

<p>Accidente de trabajo</p>	<p>Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.</p> <p>Art 115 del TEXTO REFUNDIDO DE LA LEY GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL</p> <p>1. Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.</p> <p>2. Tendrán la consideración de accidentes de trabajo:</p> <p>a) Los que sufra el trabajador al ir o al volver del lugar de trabajo.</p> <p>b) Los que sufra el trabajador con ocasión o como consecuencia del desempeño de cargos electivos de carácter sindical, así como los ocurridos al ir o al volver del lugar en que se ejerciten las funciones propias de dichos cargos.</p> <p>c) Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de lastareas que, aun siendo distintas a las de su categoría profesional, ejecute el trabajador en cumplimiento de las órdenes del empresario o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la empresa.</p> <p>d) Los acaecidos en actos de salvamento y en otros de naturaleza análoga, cuando unos y otros tengan conexión con el trabajo.</p> <p>e) Las enfermedades, no incluidas en el artículo siguiente, que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo.(se refiere a las enfermedades profesionales art 116)</p> <p>f) Las enfermedades o defectos, padecidos con anterioridad por el trabajador, que se agraven como consecuencia de la lesión constitutiva del accidente.</p> <p>g) Las consecuencias del accidente que resulten modificadas en su naturaleza, duración, gravedad o terminación, por enfermedades intercurrentes, que constituyan complicaciones derivadas del proceso patológico determinado por el accidente mismo o tengan su origen en afecciones adquiridas en el nuevo medio en que se haya situado el paciente para su curación.</p> <p>3. Se presumirá, salvo prueba en contrario, que son constitutivas de accidente de trabajo las lesiones que sufra el trabajador durante el tiempo y en el lugar del trabajo.</p> <p>4. No obstante lo establecido en los apartados anteriores, no tendrán la consideración de accidente de trabajo:</p> <p>a) Los que sean debidos a fuerza mayor extraña al trabajo, entendiéndose por ésta la que sea de tal naturaleza que ninguna relación guarde con el trabajo que se ejecutaba al ocurrir el accidente.</p> <p>En ningún caso se considerará fuerza mayor extraña al trabajo la insolación, el rayo y otros fenómenos análogos de la naturaleza.</p> <p>b) Los que sean debidos a dolo o a imprudencia temeraria del trabajador accidentado.</p> <p>5. No impedirán la calificación de un accidente como de trabajo:</p> <p>a) La imprudencia profesional que es consecuencia del ejercicio habitual de un trabajo y se deriva de la confianza que éste inspira.</p> <p>b) La concurrencia de culpabilidad civil o criminal del empresario, de un compañero de trabajo del accidentado o de un tercero, salvo que no guarde relación alguna con el trabajo.</p>
<p>Acomodación visual</p>	<p>Facultad del ojo para formar una imagen nítida de un objeto que se encuentra acierta distancia.</p>

Adaptación visual	Facultad del ojo para ajustarse automáticamente a las diferentes iluminaciones de los objetos
Afectividad	Afectividad la manera peculiar de elaborar las diversas situaciones vitales, o lo que es lo mismo, el modo en que el ser humano se siente afectado por los diversos acontecimientos de su vida
Afrontamiento proactivo	Es la forma de hacer frente a una situación de estrés que busca modificar la situación. Supone una actitud creativa. Son posturas proactivas buscar información y consejo, arriesgarse a realizar acciones para resolver el desequilibrio, y tomar medidas preventivas a partir de una valoración ajustada de la situación

Afrontamiento reactivo	Es la forma de hacer frente a una situación de estrés que intenta evitar las emociones negativas. Responde a una postura defensiva. Es poco eficiente y facilita la cronificación del problema al no buscarle soluciones. Ejemplos de estas respuestas son: exagerar los problemas, adoptar una posición victimista, evitar las situaciones conflictivas, desplazar el interés hacia otras actividades, tolerar el estrés de forma pasiva, evitar asumir las propias emociones, intentar negar la situación, incluso desarrollar conductas agresivas, consumir drogas legales como el alcohol, tabaco, fármacos u otras y/o realizar conductas de riesgo
Agudeza visual	Facultad del ojo para distinguir pequeños objetos muy próximos entre sí. Depende de la edad, la luminancia, el contraste, el color,...
Ansiedad	Desequilibrio entre deseos, aspiraciones, expectativas o necesidades y logros
Apófisis espinosa	Protusión de la vértebra perpendicular a la espalda y en la que se entrelazan los ligamentos para sujetarla. Sirven para localizar las vértebras en una exploración táctil
Apoyo social	El apoyo social como aquella interacción en la cual una persona promueve las capacidades y habilidades profesionales y personales de la otra, y le proporciona un sentimiento de afiliación social
Áreas preventivas	Es importante dejar claro que no se trata de cuatro departamentos estancos que estudian cosas diferentes, más bien, la suma de las cuatro áreas preventivas da lugar al estudio adecuado de la situación o puesto de trabajo. LA PREVENCIÓN ES UNA TÉCNICA INTERDISCIPLINAR. Formada por la suma de las disciplinas (áreas preventivas) siguientes: Seguridad, Higiene industrial, Ergonomía y Psicología, Vigilancia de la Salud o Medicina del Trabajo.
Atención	Capacidad de estar alerta
Atonía muscular	Deficiente estado del músculo. Incapacidad de estirar y contraerse correctamente

