

TEMARIO ESPECIFICO MONITOR/A DE COMEDOR

INDICE

TEMARIO ESPECIFICO.

TEMA 1: COMETIDOS Y FUNCIONES DE LOS MONITORES DE COMEDOR QUE PRESTAN SERVICIOS. PLAN DE IGUALDAD EMVPSA.

TEMA 2: MONITORES DE COMEDORES ESCOLARES

TEMA 3: CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA 4: ADQUISICIÓN DE HÁBITOS Y HABILIDADES SOCIALES

TEMA 5: TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA) Y ALTERACIONES NUTRICIONALES.

TEMA 6: INTEGRACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DEL ALUMNADO

TEMA 7: RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL PUESTO DE MONITOR Y RESPONSABLE DE COMEDOR ESCOLAR Y SU PREVENCIÓN

TEMA 8: PRIMEROS AUXILIOS

EMVPSA

TEMA 1. COMETIDOS Y FUNCIONES DE LOS MONITORES DE COMEDOR QUE PRESTAN SERVICIOS EN EMVIPSA:

COMETIDOS GENERALES DE TODOS LOS PUESTOS DE TRABAJO DE EMVIPSA:

- 1. Guardar fidelidad a la Constitución en el ejercicio de la Función Pública.**
- 2. Prestar el rendimiento adecuado en su puesto de trabajo, no llevando a cabo actuaciones que comporten inhibición en el cumplimiento de las tareas encomendadas.**
- 3. Garantizar la realización de las actuaciones en términos de tiempo, cantidad, calidad y coste, y en condiciones de objetividad, imparcialidad e independencia.**
- 4. Mantener informado a sus superiores del estado de ejecución de sus actuaciones, cursando los partes, informaciones, etc., que se establezcan, y colaborar y asistir al mismo en la realización de sus cometidos.**
- 5. Prestar a otros puestos de trabajo la información sobre su actuación, la colaboración y asistencia que sea necesaria para la realización de sus cometidos.**
- 6. No violar la neutralidad e independencia políticas utilizando las facultades atribuidas para influir en procesos de cualquier naturaleza y ámbito.**
- 7. Cumplir las normas sobre incompatibilidades.**
- 8. Prestar la obediencia debida a los superiores y Autoridades, sin perjuicio de que puedan formular por escrito las sugerencias que consideren oportunas para la mejora del Servicio.**
- 9. No abandonar el Servicio, cumpliendo la jornada de trabajo establecida. Todo empleado tiene el deber de registrar sus entradas y salidas de su centro de trabajo, y cumplimentar las firmas de control de presencia que se efectúen, salvo aquellos supuestos exceptuados de acuerdo con el Órgano competente.**
- 10. No ejercer abuso de autoridad en el ejercicio de su cargo.**
- 11. Prestar al público la máxima ayuda, información y atención posible que precise en sus relaciones con la Administración Municipal.**
- 12. No tolerar y dar cuenta de las faltas cometidas por los funcionarios y empleados subordinados.**
- 13. Tratar con consideración a los superiores, compañeros y subordinados.**
- 14. Utilizar con la debida diligencia los materiales, documentos o locales que por razón del Servicio se utilicen, evitando el deterioro o pérdida de los mismos.**
- 15. No intervenir en un procedimiento administrativo cuando se dé alguna de las causas de abstención legalmente establecidas.**
- 16. Utilizar las prendas de trabajo y de seguridad que la Empresa Municipal les facilite.**
- 17. Concurrir a los cursos de perfeccionamiento y formación profesional relacionados**

con el puesto de trabajo que desempeñen, previo acuerdo con la Empresa Municipal.

18. **Suplir** y sustituir a los compañeros de trabajo en los supuestos de ausencia legal de los mismos, cuando las necesidades del servicio así lo demanden.
19. **Integrarse** temporalmente en otras Unidades Organizativas o en equipos o grupos de trabajo creados a los efectos de realización de actuaciones específicas, eliminación de crestas de trabajo, etc.
20. **Desempeñar** las funciones específicas que los Órganos de Dirección les asignen.

FUNCIONES ESPECÍFICAS MONITOR/A DE COMEDOR EN CENTROS EDUCATIVOS

1. Supervisar y atender a los alumnos en el comedor y en las tareas anexas que se realizan con los niños.
2. Fomentar la creación de un clima agradable y confortable en el comedor, en el que se desarrolle el respeto, la comunicación y una buena convivencia.
3. Saber identificar y conocer los problemas de salud de los alumnos en cuanto a intolerancias y alergias a determinados alimentos.
4. Favorecer que el niño consuma los alimentos que se establecen en las dietas.
5. Educar y potenciar las habilidades y buenos hábitos en la mesa.
6. Transmitir los conocimientos y conceptos básicos sobre los alimentos y bebidas.
7. Ayudar a fortalecer la autoestima del alumno, así como la buena imagen de su propio cuerpo a través de la alimentación y la higiene.
8. Educar a los alumnos en hábitos de vida saludables.
9. Fomentar una concienciación medioambiental en la que se fomente el uso responsable del agua, papel, electricidad, etc.
10. Realizar actividades a través de juegos de tipo constructivo en las que se fomente la autonomía del niño.
11. Establecer una buena comunicación con los niños en el contexto escolar.
12. Realizar una labor basada en la cooperación y el trabajo en equipo con el resto de educadores, cuidadores y profesores.
13. Establecer unas buenas relaciones con los miembros de la comunidad educativa, profesores, familia, director del centro, etc. que les ayuden a conocer sus intereses y sugerencias.
14. Crear los canales adecuados de comunicación con la comunidad educativa para proporcionarles una información detallada sobre las conductas relevantes del niño en el comedor y recreo.

EDIFICIOS MUNICIPALES DEPENDIENTES DEL AYUNTAMIENTO DE VÉLEZ-MÁLAGA

CENTROS DEPORTIVOS

- COMPLEJO DEPORTIVO PISCINA CUBIERTA (C/ Alcalde Manuel Reina, s/n)
- POLIDEPORTIVO FERNANDO RUIZ HIERRO (C/ Jaima, s/n)
- COMPLEJO DEPORTIVO VIVAR TÉLLEZ (C/ Imaginero Diego Sánchez)
- PISCINA ZONA SUR (C/ Dr. Fernando Vivar, s/n)
- POLIDEPORTIVO CALETA (Urb. Los Puntales)
- PISTAS TORRE DEL MAR (Paseo Mtmo. de Poniente s/n)
- ESTADIO JUAN AZUAGA (Avda. Juan Carlos I)
- PABELLÓN CUBIERTO DE TORRE DEL MAR (C/ Lucero, 1)
- PISCINA CUBIERTA DE TORRE DEL MAR (Cerro del Águila)
- PISTAS DE PETANCA DE TORRE DEL MAR (Paseo Marítimo)
- POLIDEPORTIVO DE BENAJARAFE (C/ Campo de la Iglesia)
- CAMPO DE FUTBOL DE BENAJARAFE (Urb. Paraiso del Sol)
- POLIDEPORTIVO DE CHILCHES (C/ El carril)
- PISCINA DE CAJIZ (Cortijo La Lomilla)
- COMPLEJO DEPORTIVO DE TRIANA (Ctra. De Vélez-Málaga)
- COMPLEJO DEPORTIVO PARQUE MARIA ZAMBRANO (C/ Pintor Antonio Hidalgo)
- CAMPO DE RUGBY EN CALETA DE VELEZ (Avda. Las Palmeras de Baviera)
- CAMPO DE FÚTBOL DE ALMAYATE (Junto al arroyo)

MERCADOS

- MERCADOS MINORISTA DE VÉLEZ-MÁLAGA (Avda. Vivar Téllez, 49)
- MINORISTA TORRE DEL MAR (C/ del Rio)
- MAYORISTA (Plaza de la Estación, Vélez-Málaga)
- MERCO-VÉLEZ (Avda. Juan Carlos I)

CULTURALES

- TEATRO DEL CARMEN (Plaza del Carmen)
- SALA DE ESTUDIOS DE TORRE DEL MAR (Avda. de Andalucía, 92)
- BIBLIOTECA DE TORRE DEL MAR (Avda Duque de Ahumada)
- BIBLIOTECA DE VÉLEZ (Avda. Vivar Téllez)
- CAFÉ TEATRO DE TRIANA (C/ Mandarino)
- CASA ARCO NAZARÍ (Plaza La Gloria)
- OFICINA DE TURISMO DE TORRE DEL MAR (CASA BAKO)
- CENTRO DE ARTE CONTEMPORÁNEO (C/ Félix Lomas, 27)
- MUSEO DE ARTE COFRADE (Iglesia de Santa María)
- HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS (C/ Doctor Eduardo Jiménez Pohey, Vélez-Málaga)
- RECINTO LA FORTALEZA CASA ESCUELA “LOS PUERTAS” (Los Puertas, 47)
- CASA PERMUTA LA VILLA (C/ Real, 3)
- CASA CASTILLO EN TORRE DEL MAR (C/ Angustias, 1)
- TEATRO LOPE DE VEGA (C/ Lope de Vega, 9) 1
- CENTRO CULTURAL NTRA. SRA. DEL CARMEN (AZUCARERA TORRE DEL MAR)

