

# FICHAS PARA EL MANEJO DEL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE EN SALUD LABORAL



**Autoría:** M<sup>a</sup> Teófila Vicente Herrero y M<sup>a</sup> Victoria Ramírez Iñiguez de la Torre

**Este Documento cuenta con el aval científico**

**De la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT)**

**Como citar este documento:** Vicente-Herrero MT, Ramírez Iñiguez de la Torre MV. Fichas para el manejo del trabajador especialmente sensible en Salud Laboral. Grupo de Trabajo Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT); 2019.

## Contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>FICHAS Y RECOMENDACIONES: PARA EL TRABAJADOR</b> .....	6
Ficha 1.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.....	7
INFORMACIÓN MUSCULOESQUELÉTICA PARA EL TRABAJADOR- .....	8
Ficha 2.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS REUMATOLÓGICAS.....	9
INFORMACIÓN REUMATOLÓGICA PARA EL TRABAJADOR .....	10
Ficha 3.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS CARDIOLÓGICAS .....	11
FACTORES LABORALES DE RIESGO .....	11
INFORMACIÓN CARDIOLÓGICA PARA EL TRABAJADOR .....	12
Ficha 4.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS NEUMOLÓGICAS.....	13
INFORMACIÓN NEUMOLÓGICA PARA EL TRABAJADOR .....	14
Ficha 5.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS NEUROLÓGICAS.....	15
INFORMACIÓN NEUROLÓGICAS PARA EL TRABAJADOR .....	16
Ficha 6.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS PSIQUIÁTRICAS .....	17
INFORMACIÓN PSIQUIÁTRICA PARA EL TRABAJADOR .....	18
Ficha 7.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS OFTALMOLÓGICAS .....	19
INFORMACIÓN OFTALMOLÓGICA PARA EL TRABAJADOR.....	20
Ficha 8.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS DERMATOLÓGICAS.....	21
INFORMACIÓN DERMATOLÓGICA PARA EL TRABAJADOR .....	22
Ficha 9.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS NEFRO-UROLÓGICAS.....	23
INFORMACIÓN NEFROUROLÓGICA PARA EL TRABAJADOR.....	24
Ficha 10.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS ORL .....	25
INFORMACIÓN OTORRINOLARINGOLÓGICA PARA EL TRABAJADOR.....	26
Ficha 11.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS HEMATOLÓGICAS .....	27
INFORMACIÓN HEMATOLÓGICAS PARA EL TRABAJADOR.....	28
Ficha 12: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS INFECCIOSAS.....	29
INFORMACIÓN INFECTOCONTAGIOSA PARA EL TRABAJADOR .....	30
Ficha 13: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS DIGESTIVAS.....	31
INFORMACIÓN DIGESTIVA PARA EL TRABAJADOR .....	32
Ficha 14: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS ALÉRGICAS .....	33
INFORMACIÓN ALERGOLÓGICA PARA EL TRABAJADOR .....	34
Ficha 15: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS ENDOCRINAS .....	35
INFORMACIÓN ENDOCRINOLÓGICA PARA EL TRABAJADOR .....	36
Ficha 16: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS ONCOLÓGICAS.....	37
INFORMACIÓN ONCOLÓGICA PARA EL TRABAJADOR .....	38

## INTRODUCCIÓN

La **definición de Especial Sensibilidad en Prevención de Riesgos Laborales** se refiere a aquellos trabajadores que, *por sus características personales, estado biológico o por su discapacidad física, psíquica o sensorial, debidamente reconocidas y estados o situaciones transitorias manifiestas, tengan una susceptibilidad superior al resto de los trabajadores, frente a un determinado riesgo.*

Concepto recogido en el artículo 25 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL): "Protección de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos". Contiene una regulación de carácter genérico que obliga al empresario a garantizar la protección de todos aquellos trabajadores que puedan verse afectados de forma singular por algún riesgo identificado en el puesto de trabajo.

Esto no es más que la aplicación del principio de adaptación al trabajo que aúna la evaluación objetiva (evaluación de riesgos) con la subjetiva (capacidades personales).

Aunque objeto de una regulación particular, se han de incluir dentro del grupo de trabajadores especialmente sensibles a los menores (característica personal) y la maternidad (estado biológico).

Es necesario resaltar que, así como para la certificación de discapacidades puede bastar el informe de reconocimiento de dicha discapacidad por parte del órgano o persona que lo reconoció, en el caso de las características personales o estados biológicos será necesaria una evaluación de la salud del trabajador o, como sería el caso de la maternidad, la manifestación de dicha característica y la pertinente comprobación por parte del empresario.

La vigilancia de la salud sería un instrumento para considerar singularmente al trabajador y detectar aquellas características personales o estado biológico conocido que le haga especialmente susceptible a los factores de riesgo existentes en su puesto de trabajo futuro o actual.

**Existe diversa normativa que hace referencia a este concepto:**

- **La Constitución española**, en su artículo 49, se reconoce el derecho de los disminuidos físicos, psíquicos o sensoriales a su completa realización personal y a su total integración social.
- **La Ley 13/82 de 13 de abril de Integración social de los Minusválidos**, en su artículo 38, recoge la obligación de las empresas de emplear a trabajadores minusválidos siendo, al menos, un 2% de su plantilla. También indica que se fomentará el empleo de los trabajadores minusválidos mediante el establecimiento de ayudas que faciliten su inserción laboral (subvenciones o préstamos para la adaptación del puesto de trabajo, eliminación de barreras, bonificaciones en cuotas a la Seguridad Social,...).
- De forma específica viene regulado en la **LPRL, en su artículo 25 de Protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos**: "El empresario debe garantizar de manera específica la protección de los trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. A tal fin, deberá tener en cuenta dichos aspectos en las evaluaciones de los riesgos y, en función de éstas, adoptar las medidas preventivas y de protección necesarias".
- "Los trabajadores especialmente sensibles no serán empleados en aquellos puestos de trabajo en los que puedan ellos, los demás trabajadores u otras personas relacionadas con la empresa, ponerse en situación de peligro o, en general, cuando se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psicofísicas de los respectivos puestos de trabajo".
- A tener en cuenta también el **artículo 27 de dicha ley**, que recoge la normativa de protección de menores.
- Igualmente, el **Reglamento de los Servicios de Prevención (RD 39/1997 y RD 604/2006) en su artículo 37** especifica que en la vigilancia de la salud "el personal sanitario del servicio de prevención estudiará y valorará especialmente los riesgos que puedan afectar a las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente, a los menores y a los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, y propondrá las medidas preventivas adecuadas."
- Se deberá tener en especial consideración la normativa existente para la prevención de riesgos laborales durante el embarazo y lactancia. El **artículo 26 de la LPRL** tiene como finalidad proteger la procreación a través de una especial atención al periodo de embarazo y de lactancia natural con objeto de garantizar que no

se producirán daños para la mujer, el feto o el hijo. La **Ley 39/1999**, de 5 de noviembre, para *promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras*, introdujo la situación de riesgo durante el embarazo dentro de la acción protectora de la Seguridad Social, describiendo su prestación económica. Posteriormente, la **Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres**, modifica la contingencia y la cuantía de la prestación en situación de riesgo durante el embarazo e introduce la situación de riesgo durante la lactancia natural.

- El **Real Decreto 298/2009** establece una "lista no exhaustiva de agentes y condiciones de trabajo a los cuales no podrá haber riesgo de exposición por parte de las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia natural", con la finalidad de promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia natural.

Este concepto implica la aplicación de medidas de protección o preventivas en estos casos, que incluyen:

- a) Proteger a los grupos especialmente sensibles contra los riesgos que les afectan de manera específica.
- b) Acondicionar los lugares de trabajo.
- c) Poner a disposición de los trabajadores equipos de trabajo adecuados para el trabajo, de manera que se garantice su seguridad y salud.
- d) La legislación en materia de lucha contra la discriminación también puede exigir adaptaciones en el trabajo y en los recursos del lugar de trabajo.

El empresario adoptará las medidas preventivas y de protección necesarias (incluyendo, en su caso, el cambio de puesto de trabajo) teniendo en cuenta:

- Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, elección de equipos y métodos de trabajo y de producción (art. 15 LPRL).
- La evaluación inicial de riesgos debe contemplar la posibilidad de que el trabajador que lo ocupe o vaya a ocuparlo sea especialmente sensible, por sus características personales o estado biológico conocido, a algunas de las condiciones de trabajo (art. 4 RD 39/1997).

**El incumplimiento de la normativa preventiva implica responsabilidades:**

El **RD Legislativo 5/2000, de 4 de agosto**, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social, establece como infracción muy grave: *La adscripción de los trabajadores a puestos de trabajo cuyas condiciones fuesen incompatibles con sus características personales conocidas o que se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psicofísicas de los respectivos puestos de trabajo así como la dedicación de aquéllos a la realización de tareas sin tomar en consideración sus capacidades profesionales en materia de seguridad y salud en el trabajo, cuando de ello se derive un riesgo grave e inminente para la seguridad y salud de los trabajadores.*

La **Ley General de la Seguridad Social** prevé la posibilidad de aplicar un recargo de las prestaciones económicas en el caso de accidente de trabajo y enfermedad profesional cuando no se hayan observado las medidas generales o particulares de seguridad e higiene en el trabajo, o las elementales de salubridad o las de adecuación personal a cada trabajo, habida cuenta de sus características y de la edad, sexo y demás condiciones del trabajador. La responsabilidad del pago de dicho recargo recaerá directamente sobre el empresario infractor (art.123 de la LGSS).

Mediante las Fichas que se recogen seguidamente se pretende aportar la información básica orientativa para aplicar este concepto en las distintas especialidades médicas y en relación con las afecciones más prevalentes en salud laboral y, al mismo tiempo, colaborar con información al trabajador para poder realizar esta tarea preventiva de forma conjunta y con la colaboración requerida por su parte.

## FICHAS Y RECOMENDACIONES: PARA EL TRABAJADOR

---

## Ficha 1.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

#### Factores físicos

- Aplicación de fuerza
- Manejo de cargas, especialmente en condiciones ergonómicas inadecuadas
- Movimientos repetitivos
- Posturas forzadas
- Presión directa sobre herramientas o superficies
- Vibraciones
- Temperatura
- Iluminación
- Ruido

#### Factores organizativos y psicosociales

- Trabajo con un alto nivel de exigencia
- Falta de control sobre las tareas
- Bajo nivel de satisfacción en el trabajo
- Trabajo repetitivo o monótono a un ritmo elevado
- Horarios inadecuados
- Relaciones laborales insatisfactorias

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

- Edad avanzada
- Género
- Sobrepeso
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Alcoholismo/malnutrición
- Falta de Capacidad física
- Gestación
- Diabetes mellitus
- Enfermedad tiroidea
- Patologías reumatológicas

- Otras alteraciones metabólicas, hormonales, carenciales o tóxicas
- Colagenosis
- Escoliosis
- Dismetrías de miembros
- Deformidades articulares: congénitas o postraumáticas
- Artritis
- Artrosis
- Discopatías
- Cirugías articulares previas
- Tenosinovitis

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

- Lesión de manguito de los rotadores
- Epicondilitis
- Epitrocleitis
- Síndrome del Túnel del carpo
- Síndrome del canal de Guyon
- Tenosinovitis de D'Quervain
- Síndrome cervical

- Lumbalgia
- Lesiones meniscales
- Lesiones ligamentosas de la rodilla
- Bursitis trocantérea o trocanteritis aguda
- Bursitis prepatelar
- Tendinitis aquilea

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

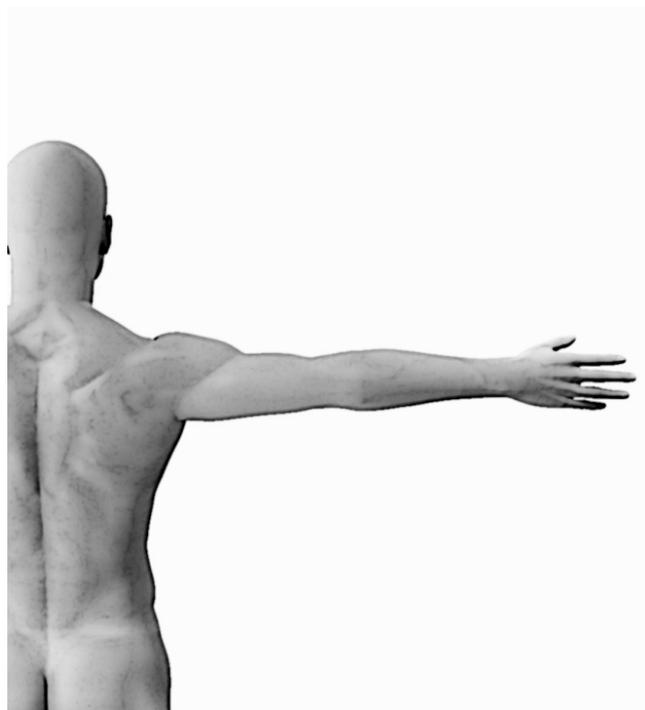
- ✓ Limitación de Manipulación de cargas
- ✓ Limitar posturas forzadas, en función de lesión: elevación de hombros, giros, flexión de columna mantenida...
- ✓ Limitar movimientos repetitivos
- ✓ Evitar apoyos prolongados sobre superficies duras
- ✓ Limitar tiempo de exposición
- ✓ Alternancia de tareas
- ✓ Pausas regladas
- ✓ Uso de herramientas adecuadas en función de la tarea
- ✓ Realizar Estiramientos y fortalecimiento de grupos musculares específicos
- ✓ Ortesis de protección o refuerzo tendinoso

**CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS MUSCULO ESQUELÉTICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y REALIZAS:**

1. Manipulación de pesos con mucha frecuencia o mayores de 15 kg
2. Movimientos repetitivos
3. Trabajos con altas exigencias laborales: rapidez y/o volumen
4. Trabajos continuados con posturas forzadas
5. Trabajos con herramientas que vibran
6. Apoyo prolongado sobre superficies duras

**PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS:**

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad musculo-esquelética
2. Presencia de dolor localizado en músculos o articulaciones.
3. Rigidez frecuente en nuca, espalda y hombros.
4. Hormigueo, entumecimiento, adormecimiento en manos o brazos.
5. Pérdida de fuerza y dificultad para sujetar objetos.
6. Pérdida de sensibilidad
7. Fatiga excesiva.
8. Fatiga muscular o dolores musculares crónicos o recurrentes que empeoran a lo largo de la semana laboral y no se recuperan con el descanso nocturno.



**Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.**

**PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO**

**INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE**

## Ficha 2.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS REUMATOLÓGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

Factores físicos	Factores químicos	Factores organizativos y psicosociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Aplicación de fuerza y manejo de cargas</li> <li>· Movimientos repetitivos: microtraumatismos</li> <li>· Posturas forzadas estáticas</li> <li>· Temperatura baja</li> <li>· Iluminación inadecuada</li> <li>· Vibraciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sílice cristalina</li> <li>· Otros contaminantes inorgánicos: cloruro de polivinilo, l-triptofano contaminado, vapor de resina epoxy, silicona, solventes orgánicos (tricloroetileno, tricloroetano, benceno, xileno, cloruro de metileno, tolueno, metafenilendiamina, percloroetileno)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo con un alto nivel de exigencia</li> <li>· Falta de control sobre las tareas</li> <li>· Insatisfacción laboral</li> <li>· Trabajo sedentario prolongado</li> <li>· Estrés</li> </ul>

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Anemia ferropénica</li> <li>· Anemia inflamatoria crónica</li> <li>· Alteraciones de leucocitos: Leucopenia o Leucocitosis</li> <li>· Alteraciones plaquetarias: Trombopenia o trombocitosis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tratamiento con corticoides</li> <li>· Tratamiento con AINES</li> <li>· Alteraciones articulares previas</li> <li>· Patologías musculo-tendinosas previas</li> <li>· Existencia de complicaciones: oculares, pulmonares, cardíacas, renales, sinoviales</li> </ul>
--	---

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Artritis reumatoide</li> <li>· Lupus eritematoso sistémico</li> <li>· Esclerosis sistémica</li> <li>· Síndrome de Sjögren</li> <li>· Enfermedad mixta tejido conectivo</li> <li>· Granulomatosis con poliangeitis</li> <li>· Espondilitis anquilosante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Panarteritis nodosa</li> <li>· Arteritis de células gigantes</li> <li>· Polimialgia reumática</li> <li>· Artritis psoriásica</li> <li>· Osteoartritis/osteoartrosis</li> <li>· Fibromialgia</li> </ul>
--	---

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Limitación de Manipulación de cargas de forma continuada</li> <li>✓ Limitar posturas forzadas estáticas, en función de articulaciones más afectadas</li> <li>✓ Limitar movimientos repetitivos de miembros superiores</li> <li>✓ Limitar exposición a sílice y otros contaminantes</li> <li>✓ Limitar exposición habitual a vibraciones, especialmente mano-brazo</li> <li>✓ Alternancia de tareas</li> <li>✓ Pausas regladas</li> <li>✓ Ayudas técnicas para adaptación de puesto de trabajo.</li> <li>✓ En función de complicaciones: Oculares, limitación de conducción y exigencias visuales altas; cardiovasculares, limitación alturas, confinados y conducción; pulmonar, limitación de ambientes pulvígenos.</li> </ul>
--

### CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS REUMATOLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y REALIZAS:



- Manipulación de pesos con mucha frecuencia o mayores de 15 kg.
- Movimientos repetitivos.
- Trabajos con altas exigencias laborales: rapidez y/o volumen.
- Trabajos continuados con posturas forzadas.
- Trabajos con herramientas que vibran.
- Trabajo con sustancias químicas
- Tareas con exposición a polvo de sílice
- Trabajo expuesto a temperaturas frías o cambios bruscos de frío-calor.
- Tareas en Posturas fijas, deambulación, bipedestación o sedestación
- Estrés continuado o carga de trabajo excesiva

### PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS:

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad reumática
2. Evita la obesidad y mantén un peso corporal correcto; puede evitar la progresión de la enfermedad
3. Evita los cambios bruscos de temperatura
4. No te automediques y consulta a tu médico sobre los fármacos más adecuados para tu situación clínica, valorando los efectos adversos y el puesto de trabajo que desempeñas.
5. Mantén correctos hábitos posturales en el trabajo y en tu vida normal: duerme en cama plana, no te sientes en sillones o sofás hundidos, usa sillas ergonómicas y con respaldo recto adoptando una posición natural y con los pies apoyados en el suelo.
6. Haz ejercicio habitual: protegerá tus articulaciones y aumentará la fuerza muscular.
7. Evita los deportes de contacto y la sobrecarga física. Realiza ejercicios específicos para la articulación más afectada por la enfermedad
8. Alterna ejercicio y reposo en tu vida diaria.
9. Evita las sobrecargas articulares: pesos excesivos, caminar por terrenos irregulares, estar de pie sin descanso.
10. Usa un calzado adecuado y, si lo necesitas plantillas o taloneras de silicona en el calzado. Evita zapatos con tacón excesivo, usa mejor zapato plano o con un ligero tacón.



Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.

PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO

INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE

## Ficha 3.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS CARDIOLÓGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

<p style="text-align: center;"><b>Factores físicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Requerimientos energéticos: esfuerzos y manejo de cargas</li> <li>· Atmósfera hiperbárica</li> <li>· Posturas forzadas estáticas que dificulten la circulación venosa</li> <li>· Temperaturas extremas</li> <li>· Humedad ambiental elevada</li> <li>· Altura geográfica por encima de 2000 m.</li> <li>· Conducción profesional</li> <li>· Ruido</li> <li>· Vibraciones</li> <li>· Radiaciones ionizantes</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores químicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plomo</li> <li>· Cadmio</li> <li>· Arsénico</li> <li>· Mercurio</li> <li>· Contaminación atmosférica: mezcla de gases y partículas</li> <li>· Monóxido de carbono</li> <li>· Dióxido de azufre</li> <li>· Bario</li> <li>· Fósforo</li> <li>· Hidrocarburos</li> <li>· Disulfuro de carbono</li> <li>· Nitratos</li> <li>· Insecticidas</li> <li>· Talio, Amidas, glicoles</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores organizativos y psicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo con un alto nivel de exigencia</li> <li>· Falta de control sobre las tareas</li> <li>· Insatisfacción laboral</li> <li>· Estrés intenso y/o prolongado</li> <li>· Trabajo a turnos o nocturno</li> </ul>
		<p style="text-align: center;"><b>Factores biológicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Agentes biológicos</li> </ul>

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Anemia</li> <li>· Alteraciones plaquetarias</li> <li>· Inmunodepresión</li> <li>· Alteraciones cardíacas previas: Cardiopatía isquémica, Cardiopatías congénitas, Valvulopatías, HTA, Pericarditis</li> <li>· Insuficiencia cardíaca</li> <li>· Arritmias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hipertensión pulmonar</li> <li>· Diabetes</li> <li>· Disfunción tiroidea</li> <li>· Insuficiencia renal crónica</li> <li>· EPOC severa</li> <li>· SAOS</li> <li>· Tratamiento con corticoides</li> <li>· Tratamiento con inmunosupresores</li> </ul>
---	---

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

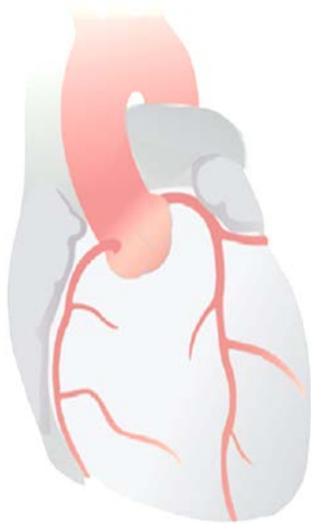
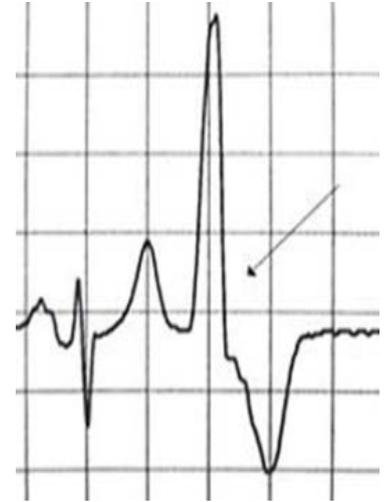
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cardiopatía isquémica</li> <li>· Insuficiencia cardíaca</li> <li>· Arritmias</li> <li>· Valvulopatías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Miocarditis</li> <li>· Endocarditis</li> <li>· Hipertensión arterial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Aneurismas</li> <li>· Patología vascular (arterial o venosa)</li> <li>· Shunt arterio-venosos</li> </ul>
---	--	---

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evitar esfuerzos físicos violentos</li> <li>✓ Limitación de sobreesfuerzos por Manipulación de cargas o posturas forzadas: no superar 80% de resistencia máxima en ergometría.</li> <li>✓ Limitar posturas forzadas estáticas que dificulten circulación venosa o favorezcan hipotensión.</li> <li>✓ Evitar Atmósfera hiperbárica si Insuficiencia cardíaca C clase II – IV NIHA, arritmia, QT largo</li> <li>✓ Limitar exposición prolongada a temperaturas extremas</li> <li>✓ Limitar exposición a sílice y otros contaminantes</li> <li>✓ Limitar exposición habitual a vibraciones, especialmente de cuerpo entero</li> <li>✓ Limitar exposición habitual a ruido superior a 85 dB.</li> <li>✓ Limitar exposición a estrés intenso o prolongado</li> <li>✓ Alternancia de tareas, Pausas regladas</li> <li>✓ Valorar limitación para trabajo en alturas y espacios confinados</li> <li>✓ Limitación para conducción: en función de especificaciones anexo IV Reglamento General de Conductores.</li> </ul>
--

**CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS CARDIOLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y REALIZAS:**

- Jornadas prolongadas trabajo
- Trabajo nocturno o a turnos
- Estrés no controlado
- Malas condiciones medioambientales, humedad, frio o calor excesivos
- Trabajos con ruido o vibraciones de cuerpo entero
- Utilización de productos químicos: plomo, arsénico, mercurio, insecticidas...
- Conducción habitual
- Esfuerzos físicos intensos o tareas que impliquen carga física con mucha frecuencia o pesos mayores de 10 kg.
- Trabajos con riesgo de infecciones
- Trabajo en atmósfera hiperbárica
- Trabajo en altura o en espacios confinados
- Tareas con riesgo de golpes o heridas si estás tomando anticoagulantes



Enfermedad

**PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS:**

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad cardiovascular
2. Evita los factores de riesgo cardiovascular: Hipertensión arterial, cifras elevadas de glucemia y diabetes dislipemias (aumento del colesterol o de los triglicéridos)
3. Mantén un peso adecuado y evita la obesidad
4. Haz ejercicio habitual siguiendo los consejos de tu cardiólogo
5. Alterna en tu vida la actividad física y el descanso adecuado
6. Evita el alcohol y el tabaco
7. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación nueva
8. Vacúnate cada año para evitar infecciones que descompensen tu

**Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.**

**PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO  
INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA  
PODER AYUDARTE**

## Ficha 4.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS NEUMOLÓGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