Bipedestación	Al estar de pie sin apoyos y generalmente estáticos, la musculatura que nos mantiene erguidos debe contraerse continuamente para mantener el equilibrio
Burnout	Es un síndrome relacionado con el trabajo. Surge por la percepción del sujeto de una discrepancia entre los esfuerzos y lo conseguido. Sucede con frecuencia en los profesionales que trabajan cara a cara con clientes necesitados o problemáticos. Se caracteriza por un agotamiento emocional, falta de energía, distanciamiento y cinismo hacia los destinatarios, sentimiento de incompetencia, deterioro del auto concepto profesional, actitudes de rechazo hacia el trabajo y por diversos síntomas psicológicos como irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima. (Farber, 1983)
Capacidad funcional	Estado en el que se encuentra nuestro aparato locomotor. Musculatura y estructura ósea
Características del empleo	Incluye conceptos como el salario, la estabilidad, categoría profesional y la antigüedad en el puesto y la empresa. Este apartado es objeto de la negociación colectiva, cuanto mejores sean estas situaciones, mayor será la satisfacción profesional
Carga de trabajo	Conjunto de requerimientos físicos y mentales a los que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral.
Carga mental	La realización de cualquier tarea requiere estar atento a una serie de informaciones y dar respuestas por lo que es necesario que la persona se mantenga en estado de atención y concentración
Cervical	Parte de la columna vertebral que comprende las 7 primeras vértebras
Ciclo diario del cansancio vocal	Las alteraciones debidas a la fatiga siguen suelen ir aumentando a lo largo de la jornada, disminuyendo con los descansos y reapareciendo de nuevo al usar la voz.
Columna alineada	La columna vertebral tiene unas curvas fisiológicas que favorecen su movilidad. Por ello no utilizamos el término Columna Vertebral recta, si no alineada para referirnos a una posición de superposición correcta de las vértebras

<p>Comité de seguridad y salud</p>	<p>Art 38 de LPRL Órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de seguridad y salud en todas las empresas o centros de trabajo que cuentan con 50 o más trabajadores. Las empresas con varios centros de trabajo pueden acordar la creación de un comité ínter centros</p> <p>Compuesto por delegados de prevención y representantes de la empresa en igual número La puesta en marcha de cualquier acción preventiva debe ser revisada por el comité de Salud y Seguridad de la empresa y finalmente aprobada por la dirección</p> <p>Reuniones:; Trimestrales o cuando lo solicite una de las partes, asisten con voz pero sin voto los delegados sindicales, técnicos en prevención y si se solicita personal cualificado sobre el tema a tratar.</p> <p>Competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar en la elaboración, puesta en práctica y evaluación de los planes y programas de prevención de riesgos de la empresa. • Promover iniciativas sobre métodos y procedimientos para la efectiva prevención de riesgos <p>Funciones: Reguladas por el art 39 de LPRL.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar en la elaboración, puesta en práctica y evaluación de los planes y programas de prevención de riesgos en las empresas • Introducción de nuevas tecnologías • Organización y desarrollo de las actividades de protección y prevención • Organización de la formación en materia preventiva • Promover iniciativas métodos y procedimientos para una prevención efectiva. • Conocer la documentación e información relativa a las condiciones de trabajo y los precedentes de la actividad del servicio de prevención. • Conocer y analizar los daños producidos en la salud o en la integridad física de los empleados para valorar sus causas y proponer medidas oportunas • Conocer directamente la situación relativa a la prevención de riesgos
<p>Competencia profesional</p>	<p>Puede entenderse como la sensación de que el profesional es capaz de responder a los retos que su práctica profesional le presenta. Un buen profesional continuamente reelabora y progresa en su práctica para sentirse eficiente y competente. Relacionados con la competencia profesional existen diferentes factores como son la autoeficacia y el sentido de que lo que se hace sirve para algo, tiene un sentido.</p>
<p>Concentración</p>	<p>Capacidad de permanecer pendiente de una actividad o conjunto de actividades durante un periodo de tiempo</p>
<p>Condiciones de trabajo</p>	<p>El término CONDICIONES DE TRABAJO pretende englobar los aspectos nuevos y viejos del trabajo que pueden afectar a la salud de los trabajadores y se engloban en tres ámbitos bien diferenciados</p> <p>PRL art 4,7; se entenderá como “condición de trabajo” Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador. Quedan específicamente incluidas en esta definición:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo. b) La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el centro de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia. c) Los procedimientos para la utilización de los agentes citados anteriormente que influyan en la generación de los riesgos mencionados. d) Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su

	organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que éste expuesto el trabajador.
Contaminante	Producto, energía o microorganismo presente en el medio laboral, que en cantidad o concentración suficiente puede afectar a la salud de las personas que entren en contacto con él
Contaminantes biológicos	Seres vivos que pueden producir efectos nocivos sobre la salud. Al penetrar en las personas producen la aparición de enfermedades de tipo infeccioso y parasitario. Una clasificación básica según sus características los dividiría en cinco grupos: Virus, Bacterias, Protozoos, Hongos, Gusanos
Contaminantes físicos	Son distintas formas de energía (mecánica, térmica o Electromagnética) generadas por fuentes concretas, que pueden afectar a la salud de los trabajadores sometidos a ellas
Contaminantes químicos	Constituidos por materia inerte (no viva)
Contraste	Diferencia de luminancias entre un objeto y su entorno, o entre partes de un objeto
Convenio colectivo	Expresión final o resultado de un proceso de negociación. Recoge el acuerdo alcanzado entre empresas y representantes de los trabajadores o sindicatos, sobre distintas materias: relaciones laborales, condiciones económicas y de trabajo, derechos y deberes etc, bien en el ámbito de la empresa, del sector de producción, o en cualquier otro ámbito laboral general
Cuello u hombro tensos	Inflamación del cuello y de los músculos y tendones de los hombros.
Cultura preventiva	Cuando los trabajadores perciben la prevención como un valor clave de la organización y está presente en las prioridades de actuación, de forma que se integra en el que hacer diario