ASISTENCIALES

- UNIDAD DE DIA S. JUAN DE DIOS (C/ Pozos Dulces)
- CENTRO DE DÍA DE VÉLEZ (C/ Malagueñas)
- CENTRO DE DÍA DE TORRE DEL MAR (C/ del Rio)
- CENTRO DE ATENCIÓN TEMPRANA (C/ Kiwi, Vélez-Málaga)
- CENTRO DE DROGODEPENDENCIA (C/ Pescadería Vieja s/n Vélez-Málaga)
- CENTRO DE DIA DE LAS MELOSAS (Pso. Mtm. de Levante, 20)
- EDIFICIO DE ASOCIACIONES (Avda. Las Naciones)

SEGURIDAD

- ÁREA SEGURIDAD Y ARRESTO MUNICIPAL (Plaza de San Roque)

CENTROS DEPARTAMENTALES

- CASA CERVANTES (San Francisco, 20, Vélez-Málaga)
- AYUNTAMIENTO (Plaza de las Carmelitas, 1, Vélez-Málaga)
- SERVICIOS SOCIALES TORRE (Avda. de Andalucía, 112)
- LOCAL DE SERVICIOS OPERATIVOS DE TORRE DEL MAR (Viña Málaga)
- ALMACÉN SERV. OPERATIVOS TORRE DEL MAR (C/ Laureano Casquero)
- TENENCIA DE ALCALDÍA DE TORRE DEL MAR “CASA LARIOS” (C/ Manuel Azuaga "Abuelo de Torre del Mar")
- TENENCIA ALCALDÍA EN CALETA (Avda, de Andalucía, 127)
- CASA CÍVICA BENAJARAFE TENENCIA DE ALCALDÍA (Campo de La Iglesia, 31)
- CASA CÍVICA CHILCHES TENENCIA DE ALCALDÍA (Urb. Buenavista)
- CASA CÍVICA TRIANA TENENCIA DE ALCALDÍA (C/ Cañada Estudiantes, 1)
- CASA CÍVICA DE ALMAYATE (C/ Antonio Márquez Robles, 19)
- EDIFICIO MULTIUSOS DE ALMAYATE (C/ Dr. Rodríguez de la Fuente)
- TENENCIA DE ALCALDÍA ALMAYATE (C/ Dr. Rodríguez de la Fuente)
- CASTILLO DEL MARQUÉS VALLENIZA (Ctra. N-340)
- URBANISMO (C/ Joaquín Lobato, Vélez-Málaga)
- INFRAESTRUCTURAS (Plaza Angustias Coronada. Edf Pescadería Vieja)
- SALA DE LECTURAS ANTIGUA OJE (Las Tiendas, 22-24, Vélez-Málaga)
- PALACIO DEL MARQUES DE BENIEL (Plaza Palacio, Vélez-Málaga)
- ALMACÉN ARCHIVO MUNICIPAL (Callejón de Palacio)
- LOCAL DE ASOCIACIONES EN TORRE DEL MAR (Avda. de Andalucía, frente taxis)
- EDIFICIO DE LOS PÓSITOS (Plaza de la Constitución)
- TENENCIA DE ALCALDÍA DE MEZQUITILLAS-LAGOS (C/ Ruscio)
- EDIFICIO PLAN URBAN (C/ S. Francisco)
- OFICINAS OALDIM (C/ José Rivera, 5)
- EDIFICIO AZUCARERA EN TORRE DEL MAR (C/ Ntra. Sra. del Carmen)
- ANTIGUA ESTACION DE TREN DE BENAJARAFE (Ctra. Almería N-340)
- TENENCIA DE ALCALDIA DE TRAPICHE (C/ Poeta García Valverde)
- OFICINA DE JUVENTUD (C/ Alcalde Manuel Reina, s/n)
- NUEVA ESTACIÓN DE AUTOBUSES EN VÉLEZ-MÁLAGA (Explanada Estación)
- VIVERO DE EMPRESAS EN ANTIGUO MERCADO DE MINORISTAS (C/ Joaquín Lobato)
- VIVERO DE EMPRESAS PARQUE TECNOALIMENTARIO (El Trapiche) 2

CENTROS EDUCATIVOS

- NTRA. SRA. DE LOS REMEDIOS (C/ Dr. Fernando Vivar, 7)
- AUGUSTO SANTIAGO BELLIDO (C/ Reñidero, 9)
- ANDALUCIA (C/ Alcalde Manuel Reina, 8)
- AXARQUÍA (Cmo. Viejo de Málaga, s/n)
- JOSÉ LUIS VILLAR PALASÍ (C/ Doctor Laureano Casquero, 15)
- JUAN HERRERA ALCAUSA (C/ Poeta Rafael Alberti, 2)
- ROMERAL (Bda. EL Romeral)
- CEIP LAS NACIONES
- TORREJARAL (Urb. Vallemar Valleniza)
- JUAN PANIAGUA (Ctra. Almayate-Cajiz)
- ANTIGUO COLEGIO ROS ALFÉREZ (Cedido a Cruz Roja)
- CHILCHES (Ctra. Chilches s/n)
- SAN FAUSTINO (Campo de la Iglesia, Benajafe)
- LA GLORIA C/ La Gloria)
- ESC. ADULT. Ma ZAMBRANO (Paseo Nuevo)
- ANTONIO CHECA PARVULARIO ANTONIO CHECA
- GENARO RINCÓN CAJIZ (Ctra. Cajiz s/n)
- CUSTODIO PUGAS /C/ Maestro Genaro Rincón s/n
- BLAS INFANTE VICENTE ALEIXANDRE (C/ Haza del Rubio, s/n)
- JUAN PORRAS (Ctra. Benamargosa, 2)
- GUARDERIA LA FORTALEZA
- GUARDERIA VIRGEN DEL CARMEN (C/ Azucarera, Torre del Mar)
- ESCUELA DE ADULTOS DE TORRE (Mercado de Minoristas)
- GUARDERÍA DE CALETA DE VÉLEZ

CEMENTERIOS

- VÉLEZ-MÁLAGA (C/ cementerio)
- CALETA DE VÉLEZ (C/ Granada)
- CHILCHES (Cmno. del Cementerio)
- BENAJARAFE (El Molino)

OFICINAS DE EMVPSA

- ADMINISTRACION Y DIRECCION (Juan Pablo II , 3 2º plta)
- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO (Cruz Verde, bajos edf. Carambola)
- OFICINA DE LA VIVIENDA (Plaza Angustias, edf. Infraestructuras)

PLAN DE IGUALDAD ENTRE TRABAJADORAS Y TRABAJADORES DE EMVPSA

1.1. COMPROMISOS

El I Plan de Igualdad entre las trabajadoras y trabajadores de la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCUTRAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A., tiene como objetivo principal introducir la perspectiva de género en todas las actuaciones de la

empresa, con la finalidad de garantizar el derecho a la igualdad de oportunidades entre las trabajadoras y trabajadores y promover su efectividad.

1.2. AMBITO DE APLICACIÓN

El I Plan de Igualdad entre trabajadoras y trabajadores de la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCUTRAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A., recoge las principales líneas de actuación de las políticas de la empresa en materia de igualdad para el periodo 2022-2025.

Exactamente, la duración de este Plan de Igualdad se extenderá desde su aprobación por el Comité Permanente de Igualdad hasta el 31 de diciembre de 2025, teniendo un periodo de vigente de 4 años.

1.3. AMBITO TEMPORAL

El Plan de Igualdad entre trabajadoras y trabajadores de la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCUTRAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A. recoge las principales líneas de actuación de las políticas de la empresa en materia de igualdad para el periodo 2022-2025.

Exactamente, la duración de este Plan de Igualdad se extenderá desde su aprobación por el Comité Permanente de Igualdad hasta el 31 de diciembre de 2025, teniendo un periodo de vigente de 4 años.

1.4. PARTES SUSCRIPTORAS DEL PLAN

El Plan de Igualdad ha sido suscrito tanto por la empresa como por el representante legal de las trabajadoras y trabajadores a través del Comité Permanente de Igualdad.

El Comité Permanente de Igualdad, ha conocido y analizado, de forma conjunta, el diagnóstico inicial en materia de igualdad realizado y ha aprobado mediante negociación el presente plan de igualdad.

Cualquier modificación legal o convencional que mejora alguna de las medidas previstas en el presente Plan quedará incorporada automáticamente, sin necesidad de pacto expreso entre las partes, sustituyendo a lo aquí previsto.

Todo ello sin perjuicio de que, a petición de una de las partes y una vez consensuado entre ambas, se puedan redactar los acuerdos necesarios para la expresa sustitución de una de las medidas originales de este plan de igualdad por otra/s futura/s incorporada/s por necesidades derivadas de la legislación, como resultado de la negociación colectiva o por situaciones extraordinarias que pudiera surgir una vez aprobado el presente Plan de Igualdad.

1.5. OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales de este Plan de Igualdad entre trabajadoras y trabajadores de la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCUTRAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A., son los siguientes:

- Evitar cualquier tipo de discriminación directa o indirecta en el acceso al empleo por razón de sexo.
- Asegurar un procedimiento de selección basado en criterios objetivos y no discriminatorios.

