.



<http://www.eladerezo.com> Página muy interesante en cuanto a cocina con productos típicamente mediterráneos, con gran información de cualidades dietéticas de los productos y con consejos de cómo cocinar de forma saludable.

<http://www.adelgazar.net> Página en la que se da información de cómo compaginar comida rápida y saludable.

<http://www.salusline.com> Página muy interesante en cuanto a información de ejercicios físicos y deportes adecuados para cada edad.

<http://geosalud.com> Página muy interesante en temas de salud.

<http://saludydeporte.consumer.es/programas/index.html> Página de ejercicios físicos en el que aparecen tablas para cada edad

<http://www.efdeportes.com/efd36/econ.htm> Página en la que se comentan temas de salud, ejercicio físico, primeros auxilios...

[www.facua.org](http://www.facua.org) Página de la organización no gubernamental de defensa de los consumidores con guía prácticas sobre prevención de riesgos laborales entre otros temas interesantes

[www.ocu.org](http://www.ocu.org) Página de la organización de consumidores y usuarios en la que encontramos información importante en temas de salud.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es) Página interesante sobre temas de salud y actualidad referidos al consumidor.

<http://www.prevencion-laboral.com/> Página con información importante en materia de riesgos laborales

<http://www.prevenciondocente.com/> Página con información interesante en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

<http://www.prevencionintegral.com/> Página con noticias y legislación sobre prevención de riesgos laborales.

<http://www.prevencion-riesgos-laborales.com/> Legislación, noticias y actualidad en esta página dedicada a la prevención de riesgos laborales.

[http://www.preverlab.com /](http://www.preverlab.com/) Página dedicada a la prevención de riesgos en el trabajo.

<http://www.riesgolaboral.org/> Revista dedicada a la prevención de riesgos profesionales.

[http://www.tuotromedico.com/primeros\\_auxilios.htm](http://www.tuotromedico.com/primeros_auxilios.htm) Página con interesantes artículos sobre primeros auxilios.



<http://www.proyctohombre.es> Una de las ONG más eficientes en el tratamiento de adicciones, especialmente drogodependencias.

[www.ugt.es/campanas/primerosauxilios.pdf](http://www.ugt.es/campanas/primerosauxilios.pdf) Documento en formato pdf donde se da información acerca de nociones básicas de primeros auxilios.

<http://centros5.pntic.mec.es/ies.victoria.kent/Rincon> Página científica confeccionada por un IES con temas y citas interesantes

### **Páginas de diarios**

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/index.html> Diario con un suplemento semanal dedicado exclusivamente a la salud.

<http://www.elpais.com/suple/salud> Diario con un suplemento semanal dedicado exclusivamente a la salud.