<p>Delegados de prevención</p>	<p>Representantes de los trabajadores en materia preventiva, se designan de entre los representantes del personal y su número está en función al tamaño de la empresa, pero pueden establecerse otros sistemas de designación a través del convenio colectivo. Art 35 de LPRL</p> <p>Los delegados de prevención representan a los trabajadores en el comité de seguridad y salud</p> <p>Nº de Delegados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasta 30 trabajadores; el delegado de personal • De 30 a 49 trabajadores; 1 delegado de prevención • De 50 a 100 trabajadores; 2 delegados de prevención • De 101 a 500 trabajadores; 3 delegados de prevención • De 501 a 1000 trabajadores; 4 delegados de prevención • De 1001 a 2000 trabajadores; 5 delegados de prevención • De 2001 a 3000 trabajadores; 6 delegados de prevención • De 3001 a 4000 trabajadores; 7 delegados de prevención • Más de 4000 trabajadores; 8 delegados de prevención <p>Competencias: Art 36 de LPRL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colaborar con la dirección de la empresa • Promover y fomentar la colaboración de los trabajadores en la normativa • Ser consultados por el empresario, con carácter previo a la toma de decisiones sobre los riesgos. • Ejercer una labor de vigilancia y control sobre el cumplimiento de la normativa • Además de lo acordado en convenio • Asumen competencias del comité de Seguridad y Salud en empresas con menos de 50 trabajadores
<p>Depresión</p>	<p>Es un estado anímico de tristeza excesiva. La persona deprimida está apesadumbrada, y se considera impotente para emprender cualquier acción. Lloro con facilidad y considera que la vida no merece la pena vivirse. Ha perdido apetito, no puede conciliar el sueño o se despierta a altas horas de la madrugada. Su lenguaje y el curso de su pensamiento es extraordinariamente lento. No tiene capacidad de concentración; no tiene deseos sexuales, ni experimenta emociones como alegría, ilusión, excitación. . Su expresión muestra dolor y lo ve todo negro. Tiene la impresión que no quiere a su familia ni amistades. Los sentimientos de culpa están siempre presentes. Existen muchos grados y tipos de depresión.</p>
<p>Deslumbramiento:</p>	<p>Incapacidad temporal de ver por insensibilización de la retina. El deslumbramiento puede ser directo debido a la visión del foco luminoso, por ejemplo, el sol o una ventana o indirecto debido a la visión de la imagen reflejada del foco luminoso, por ejemplo: la presencia de reflejos sobre las superficies de trabajo o las pantallas de visualización de datos (PVD).</p>
<p>Directivas comunitarias</p>	<p>Normativa Europea que obliga a todos los países miembros de la unión (UE) en cuanto a los resultados que deben alcanzarse, respetando la autonomía de los estados en cuanto a la forma y los medios. El incumplimiento de los objetivos implica sanciones. Si bien, no son de obligado cumplimiento hasta que el estado miembro no la adopta en su marco jurídico.</p>
<p>Disfunción vocal o disfonía funcional</p>	<p>El trastorno de la voz que es originado por el mal uso o abuso de ésta.</p>

Distimia	Es una alteración del estado de ánimo menos grave que la depresión mayor. Se caracteriza por ser constante, estable en el tiempo, mientras que la depresión mayor, presenta unos períodos de mayor gravedad alternado con períodos de remisión. Sus síntomas, siguiendo el DSM-III son: estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, la mayoría de los días acompañado de falta de apetito, trastornos del sueño, baja energía o fatiga, baja autoestima, falta de concentración o dificultad para tomar decisiones y sentimientos de desesperanza.
Distrés	Es una experiencia desagradable y frustrante. Se considera que un profesional ha de hacer frente a una situación de distrés cuando percibe que las demandas laborales sobrepasan sus recursos. El profesional tiene la sensación de que no puede dar una respuesta efectiva. Aumenta la vulnerabilidad psicológica y física del profesional, y surge el deseo de alejarse de la situación.
División del trabajo	También evoluciona la organización del trabajo, mediante un proceso de planificación buscando conseguir el mismo resultado con menos esfuerzo
Documentación del sistema de prevención	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de riesgos • Medidas de prevención y protección a adoptar • Resultados de controles periódicos • Práctica de los controles y sus resultados • Relación de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales que hayan causado baja de más de un día.
Dorsal	Parte mediana de la Columna Vertebral que está formada por las 12 vértebras que siguen a las cervicales
Educación sanitaria	Se trata de una técnica pluridisciplinar que mediante un cambio de actitud del individuo pretende: <ul style="list-style-type: none"> • Hacer de la salud un patrimonio colectivo de la comunidad. • Modificar las conductas negativas. • Informar y formar a la colectividad con la finalidad de que participen en los planes sanitarios y preventivos de promoción de la salud.
Enfermedad de reflujo gastroesofágico	Consiste en la salida de ácidos gástricos a través del orificio esofágico; suele producirse por defecto de cierre de este esfínter (por una insuficiencia aislada o por una hernia de hiato). Al ascender por faringe, los jugos del estómago penetran también en laringe e irritan su vestíbulo, ocasionando congestión en esta zona y la parte posterior de los repliegues vocales.
Enfermedades profesionales	Desde el punto de vista de la Prevención se entiende la enfermedad profesional y/o relacionada con el trabajo como “el deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición crónica a situaciones adversas, sean éstas producidas por el ambiente en que se desarrolla el trabajo o por la forma en que éste se encuentra organizado.” Art 116 del TEXTO REFUNDIDO DE LA LEY GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL “Se entenderá por enfermedad profesional la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional. En tales disposiciones se establecerá el procedimiento que haya de observarse para la inclusión en dicho cuadro de nuevas enfermedades profesionales que