- Fomentar la participación equilibrada de mujeres y hombres en todas las áreas y niveles de la organización.
- Garantizar que un trabajo tendrá igual valor que otro cuando la naturaleza de las funciones o tareas encomendadas, las condiciones de formación exigidas para su ejercicio, los factores estrictamente relacionados con su desempeño y las condiciones laborales en las que dichas actividades se llevan a cabo en realidad sean equivalentes.
- Garantizar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el acceso a la formación.
- Evitar cualquier tipo de discriminación directa o indirecta en el trato diario con compañeras y compañeros. Fomentar una cultura de igualdad.
- Adquirir conocimientos en materia de comunicación no sexista dentro de la empresa.
- Sensibilizar a toda la plantilla en la importancia de conseguir la igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres.
- Eliminar obstáculos que impliquen discriminación en la promoción profesional y desarrollo de carrera.
- Garantizar la aplicación de los principios de igualdad, mérito y capacidad en los procesos de promoción profesional.
- Garantizar unas condiciones de trabajo igualitarias entre mujeres y hombres (clasificación profesional, retribución, tipo de contrato, puestos de responsabilidad).
- Incorporar la perspectiva de igualdad de género en la política de salud laboral y prevención de riesgos laborales de la empresa.
- Promover la conciliación de la vida personal, familiar y laboral, sin perjuicio de la carrera profesional.
- Dar a conocer y garantizar las posibilidades de conciliación existentes.
- Mejorar los derechos de conciliación reconocidos por la normativa vigente.
- Establecer acciones específicas para la selección/promoción de mujeres en puestos en los que están infrarrepresentadas.
- Garantizar unas retribuciones salariales igualitarias entre mujeres y hombres que ocupen los mismos grupos profesionales.
- Prevenir conductas de acoso sexual, laboral y por razón de sexo.

1.6. METODOLOGÍA

El Plan de Igualdad será dinámico y de desarrollo progresivo, pudiendo estar sometido a cambios constantes en función de los resultados obtenidos y de las necesidades que pudieran presentarse, por ello otra de las características será su flexibilidad, debiendo adaptarse a las diferentes situaciones que se produzcan como resultado de la puesta en marcha de las acciones acordadas.

El objetivo final, que es acabar con las posibles discriminaciones y lograr una igualdad real, se conseguirá por el cumplimiento de objetivos sistemáticos, desarrollados temporalmente hasta conseguir la igualdad efectiva entre las trabajadoras y los trabajadores de la empresa.

Para ello, se utilizará una metodología de trabajo de carácter colectivo-integral y las medidas acordadas tendrán que aplicarse de manera transversal, puesto que han de implicar a todas las áreas de gestión de la organización de la empresa.

1.7. AREAS DE ACTUACIÓN

Los objetivos generales del I Plan de Igualdad entre trabajadoras y trabajadores de la empresa la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCUTRAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A., se enmarcan en las siguientes áreas de actuación:

- Proceso de selección y contratación.
- Clasificación profesional.
- Formación.
- Promoción profesional.
- Condiciones de trabajo, incluida la auditoría salarial entre mujeres y hombres.
- Ejercicio corresponsable de los derechos de la vida personal, familiar y laboral.
- Infrarrepresentación femenina.
- Retribuciones.
- Prevención del acoso sexual y por razón de sexo.



EMVPSA

TEMA 2: MONITORES DE COMEDORES ESCOLARES

INTRODUCCIÓN

La escuela constituye un lugar privilegiado para la formación de hábitos y habilidades debido, principalmente, al momento evolutivo en el que se encuentra el niño y a que dicha formación suele estar supervisada por un especialista en educación que desarrolla su labor bajo el paraguas del sistema educativo.

El objetivo principal del comedor escolar debe ser el de "procurar que los niños aprendan a comer de todo y no sólo aquello que conocen y les gusta".

Los responsables y monitores de comedores escolares "son profesionales que atienden y supervisan a los escolares en el tiempo de comedor y recreo escolar, facilitándoles la creación y el desarrollo de hábitos y actitudes favorables a la salud, higiene, participación, convivencia y correcta conducta alimentaria".

Las funciones principales que deben desempeñar estos profesionales son las que se detallan a continuación:

- Supervisar y atender a los alumnos en el comedor y en las tareas anexas que se realizan con los niños.
- Fomentar la creación de un clima agradable y confortable en el comedor, en el que se desarrolle el respeto, la comunicación y una buena convivencia.
- Saber identificar y conocer los problemas de salud de los alumnos en cuanto a intolerancias y alergias a determinados alimentos.
- Favorecer que el niño consuma los alimentos que se establecen en las dietas.
- Educar y potenciar las habilidades y buenos hábitos en la mesa.
- Transmitir los conocimientos y conceptos básicos sobre los alimentos y bebidas.
- Ayudar a fortalecer la autoestima del alumno, así como la buena imagen de su propio cuerpo a través de la alimentación y la higiene.
- Educar a los alumnos en hábitos de vida saludables.
- Fomentar una concienciación medioambiental en la que se fomente el uso responsable del agua, papel, electricidad, etc.
- Realizar actividades a través de juegos de tipo constructivo en las que se fomente la autonomía del niño.
- Establecer una buena comunicación con los niños en el contexto escolar.
- Realizar una labor basada en la cooperación y el trabajo en equipo con el resto de educadores, cuidadores y profesores.
- Establecer unas buenas relaciones con los miembros de la comunidad educativa, profesores, familia, director del centro, etc. que les ayuden a conocer sus intereses y sugerencias.

- **Crear los canales adecuados de comunicación con la comunidad educativa para proporcionarles una información detallada sobre las conductas relevantes del niño en el comedor y recreo.**

EL PAPEL DEL MONITOR DE COMEDORES ESCOLARES

Los educadores, monitores y responsables de comedor pueden convertirse en un referente significativo para los alumnos. Los niños, en esta etapa en la que se está formando su personalidad, se fijan y toman como modelo a sus educadores en muchos de los casos. El carácter y personalidad que demuestren con los niños influirá a éstos en sus aprendizajes.

EL COMEDOR ESCOLAR COMO INSTRUMENTO EDUCATIVO

El comedor escolar es un entorno físico en el que se dan varias circunstancias por las que se puede considerar como una pieza importante en el sistema educativo. Las principales funciones que desempeña son las siguientes:

- Es un ámbito en el que el niño tiene la oportunidad de seguir aprendiendo comportamientos adecuados y normalizados en nuestra sociedad.
- Es un lugar donde se da la posibilidad de la creación de vínculos y relaciones del niño con sus compañeros. Como ya veremos más adelante, esto servirá para enriquecer su proceso de socialización.
- Atiende una demanda que plantea el sistema educativo como es evitar a los niños que vivan a una cierta distancia del colegio, ir hasta su casa a comer para luego volver, con el estrés y ajetreo que supone esto para ellos.
- Realiza una labor de asistencia social, ya que hoy en día el mundo laboral condiciona las familias y la realidad es que el padre y la madre suelen trabajar durante todo el día. El colegio sirve como apoyo a estos padres de cara al cuidado de sus hijos.

LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE LOS RESPONSABLES Y MONITORES

La intervención de un monitor o responsable de comedor escolar debe basarse en seis pilares o factores básicos:

1. **Reto.** El hecho de plantear las tareas que se propongan con expectativas elevadas y un alto grado de desafío suelen tener un efecto positivo en los alumnos. Es fundamental, para que esto se produzca, que se den las circunstancias adecuadas para que el niño pueda plantearse como un reto su tarea y alcanzarla con éxito.
2. **Libertad.** Las personas necesitamos poder tomar decisiones con libertad. El miedo al fracaso puede influir en que no se realicen las tareas o no se hagan con una implicación alta.
3. **Respeto.** El respeto y la estima de los profesores percibida por el alumno influye en el respeto de sí mismos por parte del alumno.
4. **Afecto.** El aprendizaje realizado en un ambiente óptimo en el que el afecto sea un aspecto importante se realiza de manera más eficaz que en otros entornos donde esta característica no se da.
5. **Control.** El tipo de control sobre el que se realice la educación del niño influirá en la imagen que se crean de ellos mismos. Una orientación firme y claramente establecida influye en la autoestima de los niños.
6. **Éxito.** El aprendizaje producido en un ambiente de éxito resulta más eficaz que el realizado en un entorno en el que se tiene conciencia de fracaso.

EMVIPSA

TEMA 3: CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

INTRODUCCIÓN

La alimentación es la base de nuestra vida. Alimentarse con una dieta saludable requiere de sentido común y un conocimiento de unas reglas básicas sobre nutrición. Es importantísimo que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana y equilibrada para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores ya que la dieta tiene una gran influencia en la salud y en la esperanza de vida. Nuestra salud y energía depende, en gran medida, de nuestra ingesta diaria. Por ello es necesario alimentarse bien.

Sin duda la dieta mediterránea es un modelo rico, variado y saludable y también un patrimonio cultural de nuestro país y está considerada hoy en día como un modelo de dieta saludable.

DIFERENCIAS ENTRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

La alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición. El alimento cumple así una función nutritiva en el organismo.

La nutrición es el conjunto de procesos (ingerir, absorber, transformar) que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones. La nutrición debe cumplir cuatro objetivos:

Suministrar energía.

Aportar sustancias para el desarrollo del individuo.

Aportar las sustancias necesarias para regular el metabolismo. Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

CONCEPTO DE DIETA SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que pretende mantener la salud mediante la nutrición adecuada y prevenir enfermedades.