Factores físicos	Factores químicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Esfuerzos físicos intensos o prolongados</li> <li>· Atmósfera hiperbárica</li> <li>· Posturas forzadas estáticas que dificulten la ventilación</li> <li>· Temperaturas extremas</li> <li>· Humedad ambiental elevada</li> <li>· Altura geográfica por encima de 2000 m.</li> </ul>	<p>Inhalación de polvo o partículas: inorgánicos (neumoconiosis); orgánicos (asma y alveolitis alérgica extrínseca)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sustancias de bajo peso molecular: Fármacos, Anhídridos, Diisocianatos, Maderas, Metales,</li> <li>· Sustancias de alto peso molecular: polvo y harinas vegetales; Alimentos, Enzimas vegetales y animales; Gomas vegetales;</li> <li>· Polvo orgánico: algodón, lino, yuta, almacenes de grano, granjeros, trabajadores de madera, papel, caucho o endotoxinas.</li> <li>· Polvo inorgánico: carbón, sílice y otros minerales; la producción o manipulación de talco, potasa, caolín o pizarra; actividades de fundición; y trabajos en asfalto o producción de vidrio.</li> <li>· Humo y gases de metales: vanadio, cadmio y aluminio. Humos de motores diésel.</li> </ul>
Factores organizativos y psicosociales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo con un alto nivel de exigencia</li> <li>· Falta de control sobre las tareas</li> <li>· Insatisfacción laboral</li> <li>· Estrés intenso y/o prolongado</li> <li>· Trabajo a turnos o nocturno</li> </ul>	
Factores biológicos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Agentes biológicos con afectación respiratoria</li> <li>· Hongos y esporas</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Inmunodepresión</li> <li>· Tabaquismo activo</li> <li>· Edad</li> <li>· Alteraciones pulmonares previas: asma y EPOC principalmente</li> <li>· Hipertensión pulmonar</li> <li>· Diabetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enfermedades sistémicas con posible repercusión respiratoria: artritis reumatoide, LES, espondilitis anquilopoyética, Wegener, Churg Straus...</li> <li>· Tratamiento con corticoides</li> <li>· Tratamiento con inmunosupresores</li> </ul>
--	---

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Asma</li> <li>· EPOC</li> <li>· Neumoconiosis</li> <li>· Alveolitis alérgica extrínseca</li> </ul>
---

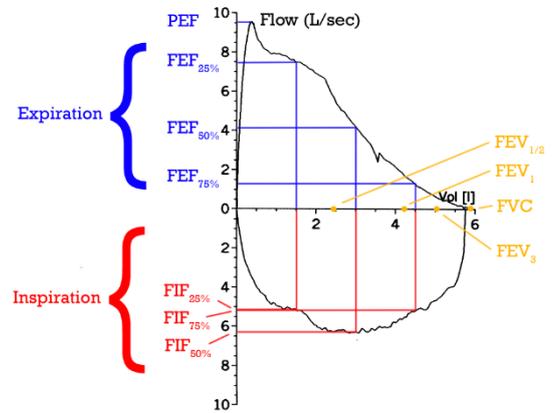
### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Limitación de esfuerzos físicos violentos y sobreesfuerzos por Manipulación de cargas o posturas forzadas: en función de grado de afectación de función pulmonar</li> <li>✓ Limitar posturas forzadas estáticas que dificulten ventilación.</li> <li>✓ Evitar trabajos en altura geográfica o atmósferas hiperbáricas</li> <li>✓ Limitar exposición prolongada a temperaturas extremas</li> <li>✓ Evitar exposición a ambientes con polvo, humos, gases o irritantes respiratorios.</li> <li>✓ En silicosis, asbestosis y otras neumoconiosis: Separar al trabajador de los puestos con exposición a polvo y/o fibras.</li> <li>✓ En asma alérgica y alveolitis alérgica extrínseca: evitar exposición a agente sensibilizante</li> <li>✓ Limitar exposición a estrés intenso o prolongado</li> <li>✓ Alternancia de tareas, pausas regladas</li> <li>✓ Valorar limitación para trabajo en alturas y espacios confinados</li> <li>✓ Limitación para conducción: en función de anexo IV Reglamento General de Conductores</li> </ul>
--

**CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS NEUMOLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:**

Ante sintomatología respiratoria alarmante, como disnea, tos recurrente o expectoración excesiva:

1. Si trabajas en ambientes con exposición a polvo, gases, humos o irritantes
2. Si realizas sobreesfuerzos intensos o mantenidos
3. Si estas expuesto a atmósferas pobres en oxígeno (altura geográfica, espacios confinados)
4. Si estas expuesto a temperaturas extremas
5. Si padeces de enfermedades que te hagan más susceptible a padecer problemas respiratorios: bronquitis, asma, EPOC, etc.



**PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS:**



1. Informa a tu médico si padeces alguna Enfermedad pulmonar o respiratoria
2. Vacúnate siguiendo las recomendaciones médicas de gripe, neumonía u otras vacunas
3. Llevar una higiene escrupulosa con: lavado de las manos, cubrirse la boca y la nariz al estornudar, usar pañuelos desechables o papel higiénico al sonarse y, después del uso, no guardarlos en los bolsillos.

4. Ventilar adecuadamente los espacios de vida y de trabajo (casa y oficina) y mantener en ellos buenas condiciones de temperatura y humedad.
5. Evitar los cambios drásticos de temperatura.
6. Alimentarse adecuadamente con bastante líquido y consumo abundante de frutas y verduras
7. Utilizar ropa adecuada para protegerse del frío
8. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación
9. En el trabajo utiliza adecuadamente los equipos de protección individual y mantenlos en las debidas condiciones de higiene y seguridad: mascarillas, guantes, gafas protectoras, etc.

**Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.**

**PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO**  
**INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE**

## Ficha 5.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS NEUROLÓGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

<p style="text-align: center;"><b>Factores físicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Esfuerzos físicos violentos</li> <li>· Ruido elevado</li> <li>· Vibraciones</li> <li>· Cambios de presión atmosférica</li> <li>· Iluminación intensa o parpadeante</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores químicos Neurotóxicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arsénico</li> <li>· Manganeseo</li> <li>· Pesticidas</li> <li>· Mercurio</li> <li>· Disolventes</li> <li>· Plomo...</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores organizativos y psicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo con un alto nivel de exigencia</li> <li>· Falta de control sobre las tareas</li> <li>· Estrés elevado o mantenido</li> <li>· Trabajo repetitivo o monótono a un ritmo elevado</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Factores biológicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Virus</li> <li>· Bacterias</li> <li>· Parásitos</li> </ul>		

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Predisposición genética</li> <li>· Edad avanzada</li> <li>· HTA</li> <li>· Alteraciones vasculares</li> <li>· Tabaquismo</li> <li>· Hipercolesterolemia</li> <li>· Alcoholismo y Síndrome de abstinencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ayuno prolongado, malnutrición</li> <li>· Alteraciones hormonales</li> <li>· Diabetes mellitus</li> <li>· Enfermedad tiroidea</li> <li>· Diabetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Obesidad</li> <li>· Depresión</li> <li>· Infecciones</li> <li>· Sustancias estimulantes</li> <li>· Supresión brusca de sedantes</li> <li>· Alimentos ricos en tiamina</li> </ul>
--	---	---

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cefaleas</li> <li>· ACV</li> <li>· Infecciones de SNC</li> <li>· Alteraciones de conciencia</li> <li>· Trastornos del sueño</li> <li>· Epilepsia</li> <li>· Trastornos del movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enfermedades. Desmielinizantes: esclerosis múltiple</li> <li>· Enfermedades. Neuromusculares degenerativas: ELA</li> <li>· Alteraciones de coordinación y equilibrio</li> <li>· Neuropatías tóxicas</li> <li>· Mononeuropatías</li> <li>· Polineuropatías</li> <li>· Demencias</li> </ul>
---	--

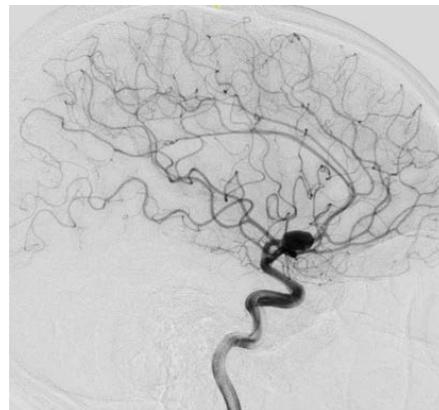
### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Limitar esfuerzos físicos intensos, variable en función de la gravedad y la etiología del cuadro.</li> <li>✓ Limitar buceo profesional, conducción profesional, pilotos, controlador aéreo, navegación, manejo de maquinaria peligrosa, manejo de materiales peligrosos, trabajos de precisión.</li> <li>✓ Limitar trabajos en alturas/verticales y en altura geográfica</li> <li>✓ Limitar tareas con alta o mantenida concentración o elevados requerimientos intelectuales</li> <li>✓ Limitar posturas forzadas de hiperextensión cervical, movimientos repetitivos de miembros superiores y/o manipulación manual de cargas por encima de la cabeza.</li> <li>✓ Evitar exposición prolongada a ruido y vibraciones de baja frecuencia.</li> <li>✓ Limitar trabajos con manejo de instalaciones o sustancias peligrosas</li> <li>✓ Neuropatías de MMII: limitar deambulación y bipedestación prolongada, posturas forzadas.</li> <li>✓ Neuropatías de MIEMBROS SUPERIORES: Limitar MMC, movimientos repetitivos, posturas forzadas.</li> <li>✓ Si alteraciones sensitivas, evitar manejo de maquinaria peligrosa; trabajos a altas temperaturas con riesgo de quemadura; sustancias químicas peligrosas.</li> <li>✓ Limitar exposición a sustancias neurotóxicas o irritantes.</li> <li>✓ Limitar tiempo de exposición. Alternancia de tareas</li> <li>✓ Tener en cuenta profesiones con regulación específica: policías, bomberos, militares, marítimas, controlador aéreo, ferroviarios</li> </ul>
--

### CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS NEUROLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y REALIZAS:

Trabajos que supongan riesgos para ti mismo o para otras personas por somnolencia, falta de concentración, reacción lenta ante los estímulos y, de forma especial para:

1. Trabajos en altura, buceo profesional, conducción profesional, pilotos, controlador aéreo.
2. Manejo de maquinaria peligrosa o materiales peligrosos.
3. Trabajos de precisión, manipulación manual de cargas, trabajos repetitivos o prolongados en posturas forzadas cervicales o lumbares
4. Si estas expuesto a ruido o vibraciones de baja frecuencia o iluminación muy intensa o parpadeante.
5. Si trabajas a turnos o por la noche.
6. Si en tu trabajo se manejan sustancias neurotóxicas o irritantes.



### PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS



tomar ninguna medicación

1. Informa a tu médico de tus enfermedades y su evolución y tratamientos, especialmente si padeces: epilepsia, migrañas, alteraciones vasculares cerebrales (como ictus o sus secuelas), pérdida de memoria, trastornos del sueño, alteraciones del equilibrio, enfermedades desmielinizantes (como la esclerosis múltiple) o degenerativas (como ELA), entre otras.

2. Sigue unos hábitos de vida saludables: alimentación, mantenimiento de los ritmos de sueño y ejercicio físico adaptado a tu situación., evitar el consumo de tabaco, alcohol o sustancias tóxicas que puedan descompensar tu Enfermedad

3. Mantén controlados los factores de riesgo cardio-vascular: tensión arterial, niveles de lípidos y de glucemia.

4. No te automediques y consulta con tu médico antes de

Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.

PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO

INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE

## Ficha 6.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS PSIQUIÁTRICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

Factores físicos	Factores químicos	Factores organizativos y psicosociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Iluminación</li> <li>. Ruido</li> <li>. Temperatura</li> <li>. Atmósfera hiperbárica</li> <li>. Conducción</li> <li>. Pilotaje, controladores</li> <li>. Manejo de maquinaria peligrosa</li> <li>. Actividades peligrosas: espacios confinados, tensión eléctrica, altura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Mercurio</li> <li>. Disulfuro de carbono</li> <li>. Tolueno</li> <li>. Arsénico</li> <li>. Plomo</li> <li>. Fármacos:            anfetaminas, esteroides anabolizantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Conflicto y ambigüedad del rol.</li> <li>. Interés por el trabajo.</li> <li>. Trabajo a turnos o nocturno.</li> <li>. Trabajo de precisión o alta concentración</li> <li>. Malas relaciones interpersonales.</li> <li>. Aislamiento.</li> <li>. Alta Responsabilidad profesional.</li> <li>. Supervisión inadecuada.</li> <li>. Carga mental elevada</li> <li>. Escaso control sobre la tarea</li> <li>. Ritmo impuesto</li> <li>. Inadecuada gestión de las tareas.</li> </ul>

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>. Problemas de salud previos que disminuyan la capacidad de respuesta del trabajador</li> <li>. Tipo de personalidad</li> <li>. Discapacidad intelectual</li> <li>. Patologías mentales previas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leves: distimias, ansiedad, fobias, t personalidad</li> <li>- Graves: esquizofrenia, psicosis, t. bipolar, t. depresivo crónico severo, demencias</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Respuesta a tratamiento</li> <li>. Falta de apoyo familiar-social</li> <li>. Efectos secundarios de psicofármacos.</li> <li>. Tratamiento con anfetaminas, esteroides anabolizantes</li> <li>. Consumo de alcohol</li> <li>. Consumo de sustancias psicoactivas: cocaína, marihuana...</li> </ul>
---	--

### PATOLOGÍAS MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trastorno de Estrés postraumático</li> <li>. Estrés</li> <li>. Psicosis</li> <li>. Depresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. T bipolar</li> <li>. Esquizofrenia</li> <li>. Discapacidad intelectual</li> </ul>
--	--