	<p><i>se estime deban ser incorporadas al mismo. Dicho procedimiento comprenderá, en todo caso, como trámite preceptivo, el informe del Ministerio de Sanidad y Consumo.”.</i></p>
--	--

Ergonomía	<p>La ergonomía es el estudio del trabajo en relación con el entorno en que se lleva a cabo (el lugar de trabajo) y con quienes lo realizan (los trabajadores). Utiliza un conjunto de técnicas que pretende adecuar el puesto de trabajo a la persona que lo realiza. Estudia: los puestos de trabajo, sus procesos, los equipos de trabajo en base a las características de los trabajadores. Hay diferentes tipos:</p> <p>ERGONOMÍA GEOMÉTRICA Estudia la relación de la persona con las condiciones del puesto</p> <p>ERGONOMÍA ORGANIZATIVA Estudia la carga de trabajo física y mental</p> <p>ERGONOMÍA PERCEPTIVA Estudia el diseño de las máquinas y equipos según las perspectivas, motoras, etc. de los trabajadores</p> <p>ERGONOMÍA TEMPORAL Estudia la adaptación del trabajo a las condiciones temporales</p>
Esfuerzo muscular dinámico	<p>La contracción de los músculos puestos en acción es continua y se mantiene durante un período de tiempo. En el trabajo estático disminuye el aporte de sangre, privando al músculo de oxígeno y glucosa, por lo que la fatiga aparece rápidamente y se caracteriza por un dolor agudo que obliga a abandonar la tarea.</p>
Esfuerzo muscular estático	<p>Sucesión periódica de tensiones y relajamientos de los músculos de muy corta duración.</p> <p>En el trabajo dinámico el músculo está bien irrigado por lo que la fatiga tarda más en aparecer.</p>
Estimación de los riesgos	<p>Se basa en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinación de los métodos de análisis de las condiciones de trabajo. • Apreciación cualitativa de las condiciones de trabajo
Estrés	<p>Conjunto de alteraciones que aparece en el organismo cuando se exige un rendimiento superior a las capacidades del individuo. Puede afectar a la salud física y mental</p> <p>Es un proceso psicofisiológico desencadenado por una situación de demanda. El estrés surge delante de una situación en la que hay un desequilibrio o una discrepancia significativa entre las demandas externas o internas sobre una persona y los recursos adaptativos de la misma. Selye, el año 1956, planteó dos formas de estrés: el <i>eutrés</i> y el <i>distrés</i>.</p>
Eutrés	<p>Es una respuesta psicofisiológica agradable, gratificante, placentera. Experimentar eutrés genera bienestar y una actitud de confianza en relación a la vida. Se considera que una persona experimenta eutrés cuando ha de hacer frente a una situación de estrés en que las demandas laborales son altas, pero no sobrepasan sus recursos, y la persona se siente competente apostando por lo que le motiva. El <i>eutrés</i> es una experiencia generadora de salud.</p>

Evaluación de riesgos	<p>Se trata de una actividad básica para poder prevenir daños de una forma eficiente. Con la evaluación de riesgos se considera la importancia de los daños y su posibilidad de materialización para adoptar las medidas preventivas más adecuadas y priorizar un plan de actuación para minimizar y controlar los riesgos que no puedan ser evitados</p> <p>El art 16.1 LPRL establece la obligatoriedad por parte del empresario de planificar la acción preventiva partiendo de una evaluación inicial de riesgos inherentes al trabajo para conocer las condiciones de seguridad y salud de los puestos de trabajo</p>
Factores de riesgo	<p>Las diferentes variables que intervienen en las condiciones de trabajo y la interacción trabajo-salud son susceptibles de producir daños a los trabajadores, se les denomina “factores de riesgo”. Los tres ámbitos de las condiciones de trabajo se desglosan en cinco grupos de factores de riesgo</p>
Factores endógenos	<p>Características propias de las personas: Edad, Sexo, Capacidad intelectual, Motivaciones, Nivel de estudios, Personalidad</p>
Factores exógenos	<p>Características del entorno, externos al individuo: Vida familiar, Entorno social Factores culturales, Actividades de ocio</p>
Factores psicosociales	<p>La OIT define factores psicosociales como “<i>Las interacciones que se producen entre el trabajo y las personas</i>” Las personas son muy diferentes entre sí, estas diferencias hacen que cada situación sea percibida de un modo distinto por cada individuo sobre la base de: motivaciones, capacidades, personalidad, etc.... Están relacionados con las condiciones de trabajo directamente relacionadas con la organización del centro docente y la forma en la que se realizan las tareas</p>
Fatiga	<p>Reducción de la actividad física y mental como consecuencia de una carga de trabajo excesiva o de una ausencia del descanso necesario.</p>
Fatiga muscular	<p>Se produce cuando la musculatura, ya sea por una postura inadecuada o por una contracción permanente, pierde capacidad y deja de realizar sus funciones. Generalmente estas funciones pasan a la musculatura anexa y aparece dolor</p>
Flexibilización	<p>Capacidad de elongación muscular, necesaria para que los movimientos tengan mayor amplitud, evitando así, presiones excesivas en las articulaciones</p>
Flexión	<p>Torsión del tronco hacia delante o hacia atrás</p>
Focos de contaminación	<p>Puntos en los que el contaminante pasa al ambiente y puede ser inhalado.</p>