Por ello es importante que, durante los primeros años de nuestra vida, se conozcan y adquieran buenos hábitos alimenticios para la prevención de enfermedades o posibles prácticas negativas en la edad adulta. Es por ello que el concepto "dieta saludable" es muy importante.

Una dieta saludable debe ser proporcionada y debe contener seis grupos de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y fibra, en cantidad y calidad suficientes como para hacer frente a las necesidades de cada persona.

La pirámide de la alimentación saludable es una de las herramientas más eficaces para que los niños y niñas aprendan cómo debe ser dicha alimentación ya que divide los grupos de alimentos y los clasifica según su frecuencia de consumo.

Frutas y hortalizas

Son alimentos que aportan vitaminas (A, D, E, K, C, complejo B y el ácido fólico), fibra, minerales y sustancias antioxidantes, además de nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y además nos protegen frente a diversas enfermedades ya que regulan los procesos metabólicos. Son nuestros protectores. Un aporte insuficiente de este tipo de alimentos mantenido durante mucho tiempo tiene relación con la aparición y desarrollo de algunas enfermedades crónicas, que suelen desarrollarse en la actualidad en la edad adulta como arteriosclerosis, osteoporosis, cáncer, etc. además de problemas digestivos como colon irritable y anemias.

Los carbohidratos

Son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos con aporte calórico relativamente bajo que incluyen, además, otros nutrientes (proteínas, fibra, vitaminas grupo B y minerales), y carecen prácticamente de grasa y colesterol. Los encontramos principalmente en las pastas, el arroz, el pan, los cereales de desayuno, las galletas, las patatas y las legumbres. Son importantes en nuestra dieta porque nos aportan energía. También aportan vitaminas del complejo B principalmente. Nos aportan fibra que ayuda a nuestra digestión.

Las proteínas

Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso corporal correcto que corresponda a la estatura y desarrollo. Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad. Se encuentran en la leche y derivados, carnes (de res, de aves y de cacería), charcutería, huevos, pescados grasos y magros, mariscos, crustáceos, legumbres, frutos secos, cereales y algunas hortalizas.

La suma de legumbres, arroz y verduras hace que las proteínas se complementen y sean de gran calidad.

Las grasas

Las grasas son fundamentales para mantener el cuerpo sano, ya que constituyen una fuente de energía y aportan nutrientes esenciales. Además, tienen un importante papel en la producción y elaboración de alimentos pero hay que tomarlas con moderación para que las comidas no sean hipercalóricas.

Agua

El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida. Más del 50% de nuestro cuerpo es agua. Por ello es necesario mantenerlo bien hidratado para tener un buen funcionamiento del mismo ya que ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. Nuestro cuerpo necesita al menos litro y medio de agua al día aunque si se realiza alguna actividad deportiva o si hace un calor excesivo, se debe consumir un poco más.

Es preferible el agua a otro tipo de bebidas azucaradas que, por lo general, no quitan la sed pero aportan más azúcar al organismo de la que se debe consumir.

TEMA 4: ADQUISICIÓN DE HÁBITOS Y HABILIDADES SOCIALES

INTRODUCCIÓN

En todas las culturas, la alimentación va asociada a un acto social, a un ritual que integra la nutrición y el mantenimiento de vínculos afectivos con todos los comensales, pero para que nuestros hijos puedan desarrollar esas competencias es fundamental que las aprendan y ese aprendizaje se hace desde pequeños, a edades muy tempranas y generalmente por imitación.

En este capítulo se tratan todos estos conceptos poniendo especial énfasis en la figura del monitor de comedor para el desarrollo de esos hábitos de conducta, a través de recursos como la planificación de acciones formativas, el trabajo en equipo y el juego como recurso didáctico y motivante a la vez.

LOS BUENOS MODALES

Educarle con el ejemplo. Hay que comportarse como nos gustaría que se comportara nuestro hijo. En esa etapa tan decisiva debemos tener especial cuidado con nuestro comportamiento, con nuestro lenguaje, con nuestros gestos, etc. Los niños están siempre pendientes, son pequeñas "esponjas" que todo lo absorben e imitan.

- Hay que ponerse en el lugar del niño, de su edad y emplear la repetición para que esas conductas se conviertan poco a poco en hábitos, aunque también es necesario estar atento para cambiar aquellas conductas que no consideremos adecuadas.
- Se le debe dar importancia al tema de la educación y los buenos modales ya que juegan un papel fundamental para el desarrollo futuro de ese niño como persona. Hay que explicarle y hacerle ver el sentido de tener buenos modales. Esto les preparará para la convivencia y le ayudará a ponerse en el lugar de los otros.

Es necesario que aprenda que no se trata de seguir unas normas impuestas caprichosamente sino que tienen su sentido. Es una tarea difícil y dura en la que hay que cambiar comportamientos, insistir en otros nuevos y armarse de paciencia para conseguir los resultados esperados.

La educación y los buenos modales, por lo tanto, deben presidir todas las actividades del día, es necesario invertir tiempo en la educación de nuestros hijos.

Pero hay que ser consecuentes con la edad del niño. A cada edad se le debe inculcar

conductas proporcionales, eso no significa que no se pueda empezar a inculcar buenos hábitos

desde bebé (el baño diario, el horario de comidas, la hora de dormir, etc.), cuando empieza a

esbozar las primeras palabras es necesario enseñarle a pedir las cosas con educación, a dar las gracias, etc. Pero las atenciones que los niños van requiriendo cambian conforme van

creciendo. Así, alrededor de los 2 años aproximadamente, cuando ya poseen una buena

coordinación visomotora, es necesario enseñarles a utilizar los cubiertos de forma correcta, a

beber del vaso, a limpiarse con la servilleta, etc. pero siempre con paciencia y educación,

insistiendo en aquellos comportamientos que no son correctos pero pueden ser modificables

con tiempo.

A partir de los 3-4 años empieza otra etapa en el niño, la vida social y las relaciones con los iguales. Además, empieza a tener cierta autonomía en sus actos, disfrutará de actividades en las que no estaremos presentes y es cuando tendrá que poner en práctica las enseñanzas recibidas. Por ello hay que estar atentos y seguir la evolución del niño en su nueva etapa para así poder corregir o repasar algunos aspectos que aún haya que limar y seguir así aprendiendo a desenvolverse en la sociedad.

LOS BUENOS MODALES EN LA MESA

Los niños aprenden poco a poco a comportarse de forma ordenada en la mesa y a controlar

su impulsividad, pero hasta que lo consigan es necesario enseñarles unos buenos modales

en la mesa, enseñarles a sentarse bien en la silla, a usar correctamente los cubiertos, a

poner la mesa, lo que se permite y no en ella y, lo más importante, enseñarles qué actitud

hay que tener con el resto de personas que nos acompañan dependiendo de la familiaridad

que se tenga con ellas, ya que las normas son flexibles aunque no dejan de serlo y dependen

mucho de la confianza que se tenga con el resto de personas y del contexto en el que se

produzca la comida.

¿Pero cómo se enseña todo esto? Sin lugar a duda como hemos remarcado en el apartado anterior, con ejemplo, con paciencia y con tiempo.

Durante la comida, si vemos que realizan hábitos incorrectos podemos señalárselo unas cuantas veces, siempre

de buena manera, sin humillar a los niños ni insultarlos. Están en proceso de aprendizaje.

Antes de sentarse en la mesa hay que enseñarles:

lavarse las manos con jabón.

A lavarse la cara si la tiene sucia.

A arreglarse un poco, ya que el momento de la comida, como otros momentos de la vida del niño, es un acto social y debe estar presentable.

En la mesa hay que enseñarles a:

A sentarse bien, con la espalda recta y sin apoyar los codos ni la cabeza en la mesa.

A desdoblar la servilleta y colocarla sobre las rodillas; solo si son muy pequeños se les puede colocar la servilleta en el cuello. También es preceptivo asegurarse de que saben darle el uso adecuado a la servilleta, de lo contrario sería conveniente enseñárselo.

A utilizar bien los cubiertos y saber dónde colocarlos mientras se come. A que no se debe jugar con la comida y mucho menos tirarla, los alimentos son para comer.

A que mastiquen con la boca cerrada y sin hacer ruidos, tampoco deben hablar con la boca llena.

A comer en pequeños trozos, no se debe llenar la boca y no debe arrojarse la comida sobre el plato una vez que ha sido masticada.

A no beber atropelladamente, ni hacer ruidos mientras se bebe.

A esperar que todas las personas estén servidas para empezar a comer. A no interrumpir a otras personas mientras estén hablando.

Que no se bosteza sin ponerse la mano delante de la boca o hacerlo de la forma más discreta posible.

Que no se debe rascar la cabeza, los brazos, las piernas, etc., porque es una conducta incorrecta y poco higiénica mientras se comen alimentos.

Que no se debe meter el dedo en la nariz, esto no es muy agradable y menos sentados en la mesa.

Que no se juega con la silla. Éstas sirven para sentarse, no para jugar con ellas. Durante la comida deben permanecer sentados y quietos.

Que no se deben meter los dedos en las orejas, al igual que la nariz es de mal gusto hacerlo en la mesa.

Que los zapatos deben permanecer puestos mientras se come, así se evita también que se toquen los pies.

Que las cosas se piden por favor y sin gritar, en la mesa no se grita.

Después de sentarse a la mesa hay que enseñarles:

A no levantarse antes de que todos hayan terminado y en caso de urgencias, pedirlo por favor.