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Limitación de tareas con exigencia mental elevada o prolongada o especial responsabilidad</li> <li>✓ Limitar atención continuada a terceros (público, enfermos...)</li> <li>✓ Limitar trabajo a turnos/nocturno</li> <li>✓ Limitar exposición a contaminantes químicos relacionados con descompensaciones</li> <li>✓ Limitar exposición a ruido intenso</li> <li>✓ Alternancia de tareas</li> <li>✓ Pausas regladas</li> <li>✓ En función de clínica, restringir o prohibir conducción profesional, manejo de maquinaria peligrosa, trabajos en espacios confinados, trabajo en altura, ambiente hiperbárico, pilotaje (barco, avión o tren), controladores aéreos, actividades de riesgo elevado (trabajos eléctricos a tensión), trabajos de precisión</li> </ul>
--

### CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS PSIQUIÁTRICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:

Notas cambios en tu carácter, irritabilidad, apatía, alteraciones del sueño. En especial si:

1. Realizar tareas con riesgo para ti o para terceros: trabajos en altura, buceo profesional, conducción profesional, pilotos, controlador aéreo, manejo de maquinaria peligrosa o materiales peligrosos.
2. Existen situaciones de: Estrés laboral, Violencia en el trabajo.
3. Notas Fatiga por mala organización del trabajo o por trabajo nocturno y a turnos.
4. Carga mental excesiva, inadecuado control sobre la tarea, malas relaciones interpersonales. O falta de apoyo social
5. Malas condiciones de trabajo

### PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad psiquiátrica: esquizofrenia, enfermedad bipolar, depresión, problemas de abuso de drogas, ansiedad o trastornos por estrés postraumático
2. Presta atención a los síntomas de alarma que indiquen que estás teniendo una recaída:
  - alteración de tus rutinas, del sueño o de los hábitos alimenticios
  - descuido de la apariencia
  - dificultades de coordinación, lagunas mentales de hechos recientes
  - cambios del ánimo, falta de autocontrol o agitación excesiva
  - pensamientos suicidas o violentos
  - oír o ver cosas que otros no oyen o ven
  - incapacidad para apartar una idea, pensamiento o frase de la mente
  - problemas para pensar o expresarse con claridad o incapacidad para disfrutar de aquellas cosas que usualmente son agradables.
3. No te automediques, no abandones la medicación ni las visitas médicas programadas y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación



**Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.**

**PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO  
INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA  
PODER AYUDARTE**

## Ficha 7.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS OFTALMOLÓGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

<p style="text-align: center;"><b>Factores físicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo continuo con PVD</li> <li>· Iluminación insuficiente o reflejos en pantalla</li> <li>· Luz intensa prolongada</li> <li>· Equipo inadecuado</li> <li>· Temperaturas extremas</li> <li>· Humedad ambiental baja</li> <li>· Radiación ionizante</li> <li>· Radiación UVB e infrarrojas</li> <li>· Microondas y láser.</li> <li>· Alérgenos</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores químicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fluor</li> <li>· Acrilatos</li> <li>· Alcoholes y cetonas</li> <li>· Fenoles</li> <li>· Diclorometano</li> <li>· Derivados halogenados de los hidrocarburos alifáticos (tricloroetano, cloruro de metileno, tetracloruro de carbono),</li> <li>· Bromuro de metilo</li> <li>· Estireno, Furfural</li> <li>· Plaguicidas organofosforados y carbamatos</li> <li>· Isocianatos</li> <li>· Sulfuro de carbono</li> <li>· Aluminio silicato de calcio (cemento)</li> <li>· Formaldehido</li> <li>· Benceno y derivados</li> <li>· Naftalina, arsénico, plomo, mercurio</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Factores organizativos y psicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo con un alto nivel de exigencia visual</li> <li>· Falta de control sobre las tareas</li> <li>· Pausas insuficientes</li> <li>· Trabajo intenso y/o prolongado</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Factores biológicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Infección por Trypanosoma Cruzi</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enfermedad ocular previa             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patología de retina</li> <li>- Alteraciones del campo visual</li> <li>- Queratitis, conjuntivitis, uveitis</li> <li>- Alteraciones de cristalino</li> </ul> </li> <li>· Deficiencia visual</li> <li>· Neuropatía óptica</li> <li>· Uso de lentillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enfermedades sistémicas con repercusión oftálmica: diabetes, Síndrome de Sjögren, Lupus, Espondiloartropatías, Penfigoide, artritis reactiva.</li> <li>· Uso prolongado de corticoides, fenotiazinas clorpromazina, h tiroideas, amiodarona. Etambutol, digoxina, tamoxifeno, antimaláricos</li> </ul>
---	---

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

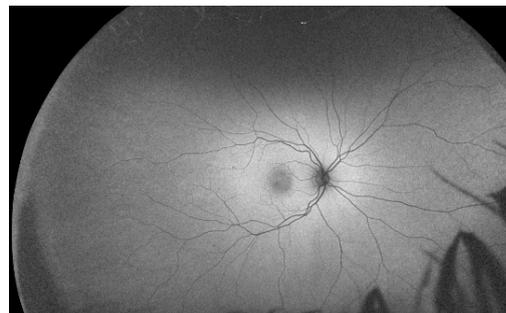
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Síndrome de ojo seco</li> <li>● Síndrome de Sjögren primario</li> <li>● Queratitis</li> <li>● Conjuntivitis crónica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conjuntivitis alérgica crónica</li> <li>● Catarata</li> <li>● Retinopatía</li> <li>● Uveitis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Glaucoma</li> <li>● Parálisis oculomotora</li> <li>● Neuropatía óptica</li> </ul>
---	--	--

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Limitar exposición a irritantes oculares.</li> <li>✓ Posible limitación para tareas con exigencia visual elevada, alturas y trabajos peligrosos.</li> <li>✓ Uso de gafas/pantallas de protección</li> <li>✓ Limitar exposición prolongada a temperaturas extremas y baja humedad ambiental</li> <li>✓ Evitar exposición a agentes químicos relacionados con empeoramiento de patología ocular</li> <li>✓ En patología alérgica: evitar exposición a agente sensibilizante</li> <li>✓ Evitar exposición prolongada a radiaciones.</li> <li>✓ Limitar exposición a luz intensa de forma prolongada (solar y artificial)</li> <li>✓ Si glaucoma evolutivo: evitar uso continuado de PVD</li> <li>✓ Alternancia de tareas, pausas regladas</li> <li>✓ Limitación para conducción: en función de anexo IV Reglamento General de Conductores</li> </ul>
--

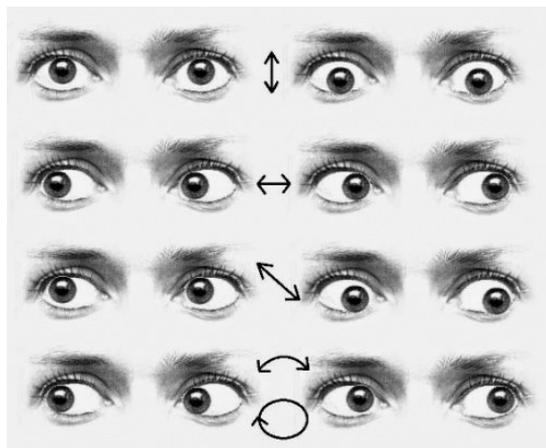
### CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS OFTALMOLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y REALIZAS:

1. Trabajos que requieren elevadas exigencias visuales.
2. Si notas fatiga ocular, enrojecimiento excesivo de los ojos o sequedad (ojo seco).
3. Si realizas trabajos de riesgo como:
  - a. Trabajos de soldadura, esmerilados o pulidos y corte.
  - b. Trabajos de perforación y burilado.
  - c. Talla y tratamiento de piedras.
  - d. Manipulación o utilización de pistolas grapadoras.
  - e. Utilización de máquinas que al funcionar levanten virutas en la transformación de materiales que produzcan virutas cortas.
  - f. Trabajos de estampado.
  - g. Recogida y fragmentación de vidrio, cerámica.
  - h. Trabajo con chorro proyector de abrasivos granulosos.
  - i. Manipulación o utilización de productos ácidos y alcalinos, desinfectantes y detergentes corrosivos.
  - j. Manipulación o utilización de dispositivos con chorro líquido.
  - k. Trabajos con masas en fusión y permanencia cerca de ellas.
  - l. Actividades en un entorno de calor radiante.
  - m. Trabajos con láser.
  - n. Trabajos eléctricos en tensión, en baja tensión.



### PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad ocular: glaucoma, cataratas, uveítis, retinopatía...
2. Utiliza gafas de protección o pantalla de protección si tu trabajo lo requiere y mantenlas en las debidas condiciones
3. Realiza tu trabajo en buenas condiciones ergonómicas, de iluminación y con descansos periódicos de la actividad visual si utilizas pantallas de visualización de datos (cada hora descansar 5-10 minutos).
4. Parpadea para mantener los ojos lubricados.
5. Aconsejamos realizar una serie de ejercicios oculares sencillos para relajar la musculatura.
6. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación.



Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.

PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO

INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE

## Ficha 8.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS DERMATOLÓGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

<p style="text-align: center;"><b>Factores físicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Microtraumatismos: fricción, presión, apoyos</li> <li>· Temperaturas extremas</li> <li>· Humedad ambiental alta o muy baja</li> <li>· Radiación solar</li> <li>· Radiación ionizante, Radiación UVB y láser</li> <li>· Electricidad</li> <li>· Vibraciones</li> <li>· Ejercicio intenso</li> <li>· Alérgenos: gomas, lacas, pelo, perfume...</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores químicos</b></p> <p style="text-align: center;">Irritantes o sensibilizantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Niquel</li> <li>· Cromo</li> <li>· Catón</li> <li>· Neomicina</li> <li>· Oro</li> <li>· Mercurio</li> <li>· Resina epoxy</li> <li>· PPDA</li> <li>· Aceites insolubles</li> <li>· Disolventes</li> <li>· Tricloroetileno y formaldehído</li> <li>· Látex</li> <li>· Acido benzoico, alcoholes, aminofenazona, bacitracina</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Factores organizativos y psicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Falta de control sobre las tareas</li> <li>· Pausas insuficientes</li> <li>· Trabajo intenso y/o prolongado</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Factores biológicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bacterias, hongos, virus o parásitos</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pigmentación y tipo de piel</li> <li>· Enfermedad dermatológica previa             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acné</li> <li>- Eccema crónico</li> <li>- Dermatomicosis</li> <li>- Psoriasis</li> <li>- Hiperhidrosis</li> <li>- Cicatrices</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Piel atópica</li> <li>· Enfermedades sistémicas con repercusión dermatológica: diabetes, Lupus, Penfigoide, porfiria</li> <li>· Uso prolongado de corticoides tópicos,</li> <li>· Tratamiento con fármacos: litio, betabloqueantes, antipalúdicos, AINEs, corticoides sistémicos...</li> </ul>
--	---

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<b>Dermatitis de contacto irritativa</b>	Infecciones cutáneas	<b>Eritema exudativo multiforme</b>
<b>Dermatitis de contacto alérgica</b>	Radiodermitis	<b>Neoplasias no melanomas</b>
<b>Urticaria de contacto</b>	Dermatitis por fotosensibilidad (fototóxica o fotoalérgica)	<b>Leucodermia- Vitiligo</b>

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

- ✓ Limitar tiempo de exposición a temperaturas extremas o humedad ambiental elevada o baja.
- ✓ Limitar exposición a agentes biológicos a personas inmunocomprometidas
- ✓ Evitar contacto continuado con desencadenantes o irritantes, especialmente en trabajadores con factores individuales predisponentes.
- ✓ Limitar exposición a agentes químicos relacionados con patología dermatológica
- ✓ En dermatosis alérgica: evitar exposición a agente sensibilizante
- ✓ Urticaria a frigore: Puede limitar para trabajos a la intemperie o exposición al frío.
- ✓ Urticaria colinérgica: Limitación para trabajos que requieran esfuerzos físicos.
- ✓ Evitar exposición prolongada a radiaciones ionizantes o luz intensa de (solar y artificial)
- ✓ Evitar contacto directo en zona cutánea con lesiones: ropa de protección, apósitos, guantes, cremas barrera, etc.
- ✓ Alternancia de tareas, pausas regladas

### CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS DERMATOLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:

Especialmente si notas manchas en la piel, irritación, picores u otras lesiones y en tu trabajo:

1. Realizas tareas que implican fricción, presión o microtraumatismos.
2. Estás expuesto a: calor (especialmente con humedad elevada), frío, vibraciones, electricidad, luz solar, luz ultravioleta, radiación láser y fuentes radiactivas (hornos, fundición, soldadores, químicos de laboratorio y trabajadores de oleoductos, de carreteras, de la construcción y reparación de techos y de las plantas de producción de alquitrán).
3. Si estas en contacto con agentes biológicos: bacterias, hongos, virus o parásitos que pueden provocar infecciones primarias o secundarias de la piel, especialmente si ya tienes alteraciones cutáneas previas o déficit de inmunidad.



### PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad de la piel o alergia a alguna de las sustancias que utilizas
2. Pon atención a la información sobre las sustancias y materiales que se usan en el trabajo, así como los riesgos que comportan.
3. Cuida la higiene personal: limpieza periódica de las manos y de las zonas de la piel expuestas a factores agresivos, evitando su transporte al domicilio, medios de transporte o centros sociales.
4. Utiliza los locales de aseo de tu empresa: duchas y lavamanos.
5. Usa las protecciones personales para el cuidado de la piel (guantes, botas, sombreros, mandiles, caretas, etc.) y productos protectores específicos (cremas o pomadas) si los necesitas.
6. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación.



Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.

PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO

INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE

## Ficha 9.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS NEFRO-UROLÓGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

<p style="text-align: center;"><b>Factores físicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Temperaturas muy elevadas</li> <li>· Humedad ambiental alta</li> <li>· Radiación ionizante</li> <li>· Ejercicio intenso o extenuante prolongado</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores químicos nefrotóxicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Metales Pesados: Plomo (el más característico), Cadmio, Mercurio, arsenicales, Cromo, cobre, antimonio, cinc, níquel, uranio, oro, plata, platino, litio, hierro.</li> <li>✓ Hidrocarburos y disolventes: Tolueno, Metilcloroformo, Tricloroetileno, Tetracloroetileno, Tetracloruro de carbono, Isopropanolol, Hexona, Eter, metanol, dietilenglicol, 2- Butoxietanol, Óxido de metileno, Fenol, Pentaflorofenol, Disulfuro de carbono e Hidrocarburos aromáticos policíclicos.</li> <li>✓ Plaguicidas: paraquat, dioxina, lindano.</li> <li>✓ Gases tóxicos: fósforo.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Factores organizativos y psicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Falta de control sobre las tareas</li> <li>· Pausas insuficientes</li> <li>· Trabajo intenso y/o prolongado</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Factores biológicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Aflatoxinas, venenos de serpientes y arañas</li> <li>· Malaria</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nefropatía previa.</li> <li>· Edad: &gt; 60 años.</li> <li>· Historia familiar de ERC</li> <li>· Masa renal disminuida</li> <li>· Bajo peso al nacer</li> <li>· Raza negra y otras minorías étnicas</li> <li>· Enfermedades crónicas: asociadas a IR crónica diabetes, la hipertensión arterial, obesidad, lupus eritematoso y vasculitis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enfermedades. autoinmunes, Infecciones sistémicas, neoplasias. Infecciones urinarias, Litiasis renal, Obstrucción de vías urinarias bajas.</li> <li>· Consumo de fármacos nefrotóxicos: antibióticos, analgésicos, antivirales, inmunosupresores, antineoplásicos, sales de oro, D-penicilamina, IECA, AINE, paroxetina.</li> <li>· Tabaquismo y consumo elevado de alcohol.</li> <li>· Determinantes sociales: pobreza, malas condiciones de vida</li> </ul>
---	--

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

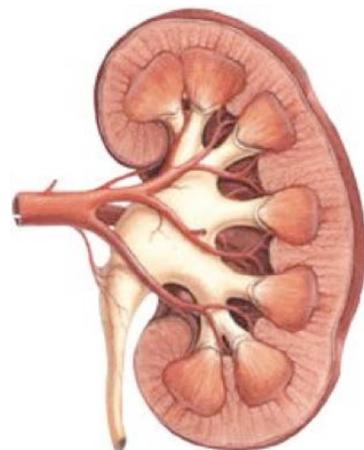
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Insuficiencia renal aguda</li> <li>● Insuficiencia renal crónica</li> <li>● Síndrome nefrótico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nefritis intersticial</li> <li>● Hipertensión de origen renal</li> </ul>
--	---

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evitar exposición a agentes nefrotóxicos</li> <li>✓ En nefropatías crónicas, la gravedad del deterioro renal se relaciona con la existencia de limitaciones para realizar esfuerzos físicos: desde limitación para cargas físicas extenuantes y ejercicio muy intenso (grado 1) a limitación para Requerimientos físicos y psíquicos leves-moderados en intensidad y tiempo (grado 3).</li> <li>✓ Limitación para horarios prolongados o incompatibles con la terapia sustitutiva (HD, DP)</li> <li>✓ Trasplantados con nefropatía de injerto: limitación para actividades de esfuerzos ligeros y mínimo riesgo infeccioso.</li> <li>✓ Limitar tiempo de exposición a temperaturas extremas o humedad ambiental elevada o baja.</li> <li>✓ Limitar exposición a agentes biológicos a personas inmunocomprometidas</li> <li>✓ Evitar exposición prolongada a radiaciones ionizantes o luz intensa de (solar y artificial)</li> <li>✓ Alternancia de tareas, pausas regladas</li> <li>✓</li> </ul>
---

### CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS UROLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:

1. Has sufrido algún traumatismo que afecte al riñón
2. Si aparece sangre en la orina
3. Si tienes dolor en zona de los riñones (espalda baja)
4. Si tienes dolor o dificultad para orinar
5. Si trabajas con metales (plomo, cromo, mercurio, cadmio, etc.), hidrocarburos, productos farmacológicos de riesgo (antineoplásicos), plaguicidas, gases tóxicos (fósforo), o estás expuesto a radiaciones, entre otros.
6. Si trabajas en ambiente muy caluroso o húmedo
7. Si realizas con frecuencia esfuerzos físicos muy intensos



### PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad renal o urológica y de los tratamientos que tomas
2. Pon atención a la información sobre las sustancias y materiales que se usan en el trabajo, así como los riesgos que comportan.
3. Infórmate de la composición y efectos de los productos que se manejan en el ambiente de trabajo: dosis de seguridad, efectos tóxicos y cómo actuar en caso de intoxicación.
4. Usa las protecciones personales que necesite tu trabajo y mantenlas en las debidas condiciones de higiene y seguridad.



5. Sigue las normas higiénicas básicas: ducharse antes de abandonar el trabajo, lavado de manos frecuente, y no comer, beber o fumar dentro del lugar de trabajo
6. Evita el consumo excesivo de alcohol
7. Hidrátate de forma adecuada y continuada durante el trabajo, especialmente en ambientes calurosos
8. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación.

Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.

PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO

INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE

## Ficha 10.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS ORL

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

<p style="text-align: center;"><b>Factores físicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ruido. Vibraciones</li> <li>· Cambios bruscos de presión</li> <li>· Frío intenso o calor excesivo</li> <li>· Condiciones higrométricas inadecuadas</li> <li>· Radiaciones</li> <li>· Traumatismos</li> <li>· Alérgenos</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores químicos ototóxicos o irritantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Metales: Mercurio, Manganeseo Plomo, Arsénico</li> <li>✓ Disolventes: Etilbenceno, Tolueno, Estireno, Tricloroetileno, N-hexano *, Xileno *(posiblemente ototoxico)</li> <li>✓ Plaguicidas: paraquat, dioxina, lindano.</li> <li>✓ Gases: Monóxido de carbono, Cianuro de hidrógeno.</li> <li>✓ Sales: cianuros</li> <li>✓ Polvo respirable: tiza, sulfato o carbonato cálcico, cemento, algodón, hierro, cromo, herbicidas</li> <li>✓ Irritantes laríngeos: humos de soldadura, vapores orgánicos</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Factores organizativos y psicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Estrés</li> <li>· Falta de autonomía. Pausas insuficientes</li> <li>· Carga horaria excesiva</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Factores biológicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Infecciones crónicas de oído o laringe</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<p style="text-align: center;"><b>En alteraciones de audición o equilibrio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Periodo prenatal: desde semana 25</li> <li>· Edad: &gt; 50 años.</li> <li>· Enfermedades crónicas: patología cardiovascular, diabetes, hipertensión, artrosis cervical, obesidad e hipercolesterolemia</li> <li>· Exposición extralaboral a ruido</li> <li>· Exposición extralaboral a ototóxicos: fármacos especialmente</li> <li>· Patologías otológicas previas: viriasis, ototoxicidad, hipoacusia neurosensorial hereditaria e idiopática, traumatismo craneo-encefálico, presbiacusia, neurinoma</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>En alteraciones. rino- faríngeas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hábitos de abuso o mal uso vocal</li> <li>· Patologías concomitantes: dislalias, laringitis agudas de repetición, reflujo gastroesofágico</li> <li>· Disfunciones neurológicas con alteraciones de cuerdas vocales: quirúrgica, trauma, esclerosis múltiple, parálisis pseudobulbar, Parkinson</li> <li>· Patologías respiratorias: rinitis, asma, broncoespasmo</li> <li>· <b>Enfermedades</b> sistémicas: LES, amiloidosis laríngea, artritis reumatoide, Enfermedad de Sjögren, Plummer-Vinson, hipotiroidismo, diabetes, hipocalcemia, hiperuricemia, dislipemias. Enfermedades granulomatosas (Wegener), sarcoidosis. Cáncer de laringe.</li> <li>· Trastornos de la inmunidad</li> <li>· Alcohol y tabaco</li> </ul>
---	--

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Patología con pérdida de audición</li> <li>● Patologías con alteración del equilibrio</li> <li>● Patología nasosinusal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Patologías faríngeas</li> <li>● Alteraciones del gusto</li> <li>● Patologías de la voz</li> </ul>
--	--

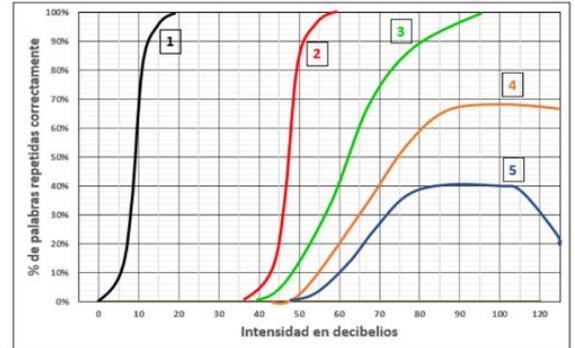
### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evitar exposición a agentes ototóxicos, irritantes o alérgenos</li> <li>✓ Evitar exposición habitual a ruido (&gt;80 dB), cambios bruscos de presión o de temperatura</li> <li>✓ Según grado de lesión: limitación para conducción, alturas, hiperbárica, confinados, maquinarias</li> <li>✓ En hipoacusia avanzada, limitación para trabajos que requieran comunicación verbal</li> <li>✓ Si existe alteración del olfato, limitar actividades en las que sea necesario este sentido</li> <li>✓ Valorar dificultad para uso de equipos de respiración autónomos, mascarillas u otros elementos de protección respiratoria.</li> <li>✓ Limitados para actividades con riesgo de inhalación de partículas</li> </ul>
--

**CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS OTORRINOLARINGOLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:**

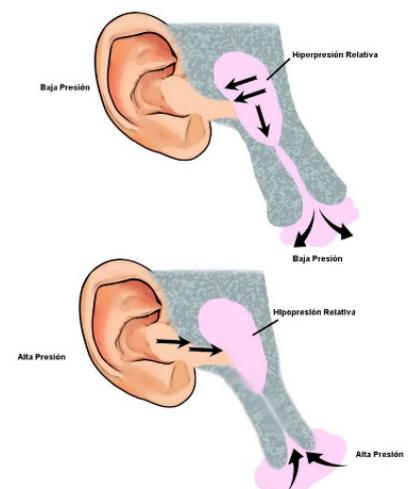
Si notas molestias en oído, nariz o garganta y en tu trabajo:

1. Estás expuesto a sustancias tóxicas para el oído, ambientes con polvo, agentes biológicos o temperaturas extremas.
2. Estás expuesto a radiaciones ionizantes
3. Estás trabajando en ambientes con ruido.
4. Realizas tareas en ambientes con cambios de presión
5. Si tu trabajo implica esfuerzos continuados con la voz
6. Si presentas problemas de equilibrio y realizas tareas con riesgo para ti o para terceros: trabajos en altura, buceo profesional, conducción profesional, pilotos, controlador aéreo, manejo de maquinaria peligrosa o materiales peligrosos.



**PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS**

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad de la nariz, oído o garganta, pérdida de audición o alteraciones de la voz, o rinitis/faringitis alérgica
2. Utiliza los equipos de protección individual que necesites: mascarillas, orejeras y tapones, y mantenlos en las debidas condiciones de higiene y seguridad.
3. Mantén unos hábitos de vida saludables: evita especialmente el consumo de alcohol y tabaco. Evita la obesidad
4. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación, especialmente fármacos ototóxicos



Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.

**PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO**  
**INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE**

## Ficha 11.- EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS HEMATOLÓGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

<b>Factores físicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Radiaciones ionizantes</li> <li>· Traumatismos de bazo</li> </ul>	<b>Factores químicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Benceno-tolueno-xileno (BTX)</li> <li>✓ Plomo</li> <li>✓ Anestésicos inhalatorios</li> <li>✓ Citostáticos</li> <li>✓ Cloruro de vinilo monómero</li> <li>✓ Plaguicidas</li> <li>✓ Arsénico</li> <li>✓ Fósforo blanco, acetaminofén</li> <li>✓ Metahemoglobinizantes: la anilina y sus derivados, aminofenoles, cloratos, nitritos, nitratos, naftaleno, nitrobenzeno, sulfamidas, fenazopiridina, dapsona, primaquina, lidocaína y benzocaína</li> </ul>
<b>Factores organizativos y psicosociales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Estrés</li> <li>· Carga horaria excesiva</li> </ul>	
<b>Factores biológicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Infecciones crónicas con afectación medular o hematológica</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Exposición previa o concomitante a radiaciones ionizantes.</li> <li>· Alteraciones hematológicas previas: Anemias, leucopenia, trombopenia, ferropenia, déficit de vitamina B12 o de ácido fólico</li> <li>· Enfermedades crónicas: insuficiencia hepática, hipo e hipertiroidismo, alteraciones inmunológicas, hipersplenismo</li> <li>· Alcoholismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Neoplasias hematológicas</li> <li>· Enfermedades congénitas hematopoyéticas: talasemia, déficit de G-6PD, alteraciones de coagulación</li> <li>· Exposición a otros tóxicos hematopoyéticos, especialmente fármacos: cloranfenicol, hidantoínas, pirazolonas, trimetadiona, fenotiazinas, sales de oro, arsenicales, sales de bismuto, salicilatos, quinacrina.</li> </ul>
---	---

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anemia</li> <li>• Leucopenia</li> <li>• Trombopenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pancitopenia</li> <li>• Alteraciones de coagulación</li> </ul>
---	---

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

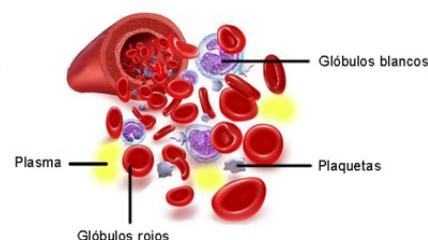
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En trabajadores con alteraciones hematológicas previas, evitar exposición a agentes hematotóxicos específicos en función de alteración</li> <li>✓ Evitar exposición concomitante a radiaciones ionizantes.</li> <li>✓ Si aparecen alteraciones hematológicas en pacientes expuestos a agentes hemotóxicos, separar de la exposición</li> <li>✓ En alteraciones de la coagulación: limitar trabajos con riesgo de cortes o traumatismos importantes</li> <li>✓ VIGILAR:             <ul style="list-style-type: none"> <li>En ANEMIA: examen inicial: Enfermedades. Congénitas hematopoyéticas, hematíes inferior a <math>4 \times 10^6 / \text{mm}^3</math>, examen periódico: alteración de ZPP, hematíes inferior a <math>3.500.000 / \text{mm}^3</math>, aparición síntomas</li> <li>En LEUCOPENIA: examen inicial: leucocitos <math>&lt; 4.000 / \text{mm}^3</math>, leucocitos/neutrófilos <math>&lt; 50\%</math>; examen periódico: leucocitos <math>&lt; 3.000 / \text{mm}^3</math> o polinucleares neutrófilos <math>&lt; 35\%</math>.</li> <li>En ALTERACIONES DE COAGULACIÓN: examen inicial: Diátesis hemorrágica, trombocitopenia; examen periódico: Tiempo de hemorragia <math>&gt; 10</math> minutos o Tiempo de coagulación <math>&gt; 18</math> min o Prueba de fragilidad capilar más de 10 petequias.</li> </ul> </li> </ul>
---

**CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS HEMATOLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:**

Notas cansancio excesivo, hematomas o hemorragias, infecciones de repetición o síntomas de alarma, especialmente si:

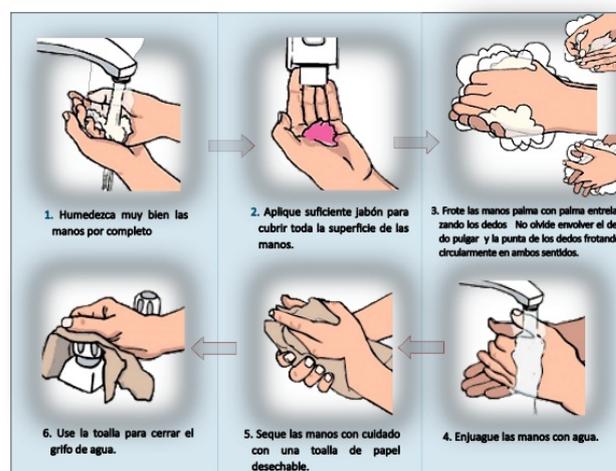
1. Trabajas en ambientes con exposición a
  - a. agentes químicos
  - b. radiaciones
  - c. agentes infecciosos
2. Si trabajas en:
  - a. el campo, usando plaguicidas
  - b. en contacto con animales
  - c. en contacto con residuos de personas o animales

**La sangre**



**PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS**

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad de la sangre (anemia, alteraciones de coagulación, defensas inmunitarias bajas) o estás tomando tratamientos anticoagulantes
2. Vacúnate siguiendo las recomendaciones médicas de gripe, neumonía, hepatitis, u otras vacunas que te sean recomendadas.
3. Presta especial atención a los procedimientos con mayor riesgo de cortes o golpes
4. Guarda escrupulosamente las medidas de higiene personal: lavado de manos y desinfección personal y de tu ropa
5. No efectúes ninguna técnica invasiva sin equiparte con protecciones apropiadas: guantes, bata, mascarilla, gafas...
6. Antes de comenzar el trabajo diario, debes cubrirse las lesiones cutáneas, los cortes y las heridas que tengas.
7. Consulta a tu médico ante heridas que tardan en cicatrizar, hemorragias nasales o de encías frecuentes o infecciones que no responden a los tratamientos
8. Mantén unos hábitos de vida saludables: evita especialmente el consumo de alcohol y tabaco
9. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación.



**Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.**

PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO

INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE

## Ficha 12: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS INFECCIOSAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

Factores físicos	Factores biológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Actividades con riesgo de corte o punción</li> <li>· Exposición a bioaerosoles</li> <li>· Trabajo con irritantes dérmicos</li> <li>· Trabajo al aire libre en zonas de riesgo</li> <li>· Humedad ambiental elevada</li> <li>· Inmersión prolongada de extremidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Manipulación y eliminación de aguas residuales y heces humanas</li> <li>· Trabajo con animales y sus productos</li> <li>· Elaboración de productos cárnicos</li> <li>· Silvicultura, explotación forestal y jardinería</li> <li>· Trabajo en laboratorios</li> <li>· Trabajo con cadáveres</li> <li>· Trabajos sanitarios, prisiones, orden público, geriátricos, colegios o guarderías</li> <li>· Profesionales varios: acupuntores, tatuador o realización de piercing</li> <li>· Gestión de residuos</li> </ul>
Factores organizativos y psicosociales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Viaje a zonas endémicas</li> <li>· Carga horaria excesiva.</li> <li>· Pausas insuficientes</li> <li>· Falta de control sobre la tarea</li> <li>· Formación e información insuficiente</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alcoholismo, malnutrición</li> <li>· Inmunodeprimidos, infección por VIH</li> <li>· Gestantes, Ancianos o niños pequeños</li> <li>· Tratamiento prolongado con inmunodepresores, corticoides, quimioterapia</li> <li>· Falta de inmunización previa frente al agente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Presencias de heridas o piel lesionada</li> <li>· Patologías crónicas previas predisponentes: diabetes, hipotiroidismo, gastritis, EPOC, neoplasias, enfermedad de órganos linfoides, insuficiencia renal crónica, transplantados...</li> <li>· Portadores de catéteres e implantes valvulares</li> </ul>
--	--

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hepatitis víricas</li> <li>● VIH</li> <li>● Tuberculosis</li> <li>● Brucelosis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rubeola</li> <li>● Toxoplasmosis</li> <li>● Paludismo</li> <li>● Gripe</li> <li>● Tétanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Escabiosis</li> <li>● Parasitosis</li> <li>● Micosis</li> <li>● Varicela</li> <li>● Sarampión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fiebre Q</li> <li>● Piodermitis</li> <li>● Leishmaniasis</li> <li>● Carbunco</li> </ul>
--	---	---	--

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vacunación sistemática frente a agentes a los que están expuestos para los que exista vacuna eficaz</li> <li>· Quimioprofilaxis para los trabajadores que viajan a zonas endémicas por motivos de trabajo</li> <li>· Gestantes: evitar exposición a toxoplasma y rubeola</li> <li>· Manipulación y eliminación adecuada de residuos</li> <li>· Uso de Desinfectantes: hipoclorito sódico al 1%, glutaraldehído al 2%.</li> <li>· Irradiación o cocción de productos contaminados a o con autoclave o congelación</li> <li>· Correctas medidas higiénicas: lavado frecuente de manos, no comer ni beber con las manos sucias, utilizar ropa de trabajo y equipos de protección individual adecuados en función del agente: gafas, guantes, mascarilla, botas, mandil, etc.</li> <li>· Cubrir zonas cutáneas con heridas o soluciones de continuidad por dermatosis</li> <li>· Empleo de sistemas de ventilación general adecuados y, de extracción localizada, en aquellas actividades que puedan generar grandes cantidades de polvo y bioaerosoles</li> <li>· Higiene, limpieza, desinfección y control de vectores en locales de animales potencialmente infecciosos. En zonas contaminadas con excrementos de aves, humectar con agua antes del barrido y limpieza, a fin de evitar la dispersión de polvo y bioaerosoles.</li> <li>· Formación e información de los trabajadores sobre riesgos biológicos, medidas de protección y actuación en caso de accidente con riesgo biológico</li> <li>· Notificación, tratamiento y seguimiento de los casos de heridas, inoculaciones o proyecciones accidentales. Atención y seguimiento por el SP de los casos de exposición ocupacional</li> </ul>
---

**CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS INFECCIOSAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:**

1. Especialmente si trabajas:
  - a. en laboratorios
  - b. con personas enfermas o sus residuos
  - c. con animales o sus residuos
  - d. en centros asistenciales cerrados, colegios o guarderías
  - e. si estás embarazada o en periodo de lactancia
2. Si notas fiebre, malestar o algún síntoma de sospecha de proceso infeccioso



**PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS**

1. Informa a tu médico si padeces alguna Enfermedadesermedad infecciosa aguda o crónica
2. Vacúnate siguiendo las recomendaciones médicas frente a agentes a los que estás expuesto para los que exista vacuna eficaz: gripe, neumonía, hepatitis, u otras vacunas que te sean recomendadas.
3. Si viajas a países con patologías infecciosas endémicas, sigue los consejos de vacunación y/o quimioprofilaxis



4. Presta especial atención a los procedimientos con mayor riesgo de contagio: curas, pinchazos, generación de bioaerosoles.
5. Guarda escrupulosamente las medidas de higiene personal: lavado de manos frecuente y desinfección personal y de tu ropa
6. No comer, beber ni fumar con las manos sucias,

7. Notifica en tu servicio de Prevención cualquier accidente que sufras con riesgo de contagio, por muy leve que te parezca.
8. No efectúes ninguna técnica invasiva sin equiparte con EPIS apropiados: gafas, guantes, mascarillas...
9. Antes de comenzar el trabajo diario, debes cubrir las lesiones cutáneas, los cortes y las heridas que tengas.
10. Introduce los objetos punzantes y cortantes en contenedores rígidos de bioseguridad.
11. No reencapsules las agujas.
12. Mantén unos hábitos de vida saludables: evita especialmente el consumo de alcohol y tabaco
13. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación.

**Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.**

**PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO  
INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA  
PODER AYUDARTE**

## Ficha 13: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS DIGESTIVAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

Factores físicos	Factores químicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Radiaciones ionizantes</li> <li>· Traumatismos</li> <li>· Aceleraciones bruscas</li> <li>· Ruido</li> <li>· Temperaturas extremas o cambios bruscos</li> <li>· Quemaduras extensas</li> <li>· Posturas o movimientos forzados</li> <li>· Esfuerzos físicos intensos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Metales:</b> Arsénico y sus compuestos, Plomo, Mercurio, Cinc Cobre, Berilio, Compuestos orgánicos de estaño, Torio</li> <li>✓ <b>Hidrocarburos alifáticos clorados:</b> Cloruro de metileno, Cloroformo, Tetracloruro de carbono, Cloruro de etileno, Metilcloroformo, Tetracloruro de acetileno, Dicloruro de propileno, Tricloroetileno, Tetracloroetileno</li> <li>✓ Cadmio, Fósforo, Cobalto, Manganeso</li> <li>✓ Cloruro de vinilo</li> <li>✓ Disulfuro de carbono,</li> <li>✓ Tetracloruro de carbono</li> <li>✓ Halotano,</li> <li>✓ Alcoholes, Fenoles,</li> <li>✓ Hidroclorofluorocarbonos</li> <li>✓ Tolueno, xileno, estireno</li> <li>✓ Bromobenceno,</li> <li>✓ Aminas aromáticas</li> <li>✓ Plaguicidas inhibidores de colinesterasa</li> </ul>
Factores organizativos y psicosociales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Estrés prolongado o intenso</li> <li>· Carga horaria excesiva</li> <li>· Trabajo a turnos o nocturno</li> </ul>	
Factores biológicos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Equistosomiasis, Hidatidosis hepática, Leptospirosis icterohemorrágica, Fiebre amarilla, Paludismo, Fiebre recurrente.</li> <li>· Hongos, virus y bacterias</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Edad &gt; 60 años</li> <li>· Género femenino</li> <li>· Consumo de alcohol &gt; 60-80 G/día.</li> <li>· Enfermedades crónicas, hepáticas o digestivas (colitis, gastritis...) previas</li> <li>· Hernia paraesofágica, visceroptosis o relajación diafragmática.</li> <li>· Inmunodepresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Consumo de Fármacos hepatotóxicos o gastrolesivos: AINES, Corticoides, anticoagulantes</li> <li>· Hiperlipemia, diabetes, obesidad, ayuno prolongado desnutrición, gestación y el hipertiroidismo</li> <li>· <b>Enfermedades</b> hereditarias: Hemocromatosis, Enfermedades de Wilson, Déficit de <math>\alpha</math>-antitripsina, Fibrosis quística.</li> </ul>
---	--

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hepatitis crónica</li> <li>● Hepatitis tóxica</li> <li>● Hepatitis infecciosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gastritis, Úlcera gástrica o duodenal Gastroenteritis tóxica</li> <li>● Pancreatitis, colangitis</li> </ul>
---	--

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hepatitis crónica y procesos gástricos o intestinales graves: limitación para esfuerzos físicos variable según funcionalidad hepática y requerimientos energéticos</li> <li>· Hepatitis tóxica inmunoalérgica: prohibir contacto con agente responsable del cuadro</li> <li>· Trabajador con daño hepático subyacente: evitar exposición a sustancias hepatotóxicas</li> <li>· Limitar trabajo a turnos/nocturno</li> <li>· Limitar exposición a radiaciones ionizantes, las vibraciones, la aceleración rápida, el ruido, las temperaturas muy altas o muy bajas o los cambios climáticos bruscos y repetidos</li> <li>· Gestantes e inmunocomprometidos, evitar tareas con riesgo biológico elevado</li> <li>· Extremar precauciones y medidas protectoras (guantes, mascarillas, ropa adecuada) frente agentes biológicos y sustancias hepatotóxicas</li> <li>· Ante elevación de transaminasas: separación de exposición a sustancias hepatotóxicas y vigilar</li> </ul>
---

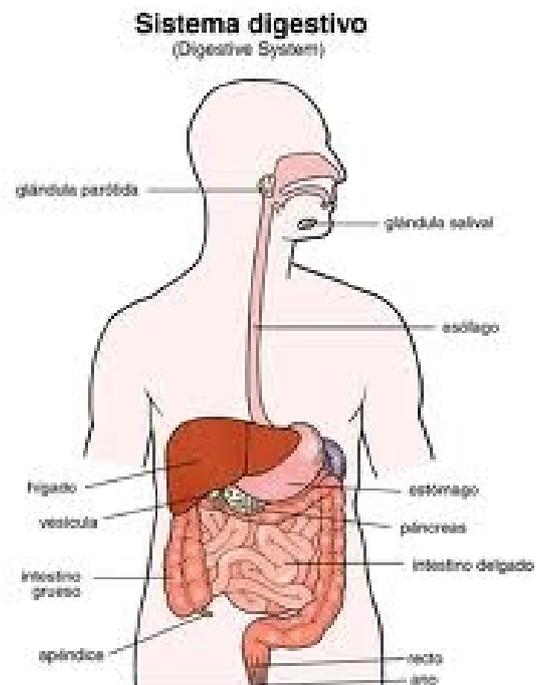
### CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS DIGESTIVAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:

Notas dolor abdominal, náuseas, vómitos, alteraciones digestivas (estreñimiento o diarreas) u otros síntomas digestivos, especialmente si:

1. Tu trabajo implica un esfuerzo mental excesivo o estrés emocional o psicológico.
2. Si realizas esfuerzos intensos mantenidos o repetidos y/o posturas o movimientos bruscos inadecuados.
3. Si trabajas a turnos
4. Si tienes riesgo de traumatismos o estás expuesto a radiaciones ionizantes, vibraciones, ruido, temperaturas muy altas o muy bajas o los cambios climáticos bruscos y repetidos.
5. Si estás expuesto a sustancias químicas que pueden afectar al hígado u otros órganos.
6. Si realizas tareas con riesgo alto de infecciones o viajas a zonas riesgo de infecciones.

### PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS

1. Informa a tu médico si padeces alguna Enfermedades digestiva.
2. Mantén una higiene personal escrupulosa y una correcta conservación de los alimentos.
3. Mantén unos hábitos de vida saludable: horarios de comida y de sueño y ejercicio físico habitual
4. Evita el consumo de alcohol y tabaco
5. Vacúnate frente a aquellos agentes biológicos para los que exista una vacuna con efectividad probada.
6. Mantén una adecuada higiene bucodental
7. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación.



Copyright © 2001/MSD Research Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.

PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO

INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE

## Ficha 14: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS ALÉRGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

Factores físicos	Factores químicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Frecuencia, intensidad y duración de la exposición al Alérgeno. Tipo de alérgeno</li> <li>· Inadecuada ventilación</li> <li>· Temperaturas extremas o cambios bruscos</li> <li>· Humedad ambiental elevada o muy baja</li> <li>· Presión</li> <li>· Vibración</li> <li>· Jabones o irritantes que alteren barrera cutánea, maceración por agua, oclusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Isocianatos y formaldehido</li> <li>✓ Sustancias en general que actúen como antígenos: ácido benzoico, alcoholes, Resinas epoxi, Aminas, Fenoles, cromatos, níquel, látex...</li> <li>✓ Alimentos: carne, especias, huevos, pescado y leche</li> <li>✓ Cosméticos</li> <li>✓ Medicamentos: aspirina, cefalosporinas, neomicina, mentol, polietilenglicol, antitoxina tetánica</li> <li>✓ Productos textiles: goma, lana y seda</li> <li>✓ Productos vegetales: madera</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Factores organizativos y psicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Estrés prolongado o intenso</li> <li>· Carga horaria excesiva. Pausas insuficientes</li> <li>· Inadecuada organización preventiva</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Factores biológicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Polvo orgánico: bacterias, hongos y proteínas animales</li> <li>· Productos de animales: pelo, caspa, placenta y saliva</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Atopia</li> <li>· Tabaquismo</li> <li>· Rinitis o asma previos</li> <li>· Hiperreactividad bronquial</li> <li>· EPOC y otras patologías respiratorias crónicas</li> <li>· Inhalación de drogas</li> <li>· Infecciones respiratorias de repetición</li> <li>· Reflujo gastroesofágico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensibilización previa a sustancias del puesto</li> <li>· Dermatitis previa irritativa o atópica</li> <li>· Psoriasis</li> <li>· Ictiosis</li> <li>· Hiperhidrosis</li> <li>· Otras Patologías cutáneas crónicas</li> </ul>
--	--

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinitis</li> <li>• Asma</li> <li>• Alveolitis alérgica extrínseca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urticaria y angioedema</li> <li>• Dermatitis de contacto alérgica</li> </ul>
---	---

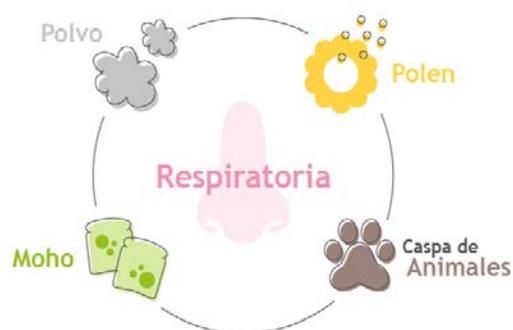
### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Evitar la exposición a agentes responsables</li> <li>· En urticaria: limitar exposición a estímulo o actividad desencadenante (frío, agua, vibración...)</li> <li>· Extremar precauciones y medidas protectoras colectivas o individuales (guantes, mascarillas, ropa adecuada) para minimizar al máximo la exposición</li> <li>· Limitación para esfuerzos físicos (MMC, ejercicio...), en función de clínica respiratoria               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deterioro funcional leve: limitación para esfuerzos físicos importantes o intensos.</li> <li>• Deterioro funcional moderado: limitación para esfuerzos físicos en general.</li> </ul> </li> <li>· Restringir trabajo en ambientes con elevada contaminación atmosférica</li> <li>· Limitar trabajo en atmósferas pobres en oxígeno o espacios confinados por tiempo prolongado</li> <li>· Evitar exposición habitual a irritantes o tóxicos respiratorios (humos, gases, químicos en aerosol, polvo...) o agentes potencialmente lesivos para el pulmón (asbesto, por ejemplo).</li> </ul>
--

## CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES PATOLOGÍAS ALÉRGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:

Presentas urticaria, picor en la piel, lagrimeo excesivo, estornudos o secreción nasal recurrente, dificultad para respirar o síntomas de alarma, especialmente si:

1. Trabajas en la industria del plástico, del caucho, del cuero, de maquinaria o con sustancias químicas de forma continua.
2. Trabajas en el sector agrícola o con animales.
3. Trabajas en condiciones de baja o alta temperatura y elevada humedad ambiental, que pueden alterar la función de barrera de la piel.
4. Si estas en contacto frecuente con jabones o irritantes o contacto continuo con agua.



## PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS

1. Informa a tu médico si eres alérgico a algo o si padeces alguna enfermedad alérgica respiratoria o de piel.



2. Mantén una higiene personal escrupulosa y si utilizas sustancias irritantes o alergénicas es aconsejable ducharse después del trabajo, pero utiliza jabones abrasivos únicamente en las palmas de las manos ya que la capa de piel es más gruesa y resistente.

3. Aclara bien todos los restos de jabón y sécate la piel con materiales no rugosos.

4. No utilices algodones, trapos, etc., impregnados de

sustancias puesto que pueden ser absorbidas por la piel.

5. Hidrata la piel y utiliza cremas barrera si lo necesitas.
6. Usa los equipos de protección individual adecuados y mantenlos en las debidas condiciones de higiene y seguridad.
7. Usa aerosoles, cremas o pomadas de barrera, pero siempre en zonas donde la piel esté limpia, sana y seca. No olvides las zonas interdigitales y los bordes libres de las uñas.
8. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación o de utilizar ungüentos o pomadas.

**Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.**

PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO

INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE

## Ficha 15: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS ENDOCRINAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

<p style="text-align: center;"><b>Factores físicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Radiaciones ionizantes</li> <li>· Esfuerzos físicos: MMC, posturas forzadas, Movimientos repetitivos de miembros superiores</li> <li>· Temperaturas extremas</li> <li>· Altura geográfica por encima de 2000 m.</li> <li>· Actividades de riesgo: alturas, buceo, espacios confinados, atmósfera hiperbárica, conducción</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores químicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Disruptores endocrinos:</b> plaguicidas y biocidas (clorpirifos, diazinon, diclorvos y carbamatos), ftalatos, bisfenol A, polifenoles, metales y compuestos organometálicos (plomo, arsénico, tributilestano), dioxinas, estrógenos, disolventes y contaminantes ambientales (humo diésel)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Factores organizativos y psicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Carga horaria excesiva. Pausas insuficientes</li> <li>· Estrés laboral</li> <li>· Trabajo a turnos o nocturno</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Género femenino</li> <li>· Obesidad</li> <li>· Tratamiento con ACO</li> <li>· Tratamiento prolongado con corticoides</li> <li>· Patología endocrina previa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Comorbilidades asociadas HTA, afectaciones articulares principalmente en articulaciones de carga (caderas, rodillas, tobillos/pies) y alteraciones cardiopulmonares.</li> <li>· Complicaciones asociadas</li> </ul>
--	--

### PATOLOGÍAS Y/O LESIONES MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabetes</li> <li>• Obesidad</li> <li>• Hiper e hipotiroidismo</li> <li>• Hiper e hipoparatiroidismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acromegalia</li> <li>• Síndrome de Cushing</li> <li>• Enfermedad de Addison</li> </ul>
--	---