Formación	<p>Acción de transmitir conocimientos, destrezas y actitudes con el objeto de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproducir un comportamiento deseado • Asimilar conocimientos que faciliten reacciones adecuadas a situaciones vividas
Fuente de riesgo	Cualquier característica de las condiciones de trabajo que puede tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.
Grupos Balint	Es un grupo homogéneo de médicos que opera como un instrumento de investigación, enseñanza y aprendizaje de la relación médico-paciente. Se enfoca el fenómeno interrelacional que sucede entre el/la médico y el paciente: cuáles son los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales presentes en la relación, cómo es la dificultad en la comunicación y qué formas se pueden experimentar que faciliten un bienestar emocional del paciente y del médico en el marco de la relación profesional. Estos grupos funcionan con éxito en España desde hace más de 20 años.
Grupos de apoyo profesional	Son un sistema de apoyo para sus miembros que permite la exposición y reflexión sobre las situaciones y las actuaciones que los profesionales vivencian en el trabajo. No es un grupo de psicoterapia ya que sus miembros son profesionales y están allí para resolver cuestiones laborales. Sin embargo, tampoco es un contexto didáctico, puesto que el objetivo no es adquirir nuevas competencias profesionales de gestión del aula u organizativas
Hábitos posturales	Conjunto de posiciones y movimientos que el trabajador, ha adoptado y que generalmente repite de forma automática, sin reflexionar si son o no correctos
Hiato glótico	Defecto de cierre o de contacto que queda entre los bordes de las cuerdas vocales cuando existe una alteración de la fonación o disfunción vocal. La existencia de un hiato indica que las cuerdas no llegan a cerrar la glotis al vibrar y dejan una cierta separación entre ellas. El aire que se escapa por este hiato es una de las causas de que el timbre de voz se oiga velado, ronco o sucio.
Higiene industrial	<p>La higiene industrial es la técnica que estudiando, valorando y modificando el medio ambiente físico, químico o biológico del trabajo. Previene la aparición de enfermedades profesionales a los trabajadores expuestos. La higiene industrial estudia las relaciones y efectos que producen los contaminantes del ambiente de trabajo en los trabajadores</p> <p>Estudia las situaciones que pueden producir una enfermedad, cuyo origen se encuentra generalmente en la presencia de contaminantes químicos, físicos o biológicos en el medio ambiente de trabajo</p>
Incidentes	Sucesos anormales, no queridos ni deseados, que se presentan de forma brusca, inesperada e imprevista y que dificultan o interrumpen la normal continuidad del trabajo sin causar daños a las personas.
Información	Acción llevada a cabo por un emisor (enviar un mensaje) hacia un receptor. Se trata simplemente de transmitir la información de la que se espera un resultado, pero es difícil de evaluar
Intensidad luminosa	Flujo luminoso en una dirección dada. Se mide en candelas (cd).
	Pequeñas dosis en cortos periodos de tiempo (jornada laboral) durante mucho tiempo

Intoxicaciones crónicas	Este es el caso más frecuente en el mundo laboral, años expuestos a pequeñas dosis
Investigación epidemiológica	Técnica utilizada para el conocimiento de la frecuencia y distribución de la salud de la comunidad con el objeto de determinar los factores que han causado, y así prevenirlos, controlarlos y eliminarlos.
LER	Lesiones provocadas por esfuerzos repetitivos
Lumbar	Parte mediana de la. Columna Vertebral. Que está formada por las 9 vértebras que siguen a las dorsales el sacro y el coxis
Medicina del trabajo	Estudia las consecuencias de la actuación de los factores de riesgo sobre la salud de las personas y alerta cuando se producen situaciones que la seguridad o la higiene no han sido capaces de prevenir adecuadamente (Definición de la Comisión Nacional de Especialidades en España, la más ajustada a la concepción actual de la Medicina del Trabajo). “Es una especialidad médica que actuando sola o comunitariamente, estudia los medios para conseguir el más alto grado de bienestar físico, psíquico y social de los trabajadores en relación con la capacidad de estos, con las características y riesgos de su trabajo, del medio ambiente laboral, y de la influencia de este en su entorno; Así como promueve los medios para el diagnóstico, tratamiento, adaptación, rehabilitación y calificación de la patología producida o condicionada por el trabajo. MEDICINA Ciencia que partiendo de los conocimientos del funcionamiento del cuerpo humano y del medio en que este desarrolla su actividad, tiene como objetivos la promoción de la salud (o prevención de la pérdida de salud), la curación de las enfermedades y la rehabilitación
Medidas de prevención	Integradas en la máquina Se orientan a reducir la exposición de la persona a los peligros que no se han podido evitar. Las medidas de prevención se basan en utilizar equipos y componentes homologados con baja probabilidad de fallo, seguridad y durabilidad. Puesto de conformidad con la normativa que le afecta, RD 1215/1997 de 18 de julio
Medidas de protección	Medidas no integradas en la máquina Se adoptan cuando no se puede proteger adecuadamente la máquina o reducir la exposición
Medio ambiente de trabajo	Conjunto de aspectos materiales que conforman el entorno en el cual se realiza la tarea, como: <ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de seguridad • Presencia de contaminantes
Mejora de las condiciones de trabajo	Significa tanto prevenir los riesgos como realizar el trabajo en condiciones confortables, que permitan el desarrollo integral de los individuos a través de su trabajo