A limpiarse la boca y las manos con la servilleta, si es necesario lavárselas.

Sólo la práctica con altas dosis de paciencia hará que aprendan buenos hábitos. Eso repercutirá en que compartir la mesa con ellos sea una experiencia agradable.

La hora de la comida es idónea para tratar temas sobre buenas formas en la mesa, sin perder la visión de que estamos tratando con niños. Es necesario hablar con ellos

procurando evitar las descalificaciones y los gritos, siempre hay que tener presente que nos están evaluando e imitando y que esos comportamientos serán replicados en un futuro porque aprenden por imitación de los modelos más cercanos.

Si el niño se niega a comer es necesario analizar las causas de tal rechazo, tal vez desayunó tarde, tiene falta de apetito o simplemente no se encuentra bien. Si lo que quiere el niño es llamar la atención, lo idóneo será no darle más importancia de la que tiene. En estos casos lo mejor es cambiar el foco de atención hacia otras cosas.

En todo caso si el niño se niega rotundamente a comer no se le debe obligar a ello. Es mejor pensar que ese día no tiene apetito tal como nos puede pasar a nosotros. De nada sirve entrar en una lucha en la que seguramente gane él. Es mejor hacerle ver el lado positivo de comer (hacerse fuerte, ser un niño sano, etc.) y que nuestro empeño es por su bien.

Es recomendable servir raciones moderadas tanto si la comida les gusta como si no, independientemente de si el niño come mucho o poco, así como retirarle el plato si el niño no come, advirtiéndole que no podrá hacerlo hasta la merienda o la cena.

Es muy recomendable evitar que los niños tomen chucherías antes de las comidas o entre ellas, ya que les puede quitar el apetito.

HIGIENE PERSONAL

Aunque en los primeros años de vida uno de los principales objetivos de los padres es crear hábitos de higiene, en la edad escolar son los profesores y los monitores de comedor los encargados de velar porque esos hábitos se sigan manteniendo. Así los escolares deben:

Lavarse las manos siempre antes de comer.

Lavarse los dientes después de cualquier comida.

Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.

No coger del suelo la comida que se les ha caído de las manos a los niños. Hay que recalcarles que los alimentos al tocar el suelo se contaminan con microbios.

No beber de los grifos directamente pegando la boca a ellos. Es recomendable hacerles ver lo inadecuado de ese comportamiento. Lo más aconsejable es que cada niño lleve una botellita para su ingesta diaria de líquidos.

No tocar alimentos con las manos sucias.

Lavar muy bien los alimentos crudos. Los platos y vasos que usemos deben siempre estar perfectamente limpios.

De ocurrir un accidente con la comida y la ropa, cambiarla o usar agua para limpiar un poco con una servilleta y así evitar que se dañe la prenda.

PAUTAS DE ACTUACIÓN DE LOS MONITORES EN EL COMEDOR

Los monitores de comedor deben atender y supervisar a los niños tanto en el comedor como en el recreo y, a través del juego, tienen que favorecer actitudes y hábitos saludables en lo referente a salud, higiene, colaboración y conducta alimentaria.

Sus tareas son:

Supervisar y atender a los alumnos tanto en el comedor como en el recreo.

Intentar conseguir un buen clima en el comedor, haciendo que los niños se respeten y colaboren, facilitando así una buena convivencia.

Conocer aquellos casos en los que se requiere una dieta especial debido a intolerancias, alergias alimentarias o problemas relacionados con la salud.

Fomentar el consumo de todos los alimentos que se sirven en el menú.

Estimular comportamientos adecuados relacionados con los buenos modales en la mesa.

Incitar el interés en los escolares por los alimentos y bebidas que forman parte del menú.

Inculcar en los niños "somos lo que comemos", es decir, la relación entre ingesta de alimentos y buenos hábitos de higiene y salud.

Fomentar en el escolar buenos hábitos de vida saludable.

Sensibilizar sobre la importancia de un consumo respetuoso con el medio ambiente.

Proponer juegos didácticos y constructivos en las horas de recreo.

Saber escuchar a los niños.

Los monitores de comedor escolar deberán tener los siguientes aspectos en cuenta a la hora de la comida:

Observar el ritmo de cada niño y sensibilizarlo sin ponerlo nervioso para que adopte un ritmo adecuado, ni lento ni rápido.

Tener especial cuidado si algún alimento se cae fuera del plato y recogerlo enseguida.

Si el niño se mancha, cambiarlo cuando termine de comer en el caso de que él no sepa hacerlo.

Si el niño se ensucia las manos, se le dirá que se limpie en la servilleta y que se las lave cuando se levante de la mesa.

Evitar darle al niño la comida en la boca a menos que sea un bebé. Según el alimento, podemos ayudarle, aunque es mejor enseñarle a usar los cubiertos que hacerlo por él.

No triturar el alimento para evitar esfuerzos o dificultades. Cuando el niño o niña tiene dientes debe masticar y comer trozos pequeños.

Incidir en que use los cubiertos correctamente. No se deben coger los alimentos con los dedos.

A partir de los cinco años se irá mejorando la técnica en el uso de los instrumentos de manipulación de los alimentos y la corrección en la mesa cada vez será menor.

Enseñar al niño a beber de forma correcta. Controlar la cantidad y calidad de la bebida.

Dar información sobre el consumo de alimentos y bebidas, por encima de los gustos y caprichos, haciéndole ver los beneficios de estos.

TEMA 5: TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA) Y ALTERACIONES NUTRICIONALES

DEFINICIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Los trastornos alimentarios son un fiel reflejo de la sociedad en la que vivimos. Generalmente surgen como consecuencia del modo de vida que llevamos, de la prevalencia de modas estéticas o de problemas psicológicos. Estas conductas normalmente se alejan de la forma correcta de alimentarse y de las pautas de una dieta saludable.

Existe una gran variedad de trastornos alimenticios que, normalmente, derivan en enfermedades graves, crónicas y progresivas que inciden en el comportamiento de la ingesta de alimento. El tratarlos es de suma importancia para la salud física y psicológica del que las padece.

Los síntomas externos que aparecen en estos trastornos son, principalmente, conductas relacionadas con la ingesta (dietas prolongadas, pérdida de peso...), pero el origen de estos trastornos obedece a una alteración psicológica (alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso, baja autoestima, miedo a madurar, elevados índices de autoexigencia, ideas distorsionadas sobre el peso o la comida, etc.).

Las situaciones extremas son la anorexia y la bulimia. Estas patologías han aumentado en los últimos años y afectan a los dos sexos. Curiosamente se están presentando en edades cada vez más tempranas. Su origen es social y responde a los deseos de los adolescentes de parecerse a los cánones que la moda impone. Para ello, hacen dietas muy estrictas sin ningún control médico y dejan de comer ciertos alimentos de forma arbitraria, aumentan su actividad física y, en los casos más extremos, toman fármacos, generalmente laxantes.

FACTORES QUE CAUSAN TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Actualmente las causas que pueden producir trastornos alimentarios son muchas y muy variadas. Se trata más bien de una relación entre diversos factores, esto es, tiene un origen multicausal. Los más importantes son:

Biológicos: entre estos factores se destacan elementos de tipo metabólico, neurológico y fisiológico. Sin embargo, ninguno se ha podido confirmar como causa, es más, hay autores que aseguran que las alteraciones biológicas son consecuencia y no causa de tales trastornos. Lo que sí se ha constatado es que existen niveles anormales de componentes químicos concretos en el cerebro que predisponen a las personas a sufrir determinados trastornos haciendo a éstas personas más vulnerables a padecer un trastorno alimenticio.

Psicológicos: se ha comprobado que, con anterioridad al desarrollo de los trastornos alimentarios, las personas que los padecen sufren problemas de aceptación de la vida

adulta, tienden a tener expectativas no realistas de ellos mismos y de las demás personas, problemas interpersonales, falta de asertividad y dificultades para las relaciones heterosexuales, tendencias perfeccionistas con rasgos obsesivos, rigidez y extremismo en la evaluación de los problemas y, a pesar de tener éxito en la vida, se sienten incapaces, ineptos, etc. Esto, unido a altas dosis de ansiedad, hace que sean personas especialmente sensibles a altos niveles de presión psicológica que las hacen más propensas a desarrollar conductas de riesgo como soluciones alternativas a los conflictos.

Familiares: las personas que presentan estas conductas suelen tener familias sobreprotectoras y, al sentirse ineficaces para solucionar los problemas que la vida les plantea diariamente, tienden a desarrollar este tipo de trastorno. La mayoría de las veces no demuestran sus sentimientos, pero tienen grandes expectativas de éxito y, al sentirse inseguros, intentan tomar el control de sus vidas por medio de la comida y del peso.

Sociales: los mass media actualmente nos venden una imagen, un tipo especial de belleza, unos cánones establecidos y aceptados por todos. Asocian lo bueno con la belleza física y lo malo con la imperfección física. Esto unido a una identidad aún no formada y a una baja autoestima propia de los cambios físicos que se producen en la adolescencia, hace que la carrera por ser perfectos se convierta en un arma de doble filo que puede acarrear consecuencias nefastas para salud.

TIPOS DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Anorexia nerviosa

Es el trastorno alimenticio más común. Afecta más a las mujeres, sobre todo, en edad

adolescente. El síntoma más común que caracteriza este trastorno es la percepción alterada

de la figura corporal en la que la persona afectada, se niega a mantener su peso corporal

llegando a tener pánico a ganar peso, incluso cuando éste esté por debajo del que le correspondería.