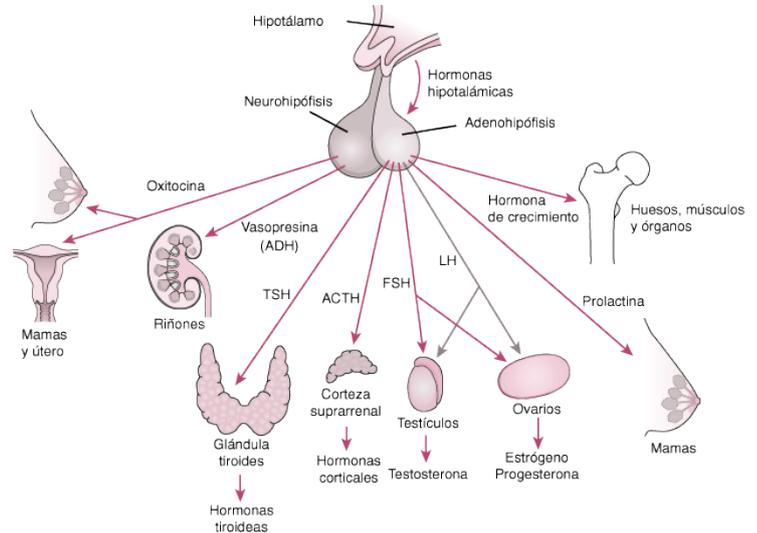
### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hipertiroidismo: Si afectación ocular, limitados para trabajos con exigencia visual elevada. Si temblor, limitados para tareas que requieran manipulación fina de objetos</li> <li>· Evitar exposición a radiaciones ionizantes</li> <li>· Hipotiroidismo: Evitar exposición a frío y trabajos extenuantes. Si riesgo de hipoglucemia, limitados para trabajo en altura, espacios confinados, conducción y manejo de maquinaria peligrosa. Si demencia, evitar requerimientos intelectuales elevados/ continuos y estrés intenso.</li> <li>· Hiperparatiroidismo: Limitados para sobrecargas de articulaciones afectadas. Si afectación pulmonar, evitar exposición a polvo, vapores y humos.</li> <li>· Hipoparatiroidismo: limitar contacto con irritantes dérmicos y trabajos con exigencia visual elevada. Limitados para sobreesfuerzos musculares y posturas forzadas de estructuras ya dañadas</li> <li>· Acromegalia: Limitar trabajos con exigencia visual elevada o movimientos repetitivos de MIEMBROS SUPERIORES y posturas forzadas de muñeca, Si cardiopatía, valorar capacidad para esfuerzos físicos</li> <li>· Síndrome. De Cushing: Evitar exposición solar alta. Limitados para manejo de sustancias y maquinaria peligrosas. Si cardiopatía, valorar capacidad para esfuerzos físicos</li> <li>· Enfermedades de Addison: limitados para temperatura elevada por falta de control hídrico.</li> <li>· Diabetes: evitar elevada exigencia visual, esfuerzos o cargas pesadas especialmente si existe retinopatía o cardiopatía, y con riesgo de microtraumatismos. Limitaciones para trabajo: nocturno, turnos con cambios frecuentes, temperaturas extremas, altura geográfica, atmósferas hiperbáricas, espacios confinados, verticales, disruptores endocrinos, neurotóxicos, radiaciones ionizantes, conducción de vehículos, estrés intenso, bipedestación prolongada, movimientos repetitivos</li> <li>· Obesidad: limitación para requerimientos físicos en función del grado. Restricción para trabajo a turnos y nocturno, exposición a sustancias químicas, temperaturas elevadas o estrés mantenido, bipedestación o deambulación prolongadas.</li> </ul>
--

**CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS HORMONALES O ENDOCRINOLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:**

Tienes diagnosticada alguna Enfermedad, como diabetes, trastornos tiroideos, etc. o estas en edad fértil o en periodo de lactancia, especialmente si:

1. Trabajas en contacto con productos químicos con efecto sobre hormonas
2. Trabajas a turnos o por la noche
3. Notas cansancio excesivo, sudoración, temblores, aumentos o pérdidas de peso, o cualquier síntoma que te indique descompensación de tu enfermedad si la padeces
4. Quieres quedar embarazada en un breve periodo de tiempo o estas en tratamiento hormonal
5. Eres conductor profesional o realizas actividades de riesgo: alturas, confinados, manejo de maquinaria peligrosa...



**PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS**

1. Informa a tu médico si padeces alguna enfermedad endocrinológica y de los tratamientos que llevas.
2. Mantén unos hábitos de vida saludables, especialmente en relación con hábitos alimenticios, ejercicio físico habitual y ritmo de sueño
3. Usa los equipos de protección individual adecuados y mantenlos en las debidas condiciones de higiene y seguridad.
4. Evita el consumo de sustancias tóxicas, alcohol o tabaco
5. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación.

Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.

**PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO**  
**INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE**

## Ficha 16: EL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE POR PATOLOGÍAS ONCOLÓGICAS

### FACTORES LABORALES DE RIESGO

<p style="text-align: center;"><b>Factores físicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Radiaciones ionizantes y Radiaciones UV</li> <li>· Esfuerzos físicos: MMC, posturas forzadas, Movimientos repetitivos de miembros superiores</li> <li>· Exposición solar, Temperaturas elevadas</li> <li>· Actividades de riesgo: alturas, buceo, espacios confinados, atmósfera hiperbárica, conducción</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Factores químicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Carcinógenos químicos: humo del tabaco, aflatoxinas Aluminio Acrylamida Alcohol isopropílico Asbesto Arsénico Aminas aromáticas Benceno Bencidina Benzopireno Berilio Bromoetileno Butadieno Cadmio Caucho Citostáticos Cloruro de vinilo Cromo VI y compuestos 1,2 disolventes epoxypropano Fibras cerámicas refractarias (RCF) Formaldehido Gas mostaza Goma Herbicidas Hidracina Hollín, alquitrán, aceites minerales 2 naftilamina Níquel Nitropropano Óxido de etileno Pinturas Polvo de madera dura Sílice cristalina Toluidina</li> <li>· Estrógenos</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Factores organizativos y psicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Estrés laboral</li> <li>· Trabajo a turnos o nocturno</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Factores biológicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Virus de la hepatitis B y C, virus del papiloma, virus de Epstein-Barr, HLV-1, Helicobacter pylori, Schistosoma haematobium, Oporchis viverrini, VIH, Poliovirus</li> </ul>	

### FACTORES PERSONALES DE RIESGO

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Obesidad, sedentarismo, Fototipo cutáneo, edad, alto consumo carnes rojas</li> <li>· Antecedentes familiares de neoplasia</li> <li>· Síndromes hereditarios</li> <li>· Hábitos: tabaco, alcohol, Exposición solar</li> <li>· Tratamiento anterior o actual de quimioterapia o radioterapia</li> <li>· Comorbilidades asociadas HTA, DM, alteraciones de inmunidad, alteraciones respiratorias, alteraciones cardíacas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Complicaciones asociadas: toxicidad por QT, alteraciones por RT, secuelas de Qx</li> <li>· Enfermedades predisponentes: pólipos colorrectales, EII, Hígado graso no alcohólico, Cirrosis biliar primaria, enfermedades metabólicas hepáticas, alteración crónica gástrica, ovario poliquístico, Hiperplasia de endometrio, nevus, Drepanocitosis, anemia de células falciformes o deficiencias de G6PD</li> </ul>
--	--

### NEOPLASIAS MÁS PREVALENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulmón y naso-sinusal</li> <li>• Gástrico y Colorrectal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hepático</li> <li>• Pancreático</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mama</li> <li>• Piel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Próstata</li> <li>• Útero/ovario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hematológico</li> </ul>
---	---	--	--	--

### ACTUACIONES PREVENTIVAS QUE SE PROPONEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Evitar exposición a carcinógenos</li> <li>· Limitar exposición a radiaciones ionizantes</li> <li>· Evitar exposición solar a horas de mayor índice UV</li> <li>· En estomas: limitados para tareas con temperaturas elevadas o riesgo de infección</li> <li>· Si incontinencia, valorar disponer de aseo cercano</li> <li>· Secuelas abdominales: evitar esfuerzos con aumento de presión abdominal</li> <li>· Linfedema: evitar esfuerzos con miembro afecto, fuentes de calor, agresiones piel, EPIs ajustados</li> <li>· Cardiopatía: limitar Deambulación prolongada, manipulación de cargas, aplicación de fuerza.</li> <li>· Alteraciones circulatorias: limitar tareas con riesgo de corte, vibraciones, calor o frío intenso.</li> <li>· Ansiedad o secuelas psíquicas: estrés mantenido, tareas de complejidad intelectual elevada.</li> <li>· Limitación para esfuerzos físicos, en función de grado de secuelas:              Grado 0: sin limitaciones              Grado 1: Limitación ligera, solo para actividades de muy altos requerimientos físicos o energéticos              Grado 2: Limitación para actividades con requerimientos físicos de mediana y gran intensidad              Grado 3: Limitación para realizar una actividad laboral que implique algún esfuerzo físico.              Grado 4: Limitados para realizar cualquier tipo de actividad laboral.</li> <li>· Limitación para conducción: según especificaciones anexo IV Reglamento General de Conductores</li> </ul>
--

## CONSULTA CON TU MÉDICO SI TIENES DOLENCIAS ONCOLÓGICAS QUE APARECEN O EMPEORAN CON EL TRABAJO Y:

Si notas sintomatología de alerta o ya has tenido ya algún proceso canceroso, aunque sea en la infancia, o tienes antecedentes familiares de riesgo, especialmente si:

1. Presentas secuelas de procesos cancerosos previos
2. En tu trabajo estas expuesto a radiaciones ultravioletas o Radiaciones ionizantes
3. Si estas expuesto a productos químicos
4. Si estas expuesto a agentes biológicos: virus, bacterias o parásitos
5. Si tu trabajo es nocturno o a turnos
6. Si trabajas en ambientes con altos niveles de contaminación



## PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A ESTOS CONSEJOS

1. Informa a tu médico si padeces o has padecido alguna enfermedad oncológica
2. Sigue los controles preventivos para cáncer vigentes en la sanidad pública o en salud laboral
3. Protégete del sol y evita las horas centrales del día.
4. Mantén unos hábitos de vida saludables, especialmente en relación con hábitos alimenticios, ejercicio físico habitual y ritmo de sueño
5. Ten especial precaución con los factores de riesgo cardiovascular: hipertensión arterial, cifras elevadas de colesterol o triglicéridos, diabetes, obesidad, sedentarismo, etc.
6. Evita el consumo de sustancias tóxicas, alcohol o tabaco
7. No te automediques y consulta con tu médico antes de tomar ninguna medicación.

### 5 claves para prevenir

## El Cáncer

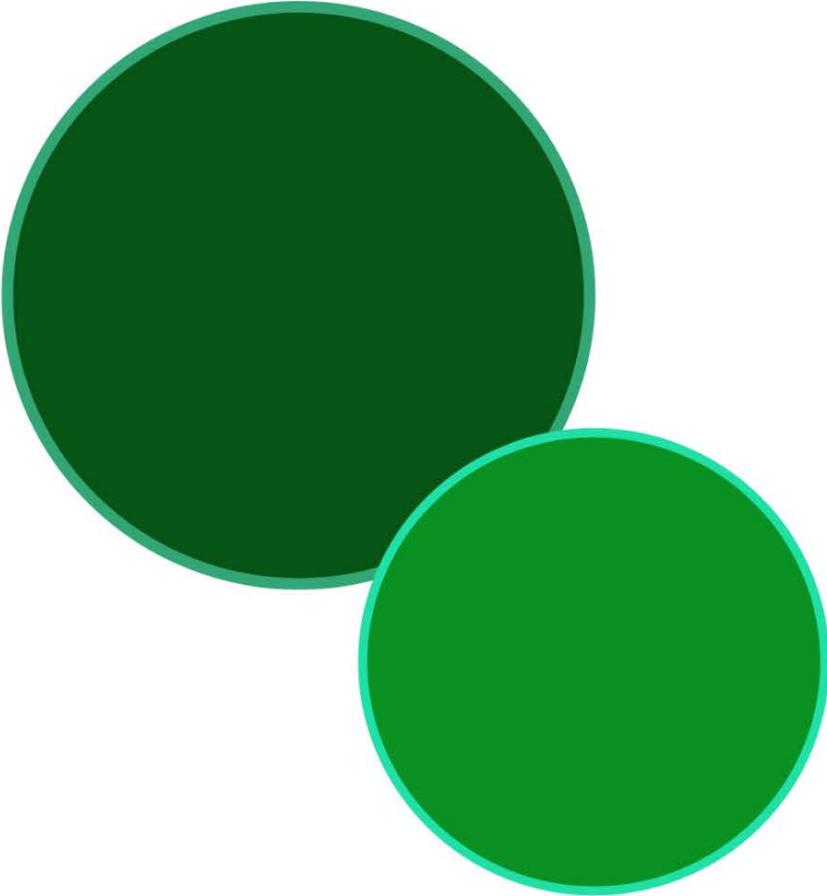


1. Comer balanceadamente.
2. Hacer ejercicios.
3. Mantener pensamientos positivos.
4. Realizar chequeos médicos oportunos.
5. Limitar el consumo de alcohol y evitar el cigarrillo.



Consulta con tu médico del trabajo siempre que lo necesites y acude a los reconocimientos de vigilancia de la salud de tu empresa.

**PROTEGERTE ES NUESTRA OBLIGACIÓN Y TU DERECHO**  
**INFORMARNOS DE TUS PATOLOGÍAS, LESIONES O ENFERMEDADES ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA PODER AYUDARTE**



# **FICHAS PARA EL MANEJO DEL TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE EN SALUD LABORAL**