Negociación colectiva	<p>Es la herramienta privilegiada de la acción sindical y de la participación en las decisiones laborales. Herramienta que ha demostrado sobradamente su utilidad en áreas tradicionales como el salario, la jornada e incluso en la determinación del volumen de empleo</p> <p>El artículo 37 de la CE, garantiza el derecho a la negociación colectiva, lo que se regula en el título III del TRET (Texto Refundido del Estatuto de los Trabajadores), real decreto legislativo 1/1995.</p> <p>A través de la negociación colectiva se pretende mejorar las condiciones laborales mínimas que determinan las leyes</p>
Nivel de iluminación	Flujo luminoso recibido por unidad de superficie. Se mide en lux.
Nivel de presión acústica (npa)	<p>Se trata del nivel de variación de presión del ruido o sonido, esta variación se puede medir. Como unidad de medida se utiliza el decibelio (dB).</p> <p>La suma de decibelios tiene por característica no ser aritmética, sino logarítmica</p>
Niveles médicos de prevención	<p>Primaria. Medidas encaminadas a evitar la aparición de la enfermedad (vacunaciones, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria...)</p> <p>Secundaria. Cuando ha comenzado la enfermedad pero no existen síntomas clínicos, un tratamiento eficaz puede evitar el progreso de esta.</p> <p>Terciaria. Cuando han fracasado las otras dos, se pretende evitar recaídas y prevenir las secuelas de una enfermedad ya instaurada, mediante un tratamiento y rehabilitación</p>
Organización del trabajo	Factores de riesgo asociados a la organización, ya que ésta puede tener consecuencias para la salud de los trabajadores en el ámbito físico, y sobre todo, en el mental y social.
Parestesias faringolaríngicas	Son sensaciones originadas en la mucosa de esta zona y pueden estar originadas por una causa local como la sequedad, o una alteración a distancia. Pero es frecuente que se produzcan sin ninguna enfermedad específica. Son difícil de ser explicadas, por lo que el sujeto suele referirse a ellas como: sensación de cuerpo extraño, opresión alrededor del cuello, picor de garganta, pinchazos, acorchamiento, etc. A veces estas molestias se irradian a oídos, lengua, cuello... La persona que fuerza la voz suele experimentarlas debido a la sequedad de mucosas y a la secreción de un moco viscoso.
Patología	Estado en el que se encuentran los órganos o tejidos debido a alteraciones producidas por una enfermedad, movimientos repetitivos incorrectos o malas posturas
Plan de formación	Proceso con el que se marcarán las pautas de actuación, los contenidos y las materias imprescindibles que deben conocer cada uno de los empleados

<p>Plan de prevención</p>	<p>La planificación es un proceso mediante el cual se da respuesta a una serie de interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hay que hacer en materia de prevención de riesgos? • ¿Quién es el responsable de hacerlo? • ¿Cuándo hay que hacerlo? • ¿Cuál es el objetivo a alcanzar? • ¿Qué recursos hay que destinar
<p>Planificación preventiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proceso en el que se establecen: Objetivos medibles con plazos, Los medios necesarios para cumplir los objetivos, Plan de actuación (diseño de modelo, discusión, presupuesto, calendario, asignación de tareas y evaluación).
<p>Prevención</p>	<p>La LPRL en su artículo 4, define la prevención como el conjunto de actividades o de medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa, con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.</p> <p>Sus objetivos, más allá de su propia definición pretenden no solo evitar los efectos negativos que las condiciones de trabajo tienen sobre la salud de los trabajadores sino también favorecer los efectos positivos que estas tienen,</p>
<p>Prevención integrada</p>	<p>Contempla la prevención como la interconexión entre el conjunto de políticas de la organización.</p>
<p>Prevención integral</p>	<p>Plantea la prevención afrontando todos los riesgos y daños, promoviendo todas las acciones que puedan contribuir a mejorar la calidad de la vida laboral</p>
<p>Prevención participativa</p>	<p>Basándose en los tres derechos de los trabajadores, participación, formación e información sobre los riesgos que les pueden afectar.</p>
<p>Prevención riesgos laborales</p>	<p>Evitar los daños a la salud causados por el trabajo. Actuando prioritariamente sobre la fuente de riesgo</p>
<p>Principios de la acción preventiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar los riesgos • Evaluar los riesgos que no se puedan evitar • Combatir los riesgos en su origen • Adaptar el trabajo a la persona, empezando por el diseño de puestos y tareas • Tener en cuenta la evolución técnica • Sustituir lo peligroso por lo que no entrañe o disminuya al máximo. • Planificar la prevención de forma que integre las técnicas, organización, relaciones sociales e influencia de factores ambientales • Aportar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Proceso del plan de formación	<p>Se desarrolla en torno a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detectar necesidades formativas, para cada miembro de la plantilla (que riesgos les afectan, medidas de actuación, ...) • Seleccionar los contenidos o aspectos adecuados para cada uno de los puestos. • Realización de un programa en que se especifiquen los aspectos concretos para desarrollar las actividades formativas
Pronación	Posición en la que el cuerpo se encuentra estirado y mirando hacia el suelo
Protección	<p>Es un conjunto de actividades y criterios que se aplican frente a los riesgos laborales que no se han podido controlar con los mecanismos de prevención primaria. Supone por tanto que la protección comparte el espacio con la prevención secundaria.</p> <p>En términos generales nos referimos a que la protección se puede aplicar a distintos niveles</p>
Protección colectiva	Cuando la medida de protección afecta a más de un trabajador. Se diseña y se aplica con el fin de eliminar una situación de riesgo
Protección individual	Cuando se aplica a un solo trabajador para protegerle de las consecuencias que se derivan de las situaciones de riesgo para su salud. No tienen por finalidad eliminar ni tan siquiera disminuir la situación de riesgo. Debe considerarse como una técnica complementaria de la protección colectiva, nunca como substitutiva de la protección colectiva
Psicosociología	Estudia las interacciones entre las características individuales y las exigencias de la tarea y la organización.
Responsabilidades administrativas	Surgen tras la existencia de un procedimiento sancionador, instruido conforme a la Ley 8/1988, de 7 de Abril sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social. Las sanciones que corresponden a este tipo de responsabilidad abarcan desde la preventiva paralización de los trabajos hasta las multas, pudiendo también decretarse la suspensión o cierre del centro de trabajo además de limitaciones para contratar con la Administración.
Responsabilidades penales	<p>Si la actuación del empresario fuera constitutiva de alguno de los delitos previstos en los art. 348 bis a o 427 del vigente Código Penal, incurrirá en la responsabilidad penal fijada en dichos artículos. El orden penal, caso de concurrir con el administrativo, tiene preferencia respecto a éste.</p> <p>Por otra parte, según el principio jurídico “non bis in ídem” no puede sancionarse dos veces, vía penal y vía administrativa, por los mismos hechos al mismo sujeto.</p>
Revisiones médicas	Son una de las prácticas prevencionistas más extendidas en el medio laboral. Pero es importante aclarar que las revisiones médicas como instrumento preventivo aislado, son poco eficaces, por lo que deben integrarse en un programa integrado de intervención
Riesgo despreciable	No se requiere acción específica
Riesgo importante	No debe comenzar el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo, puede ser que se necesiten recursos. Tienen prioridad sobre los riesgos moderados.
Riesgo intolerable	No deben comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