La consecuencia directa de esta distorsión es la suspensión de la ingesta de alimento, alterándose los límites de peso en relación con la estatura y generando un deterioro grave de las condiciones físicas

y mentales. En el caso de las mujeres, este trastorno afecta también a los ciclos de la menstruación que pueden ausentarse e incluso desaparecer.

Bulimia nerviosa

Se caracteriza por episodios frecuentes de voracidad descontrolada por periodos prolongados

(más de 90 minutos) y con un gran descontrol sobre la decisión de detener la ingesta, seguidos

por conductas compensatorias dañinas, como el vómito provocado, el abuso de fármacos,

laxantes y diuréticos o cualquier medicamento con efectos similares, el ayuno o el ejercicio.

Como en la anorexia nerviosa, también en la bulimia existe una alteración de la percepción de su propio cuerpo.

DEFINICIÓN DE ALTERACIONES NUTRICIONALES

Son enfermedades crónicas que, a largo plazo, alteran el orden alimentario. Son debidas a una malnutrición, ya sea por un déficit parcial o total de nutrientes, como es el caso de los países pobres o en vías de desarrollo, o a una sobrealimentación característica de los países industrializados o desarrollados.

Obesidad

Los índices de obesidad en la población española han experimentado un fuerte incremento en las últimas décadas debido a los cambios sociales, laborales y nuevos estilos de vida que están derivando hacia hábitos alimentarios poco saludables y a un incremento del sedentarismo.

Son muchos los factores que intervienen en el desarrollo de la obesidad en la sociedad actual:

Idea de que niño sano es igual a niño gordo.

Ingesta calórica excesiva.

Sedentarismo.

Poco ejercicio físico.

Causas genéticas.

Diabetes

La diabetes es un tipo de trastorno metabólico que afecta a diversos órganos y tejidos. Cuando se diagnostica es para toda la vida. Se caracteriza por el aumento de los niveles de glucosa en sangre.

Tiene varias causas, siendo la principal la baja producción de insulina por parte del organismo o por su inadecuado uso por parte del cuerpo, repercutiendo en el metabolismo de los carbohidratos, lípidos y proteínas.

Los síntomas principales de la diabetes son un aumento anormal de la necesidad de orinar, aumento anormal de la necesidad de comer, aumento de la sed, pérdida de peso sin razón aparente, cansancio y cambios en la agudeza visual entre otros.

Colesterol

Es un lípido que se encuentra en los tejidos corporales y en el plasma sanguíneo de los vertebrados. Se presenta en altas concentraciones en el hígado, médula espinal, páncreas y cerebro.

Alergias comunes: celíacos e intolerancia a la lactosa

Aunque no son enfermedades claramente relacionadas con los hábitos alimentarios, el aumento de su prevalencia justifica su mención.

La enfermedad celíaca es una dolencia digestiva que se caracteriza por un daño en el intestino como consecuencia de la intolerancia permanente al gluten, una proteína que se encuentra en muchos alimentos como los cereales y derivados.

La ingestión de gluten inflama y daña las vellosidades del intestino delgado encargadas de la absorción de los nutrientes, de ahí que el enfermo celíaco pueda sufrir de malnutrición y pérdida de peso.

El factor hereditario es importante para el desarrollo de esta enfermedad. En el caso que algún miembro de la familia presente esta enfermedad, deben realizarse pruebas de diagnóstico al resto de los integrantes de la familia evitando así riesgos innecesarios para la salud.

La intolerancia a la lactosa ocurre cuando el intestino de una persona no produce suficiente lactasa (enzima que fracciona la lactosa) para digerir la lactosa que ingiere. La intolerancia a la lactosa puede ocurrir a cualquier edad, pero en niños esta intolerancia se vuelve más frecuente a partir de los 5 años.

Los síntomas más frecuentes son:

Dolor abdominal.

Distensión del abdomen. Flatulencias.

Diarreas.

Pérdida de peso con malnutrición en general.

El tratamiento se fundamenta en un control de la dieta y en la retirada de todos los productos lácteos de ella. Después de dos semanas, se puede intentar otra vez introducirlos en pequeñas cantidades.

EMVIPSA

TEMA 6: INTEGRACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DEL ALUMNADO

INTERACCIÓN Y SOCIALIZACIÓN

Las interacciones sociales constituyen un aspecto fundamental en el desarrollo psicológico del niño.

La socialización "es el proceso por el cual aprendemos a ser miembros de la sociedad interiorizando las creencias, normas y valores de esta y aprendiendo a realizar nuestros roles sociales" (Fernández Palomares, 2003).

Según Damon (Lacasa y Villuendas, 1988), la socialización se puede caracterizar porque:

- Aporta al niño un marco conceptual que le permite categorizar la realidad basada en un contexto social.
- Este marco conceptual sirve de medio para actuar y comunicarse en nuestra sociedad.
- Proporciona al individuo un contexto de comunicación y, desde él, un mecanismo para formar nuevas ideas coordinando su propia perspectiva con la de los demás.
- El contexto social es algo dinámico. A través de la socialización los individuos seremos capaces de adaptarnos a los cambios que se van produciendo en él.

PRINCIPALES AGENTES DE SOCIALIZACIÓN

Por agentes de socialización entendemos a los "grupos y contextos sociales dentro de los cuales se producen importantes procesos de socialización".

Los agentes de socialización más importantes son la familia, la escuela, el grupo de compañeros, los medios de comunicación y las nuevas tecnologías a través de internet.

También existen otros, aunque con un papel menos relevante durante la infancia, como son la Iglesia, las empresas, etc.

Cada agente va a aportar al niño distintas oportunidades para su desarrollo social.

LA INADAPTACIÓN SOCIAL

La inadaptación social se puede definir como la ausencia de adaptación a las condiciones y circunstancias que impone el entorno en el que se encuentra un sujeto. En el contexto de la educación podemos exponerlo como "el hecho clave es que un niño o adolescente se encuentra con problemas para desenvolverse en sus contextos de desarrollo no logrando satisfacer las exigencias mínimas que le requieren sus agentes socializadores, por lo que muestra conductas calificadas como inadaptadas" (Trianes, de la Morena y Muñoz, 1999).

La inadaptación social puede ser por defecto o por exceso dependiendo del tipo de conducta que realice el niño.

Conductas inadaptadas por defecto

Son conductas por defecto porque no llegan a los estándares que el contexto escolar exige al alumno. Son niños que presentan una conducta social "deficitaria".

Las conductas inadaptadas que más se dan entre los niños son las siguientes:

- **Retraimiento social.** Hace referencia a que el niño no da las respuestas necesarias a las demandas que exigen las interacciones que se producen en su entorno. Normalmente se debe a un déficit de habilidades sociales o bien a la falta de ejecución de esa conducta que sabe y no puede realizar por diversos motivos entre los que podemos destacar la ansiedad o alguna otra dificultad.
- **Conductas pasivas.** Se denominan así porque el niño no es capaz de defender sus derechos y se muestra conformista ante las circunstancias que se le presentan. Son los típicos niños que son manipulados y sufren abusos por parte de los demás compañeros.
- **Exclusión.** Son aquellos alumnos que pasan desapercibidos por el resto de compañeros, es decir, no cuentan con ellos ni para jugar, ni para realizar actividades, etc.
- **Aislamiento.** Estos niños se caracterizan porque rechazan las relaciones e interacciones con otros niños. Esto le suele suponer una inadaptación debida a que se suelen ir quedando sin amigos con los que relacionarse.

Todas estas conductas dan como resultado algunos problemas que se desarrollan en el niño. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- **Sentimiento de soledad y de insatisfacción personal** que provoca la limitación de sus relaciones sociales que, como hemos visto anteriormente, son tan importantes para su desarrollo.
- **Baja autoestima y confianza en sí mismo** que da lugar a depresiones, bajo rendimiento escolar o poca motivación escolar.
- **Timidez** que da lugar a una falta de interacción social que puede desembocar en baja autoestima, soledad o depresión para el niño.

Conductas inadaptadas por exceso

Las conductas por exceso se basan principalmente en comportamientos agresivos hacia los iguales y los adultos que provocan conflictos, dificultando así las relaciones sociales del niño.