Riesgo laboral	Art 4.2 LPRL. Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valoran conjuntamente probabilidad de que se produzca el daño y severidad del mismo
Riesgo moderado	Se deben hacer esfuerzos para reducir los riesgos, determinando inversiones de forma precisa. Hay que establecer plazos temporales de aplicación de las medidas. Cuando estos riesgos se asocian a consecuencias extremadamente moderadas debe establecerse con mayor precisión el cálculo de probabilidad de que se produzca el daño para mejorar las medidas de control.
Riesgo tolerable	No se necesita mejorar la acción preventiva, pero se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan cargas económicas. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
Riesgos psicolaborales	Aquellas situaciones laborales que suponen un aumento de la probabilidad de sufrir alteraciones psicológicas. Son situaciones que se presentan con frecuencia y que afectan aspectos psicológicos saludables del trabajador, hasta producir en él o ella un estado de deterioro profesional y personal evidente.
Ruido	Sonido molesto o no deseado En HIGIENE INDUSTRIAL se busca prevenir la aparición de las enfermedades y/o alteraciones de la salud provocadas por la exposición al ruido En ERGONOMIA: se busca prevenir las alteraciones de la salud, con el objetivo de alcanzar un confort y bien estar permanente en el trabajador. Las dificultades de la comunicación provocada por la exposición al ruido con su consecuente disconfort para el trabajador son materia de estudio del prevencionista
Salud	Según la O.M.S.: “Estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de afecciones y enfermedades” Esta definición aporta como novedad la incorporación de los conceptos social y psicológico, y su implantación requiere un cambio social y cultural Según Expertos en Salud: Planteamiento más ecológico, entendiendo salud como: “el mayor grado de bienestar físico, psicológico y social, que permite una forma vida autónoma, solidaria y gozosa.
Salud colectiva	Es una concepción sanitaria que trata de preservar, mantener o conservar la salud de una población o comunidad
Salud social	Se puede interpretar desde diferentes perspectivas: <ul style="list-style-type: none"> • Legal; la salud es un derecho. • Económica; la salud de la fuerza de trabajo tiene importancia y su mantenimiento cuesta dinero • Sociológica: Es una medida de la aptitud para realizar las funciones sociales
Satisfacción laboral	Es una actitud positiva delante de la situación de trabajo (Barth, 1997). Indica el grado de consonancia entre el trabajo y sus exigencias y las necesidades, expectativas y deseos del trabajador. y está en función de apreciaciones tanto cognitivas como emocionales sobre lo que sucede.
Sedentarismo	Ausencia de actividad física, lo que provocará un deterioro paulatino del aparato locomotor
Sedestación	Posición en la que el trabajador/a permanece sentado/a una gran parte de

	su jornada laboral
Seguridad	<p>Estudia las condiciones materiales que ponen en peligro la integridad física de los trabajadores provocando accidentes.</p> <p>SEGURIDAD EN EL TRABAJO Conjunto de técnicas y procedimientos, no médicos, y que tratan de eliminar o al menos reducir, los riesgos de daños materiales y lesiones personales</p>
Sentimiento de coherencia	<p>Es el indicador de salud elaborado por Antonovsky que se refiere a la sensación de cohesión y congruencia en relación a la propia vida. Se manifiesta en tres aspectos:</p> <p>a) Sentimiento de comprensibilidad se refiere a la sensación de que es posible comprender lo que sucede. Aumenta las expectativas y la capacidad de una persona para asimilar y modificar experiencias y sucesos y permite una gestión adecuada de las relaciones con el entorno social e interpersonal; b) Sentimiento de ser capaz de gestionar, es decir, de poder afrontar los retos de la vida. Está relacionado con la autoeficacia y la competencia; y c) Sentimiento de tener un sentido, un valor, es la experiencia de que la vida vale la pena, de que los retos se merecen los esfuerzos.</p>
Señalización	<p>Lo referido a un objeto, actividad o situación determinadas que proporcionan una indicación u obligación relativa a la salud y seguridad en el trabajo, mediante una señal o en forma de panel, un color, una señal luminosa o acústica, una comunicación verbal o una señal gestual según proceda</p> <p>La señalización no elimina el riesgo por sí misma y su puesta no disculpa de la ausencia de adopción de las medidas preventivas que correspondan</p>
Servicio de prevención	<p>Definido como conjunto de los recursos humanos y materiales para las actividades de prevención con función asesora para el empresario, los trabajadores y sus representantes, así como los referidos a órganos de representación especializados</p> <p>Es importante destacar su carácter PLURIDISCIPLINAR, como sumación de disciplinas preventivas en relación lógica con la concurrencia de riesgos de diferente naturaleza, MULTIDISCIPLINAR, como función multiplicadora de las actuaciones preventivas, e INTERDISCIPLINAR, como relación interactiva de las diferentes disciplinas preventivas. Entendiendo como tales a las técnicas de Seguridad, Higiene, Medicina del Trabajo, Ergonomía y Psicología</p> <p>Actualmente están regulados por el capítulo IV de la LPRL y por el Reglamento de los servicios de Prevención funciones y composición, exclusivamente sanitaria</p>
Síndrome de fonastenia o	<p>Cuadro clínico consistente en la aparición de cansancio durante o después del uso vocal. Suele manifestarse por una sensación de fatiga, tanto generalizada como localizada en el cuello y garganta; va desarrollándose progresivamente a medida que se prolonga el uso de la voz. La voz cansada o fonasténica se percibe más débil, con peor calidad acústica y emitirla supone un esfuerzo.</p>

Situaciones de riesgo	Situación de trabajo no controlada que puede dar lugar a fenómenos no previstos como errores, incidentes, averías, defectos de calidad o daños a las personas
Sobrecarga vocal	El uso de la voz durante mucho tiempo y sin descanso ⁴³⁻⁴⁵
Soplo fonatorio	Flujo de aire que es expulsado desde los pulmones hacia las vías respiratorias durante la fonación. Este soplo posee más presión que el flujo espiratorio de la respiración, pues es empujado por los músculos intercostales y el diafragma para pasar a través de la glotis cuando las cuerdas vocales la mantienen cerrada. Este soplo fonatorio hace que las cuerdas vocales vibren y se produzca el sonido laríngeo
Supinación	Posición en la que el cuerpo se encuentra estirado y mirando hacia el techo o cielo
Tendinitis	Inflamación de la zona en que se unen el músculo y el tendón.
Tenosinovitis	Inflamación de los tendones y/o las vainas de los tendones.
Tensión	Alteración psíquica motivada por la presencia de estímulos mentales o emocionales de intensidad superior a la que es capaz de tolerar el individuo
Tensión aplicada	Una tensión elevada es peligrosa si el circuito por el que atraviesa la corriente tiene baja resistencia. La tensión se mide en voltios (V). Hay que distinguir entre tensión de contacto y tensión de seguridad
Unidad funcional	Conjunto formado por dos vértebras y el disco intervertebral, que se encuentra protegida por los ligamentos y musculatura anexa
Vía dérmica o cutánea	Los contaminantes pueden atravesar la piel, unos con más facilidad que otros, y llegar a la sangre para distribuirse por todo el cuerpo. Depende de las propiedades químicas para disolverse la sustancia en el agua o grasas y el estado de la propia piel. La piel con erosiones por la acción de productos de limpieza, ofrece menos resistencia
Vía digestiva	La ingestión de sustancias químicas durante el trabajo suele ir asociado a prácticas ni higiénicas (fumar, comer, beber en el puesto de trabajo). Es una vía a tener en cuenta pero con una relativa importancia en higiene industrial. El aseo personal y la prohibición de fumar, comer y beber en el puesto de trabajo minimizan la entrada de contaminante en el organismo
Vía parental	Tiene un carácter accidental e importancia cuando se manejan objetos punzantes. El problema radica en que el tóxico penetra directamente en el organismo si apenas barreos que lo impidan. (Ej. Aguja hipodérmica en centros sanitarios o laboratorios)
Vía respiratoria o inhalatoria	En el proceso de absorción de oxígeno. Los contaminantes pueden llegar hasta los alvéolos pulmonares y la sangre. Según el tamaño del tóxico puede llegar más lejos (gases y partículas pequeñas) o ser retenido antes (partículas gruesas, nieblas,...)

<p>Vigilancia de la salud</p>	<p>Consiste en la recogida sistemática y continua de datos acerca de un problema específico de la salud, su análisis, su interpretación y su utilización para la puesta en práctica de los programas de salud.</p> <p>La vigilancia de la salud no tiene sentido como instrumento aislado de la prevención, es una herramienta que se debe integrar en el plan de prevención global y se realiza tanto en el ámbito individual como colectivo</p>
<p>Vigilancia permanente de la salud</p>	<p>El estudio del estado de la salud de los trabajadores, se realiza mediante las Revisiones médicas con los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los riesgos higiénicos y condiciones de trabajo (encuesta higiénica) • Conocer el estado de salud individual y colectivo • Detección precoz de las alteraciones de la salud • Propuesta y control de los programas preventivos
<p>Vocalización</p>	<p>Se refiere al proceso de producción de las vocales. Se lleva a cabo mediante la adopción de diferentes posturas en los órganos fonoarticulatorios (lengua, labios, velo y mandíbula) al paso del sonido laríngeo</p>