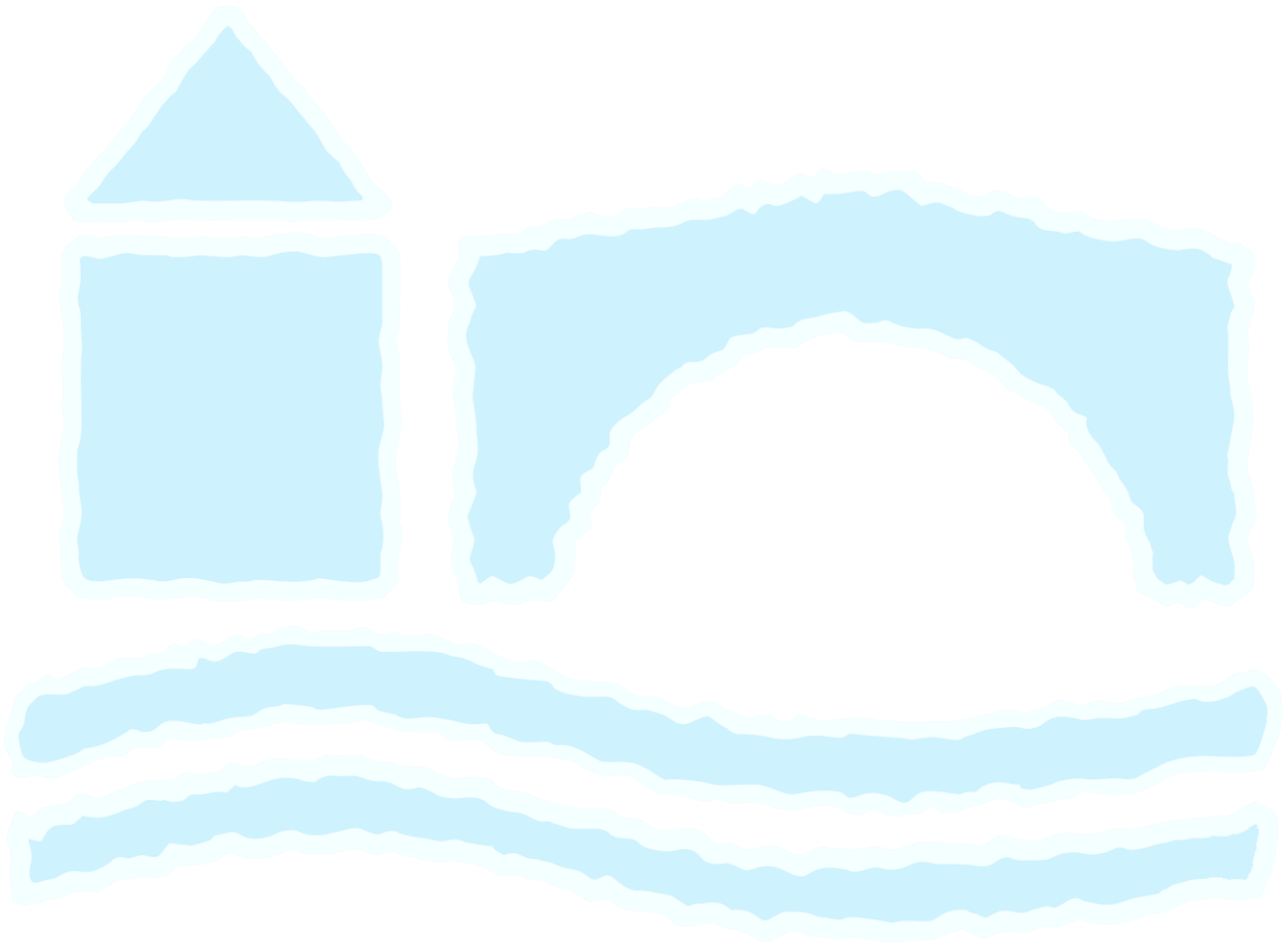
La mayoría de los niños que realizan estas conductas para solucionar los problemas, lo hacen porque piensan que es la única manera que tienen o porque creen que es la mejor opción para resolverlos.

Se pueden dar varios tipos de conductas agresivas. Entre ellas nos podemos encontrar las físicas, como son las de agredir, escupir, etc., y las verbales, como insultar, amenazar, etc.

Estas conductas se pueden desarrollar en distintos contextos:

- **Hacia ellos mismos**, a través de autolesiones.
- **Hacia el entorno**, mediante la destrucción de material escolar o de objetos.
- **Hacia los adultos y compañeros**, con agresiones físicas o verbales.

Estas conductas tienden a presentar rechazo hacia estos niños por parte de los distintos agentes socializadores produciendo un gran déficit en sus interacciones sociales y en el desarrollo de su proceso de socialización



EMVPSA

TEMA 7: RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL PUESTO DE MONITOR DECOMEDOR ESCOLAR Y SU PREVENCIÓN

RIESGOS ESPECÍFICOS INHERENTES AL PUESTO DE MONITOR Y RESPONSABLE DE COMEDOR ESCOLAR

Los principales riesgos con los que se pueden enfrentar los monitores y responsables de comedor escolares son los siguientes:

Caídas al mismo nivel. Son caídas al mismo nivel del suelo debidas, principalmente, al mal estado del suelo o a tropiezos con objetos y mobiliario que pueden entorpecer los lugares de paso.

Caídas a distinto nivel. Causados por el mal estado de escaleras o suelos cerca de escaleras o presencia de obstáculos.

Caídas de objetos en manipulación. Caída de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación de los mismos.

Riesgos por contactos eléctricos. Producidos por el mal estado de enchufes, cables alargadores, aparatos eléctricos, etc. o por un mal uso y manipulación.

Falta de orden y limpieza. El orden y la limpieza son fundamentales para conseguir un lugar de trabajo seguro. La falta de limpieza y el desorden son los causantes, en muchos casos, de los golpes y caídas al mismo nivel que se producen en el lugar de trabajo.

Choques/golpes contra objetos inmóviles. Debidos a problemas de orden, limpieza y mala organización del mobiliario.

Choques/golpes contra objetos móviles. Debidos a golpes con alumnos en movimiento que suelen ir corriendo por los pasillos.

Carga física y carga mental. Conjunto de esfuerzos físicos y psicológicos o mentales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de la jornada laboral y que excede la capacidad de resistencia produciendo alteraciones en la salud. Los principales con los que nos podemos encontrar en los monitores y responsables de comedores escolares son los problemas de la voz, los problemas músculo-esqueléticos y los problemas de espalda.

Factores psicosociales. Como estrés, síndrome de burnout, etc

CONTROL Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS ESPECÍFICOS

La ley de prevención de riesgos laborales establece como prioritaria la eliminación de los riesgos que se puedan detectar. Si no se pudieran eliminar dichos riesgos debemos controlarlos para evitar que se produzcan daños.

Es fundamental tomar una serie de medidas en relación a cada uno de los riesgos anteriormente expuestos que establece el Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Estas medidas deben ser tomadas como recomendaciones que ayudarán a prevenir posibles daños y accidentes.

Caídas al mismo nivel

Para evitar daños producidos por el mal estado del lugar de trabajo o por tropiezos producidos

por objetos y mobiliario que pueden estar entorpeciendo los lugares de paso, es fundamental seguir las siguientes recomendaciones (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo):

1. Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando cosas que puedan provocar una caída (cajas, herramientas, restos de comida, etc.). Se debe evitar comer en el puesto de trabajo.
2. Depositar los desperdicios industriales en recipientes adecuados.
3. Si el suelo está desgastado y resbaladizo, hay agujeros o irregularidades, se debe comunicar rápidamente al responsable de seguridad.
4. Salvar las pequeñas diferencias de nivel de los pisos de los pasillos y corredores con rampas suaves manteniéndolas libres de obstáculos, colocando en su lugar las rampas móviles que se hayan desplazado.
5. En el transporte manual de materiales no se debe obstaculizar con la carga la visibilidad del recorrido. Hay que mirar siempre por dónde se camina.
6. Disponer de drenajes adecuados en lugares permanentemente mojados o húmedos.
7. Señalizar en el suelo las zonas de paso y de trabajo (circuitos de carretillas marcados, maquinaria, etc.).
8. Hay que evitar subirse en carretillas o plataformas móviles para desplazarse.
9. Estacionar las carretillas siempre con la horquilla baja y en los lugares señalados para ello.
10. Utilizar calzado adecuado al tipo de trabajo que se realiza (calzado de seguridad en la manipulación de materiales, botas impermeables en tareas de hormigonado, etc.).
11. Iluminar adecuadamente las zonas de trabajo y de paso, según la Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
12. Recoger y fijar los cables de las lámparas, teléfonos, maquinaria, etc. evitando que estén al nivel del suelo.
12. Los levantamientos y transportes manuales de cargas deben evitarse, en la medida de lo posible, utilizando equipos mecánicos.
13. Utilizar ropa adecuada al trabajo que se realiza y mantenerla en buen estado.
14. Mientras se está realizando un trabajo se debe mantener la atención necesaria para evitar distracciones que puedan provocar un accidente.

Caídas a distinto nivel

Las caídas a distinto nivel son las que pueden producir lesiones más graves. Para evitar este tipo de riesgo podemos seguir las siguientes de medidas preventivas:

1. Procurar que el suelo de las escaleras y el cercano se encuentre limpio y libre de obstáculos tales como carpetas, mochilas u otro tipo que pueda poner el peligro el paso por ese lugar.
2. Si las escaleras se encuentran resbaladizas o nos percatamos de que están con alguna sustancia que pueda resultar peligrosa, debemos avisar a la persona responsable del mantenimiento.
3. La iluminación en los pasillos, escaleras y zonas de paso debe ser adecuada.
4. Se pueden utilizar las escaleras, si es el caso, que se encuentren menos transitadas por los alumnos.

Caídas de objetos en manipulación

Las principales causas por las que existe este tipo de riesgos es por la manipulación de cargas u objetos, que al levantarlos para ponerlos en un lugar más alto, como puede ser una estantería, un armario alto, etc. pueden desprenderse y caer encima de la persona que realiza esta manipulación. Para evitarlo debemos poner en práctica las siguientes medidas preventivas:

1. Las estanterías deben mantenerse en las condiciones idóneas para el Almacenamiento de objetos, realizando una revisión periódica del estado de las baldas o estantes.
2. Mantener un orden adecuado en las estanterías sobre todo a la hora de apilar objetos, evitando el riesgo de que se desequilibren los objetos.
3. No realizar movimientos bruscos en la manipulación y no realizarla desde la posición de sentado.
4. Utilizar siempre el método establecido para el levantamiento de cargas.

Riesgos por contactos eléctricos

Las causas por las que se pueden producir este tipo de riesgos son, principalmente, el mal estado de enchufes, mangueras eléctricas, interruptores o maquinarias o por el mal uso de los mismos. Las medidas preventivas que podemos seguir para evitar estos riesgos las presentamos a continuación (tomadas del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo):

1. Antes de iniciar cualquier trabajo en baja tensión, se considerará que todos los cables conductores llevan corriente eléctrica, por lo que se comprobará previamente, mediante un verificador, la ausencia de tensión.
2. No se deben realizar trabajos en instalaciones eléctricas de ningún tipo, si no se tiene la formación y autorización necesarias para ello.
3. Debe tratarse de aumentar la resistencia del cuerpo al paso de la corriente eléctrica mediante la utilización de los equipos de protección individual adecuados, como guantes dieléctricos, casco, calzado aislante con suela de goma, etc.
4. Debe evitarse la utilización de aparatos o equipos eléctricos en caso de lluvia o humedad cuando los cables u otro material eléctrico atraviesen charcos, los pies pisen agua o alguna parte del cuerpo esté mojada.
5. En ambientes húmedos, hay que asegurarse de que todos los elementos de la instalación responden a las condiciones de utilización prescritas para estos casos.
6. Debe evitarse realizar reparaciones provisionales. Los cables dañados hay que reemplazarlos por otros nuevos. Los cables y enchufes eléctricos se deben revisar, de forma periódica, y sustituir los que se encuentren en mal estado.
7. Toda máquina portátil eléctrica deberá disponer de un sistema de protección. El más usual es el doble aislamiento. 8. Las herramientas manuales deben estar convenientemente protegidas frente al contacto eléctrico y libres de grasas, aceites y otras sustancias deslizantes.
8. No deben instalarse adaptadores ("ladrones") en las bases de toma de corriente, ya que existe el riesgo de sobrecargar excesivamente la instalación; ni deben utilizarse cables dañados, clavijas de enchufe resquebrajadas o aparatos cuya carcasa tenga desperfectos.

9. Los cables eléctricos deben protegerse mediante canalizaciones de caucho duro o plástico, cuando estén depositados sobre el suelo en zonas de tránsito o de trabajo.
10. Todas las instalaciones deben estar en buen estado y ser revisadas periódicamente.
11. Los sistemas de seguridad de las instalaciones eléctricas no deben ser manipulados bajo ningún concepto, puesto que su función de protección queda anulada.

Orden y limpieza

El orden y la limpieza son fundamentales para evitar una gran variedad de riesgos. Las medidas preventivas que podemos adoptar se recogen a continuación (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo):

1. Establecer criterios para clasificar los materiales en función de su utilidad y para eliminar lo que no sirva. Realizar una limpieza general y utilizar contenedores para la recogida de lo inservible.
2. Eliminar diariamente todos los desechos y cualquier otra clase de suciedad del suelo o de las instalaciones, depositándolos en recipientes adecuados y colocados en los mismos lugares donde se generen los residuos. Si los desechos son fácilmente inflamables, es necesario utilizar bidones metálicos con tapa para evitar la propagación de incendios.
3. Eliminar y controlar las causas que contribuyen a que los materiales o los residuos se acumulen.
4. Guardar adecuadamente el material y las herramientas de trabajo en función de quién, cómo, cuándo y dónde ha de encontrar lo que busca; habituarse a poner cada cosa en su lugar y a eliminar lo que no sirve de manera inmediata.
5. Recoger las herramientas de trabajo en soportes o estantes adecuados que faciliten su identificación y localización. 6. Asignar un sitio para cada "cosa" y procurar que cada "cosa" esté siempre en su sitio. Cada emplazamiento estará concebido en función de su funcionalidad y rapidez de localización.
6. Delimitar las zonas de trabajo, ordenar y marcar la ubicación de las cosas utilizando señales normalizadas y códigos de colores.
7. Realizar la limpieza de los locales, las máquinas, las ventanas, etc., si es posible, fuera de las horas de trabajo. Extremar la limpieza de ventanas y tragaluces para que no impidan la entrada de luz natural y escoger superficies de trabajo y de tránsito fácilmente lavables.
8. No usar disolventes inflamables ni productos corrosivos en la limpieza de los suelos. Las operaciones de limpieza no deben generar peligros.
9. Implicar al personal del puesto de trabajo en el mantenimiento de la limpieza del entorno y controlar aquellos puntos críticos que generen suciedad. Para ellos se deben aportar los medios necesarios (contenedores, material de limpieza, equipos de protección, etc.).
10. No apilar ni almacenar materiales en áreas de paso o de trabajo; hay que retirar los objetos que obstruyan el acceso a estas zonas y señalizar las vías de circulación mediante bandas blancas o amarillas pintadas en el suelo.
11. Facilitar la comunicación y la participación de los trabajadores para mejorar la limpieza y el orden; fomentar la creación de nuevos hábitos de trabajo y responsabilizar individualmente a mandos intermedios y trabajadores sobre el tema.

12. Sensibilizar a las personas que están implicadas en un trabajo sobre los beneficios que comporta el mantener el orden y la limpieza. Una forma de conseguirlo es fijar normas concretas y, tras aportar los medios necesarios para ello, verificar periódicamente que se siguen las recomendaciones establecidas.

Choques/golpes contra objetos inmóviles

Estos choques y golpes contra objetos inmóviles son producidos, como comentamos anteriormente, por esquinas de las mesas, cajones sin cerrar, objetos en desorden, etc. Para evitar este riesgo podemos tomar las siguientes medidas preventivas:

1. Usar mobiliario en el que las esquinas y las aristas sean redondeadas y que tengan sistemas de bloqueo en los cajones para evitar su salida de las guías que los sustentan.
2. Mantener las aulas y los pasillos en orden, evitando y eliminando los obstáculos que se puedan encontrar tales como mochilas, carpetas, mobiliario en desorden, etc.
3. Las zonas de trabajo y de paso deben estar iluminadas adecuadamente.

Carga física y carga mental

Los problemas principales que se dan en relación a la carga física y mental cuando se trabaja con niños son, fundamentalmente, los problemas de la voz y los problemas musculoesqueléticos.

PROBLEMAS DE LA VOZ

Los problemas de la voz son uno de los riesgos más comunes para los responsables y monitores de comedores escolares, así como para los maestros o docentes que trabajen con niños. Sus causas principales son el esfuerzo mantenido de la voz, una acústica inadecuada donde realizan su trabajo, los ruidos elevados producidos por los niños. etc.

Los principales problemas que se dan en este tipo de trabajadores suelen ir desde una afonía hasta la aparición de nódulos y pólipos en las cuerdas vocales.

Las medidas de prevención que deben seguir los responsables y monitores de comedores escolares para evitar estos problemas son los siguientes:

1. Es fundamental que éstos reciban formación e información sobre las medidas de higiene que se deben adoptar y sobre la óptima utilización del aparato fonador.
2. No se debe forzar la intensidad de la voz realizando sobreesfuerzos con ella en ambientes ruidosos o durante el trabajo, como suele hacerse habitualmente de manera inconsciente.
3. Una mala respiración contribuye a que se creen problemas ya que la calidad de la voz no es la adecuada sin una buena respiración.
4. Evitar el tabaco ya que el humo suele producir irritación de las mucosas.
5. Es recomendable no irritar las cuerdas vocales con sustancias como el alcohol o ambientes secos y calientes ni con cambios bruscos de temperatura.

PROBLEMAS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral pueden definirse como alteraciones corporales producidas en los músculos, articulaciones, ligamentos, tendones, huesos, nervios, huesos y/o sistema circulatorio que son producidas o agravadas por el desarrollo del trabajo de una forma inadecuada.

Se consideran trastornos acumulativos ya que son el resultado de una exposición a determinadas cargas o malas posturas de manera continuada o bien por traumatismos de tipo agudo ocasionados por accidentes o golpes.

Las zonas más afectadas habitualmente son la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores o inferiores.

Los factores que aumentan el riesgo de los trastornos musculoesqueléticos son:

- Posturas forzadas de trabajo.
- Gestos, acciones y posturas repetitivas.
- Manipulación con sobreesfuerzos de cargas como por ejemplo al levantar a los niños.
- Uso de fuerzas repetitivas de manera moderada pero que implican poca masa muscular.
- Abuso de las posturas estáticas.

Las medidas preventivas que se pueden adoptar para evitar el riesgo de los trastornos musculoesqueléticos son las siguientes:

1. Evitar adoptar malas posturas y mantener el cuerpo de manera erguida para prevenir posibles deformaciones de columna.
2. No realizar movimientos bruscos y forzados del cuerpo.
3. Cuando se deba estar un gran periodo de tiempo de pie, siempre que sea posible, es recomendable poner un pie apoyándolo en un reposapiés o bien intentar cambiar de posturas realizando pequeños paseos.
4. Para evitar posibles fatigas la posición debe ser cambiada con frecuencia.

PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN EN CENTROS ESCOLARES

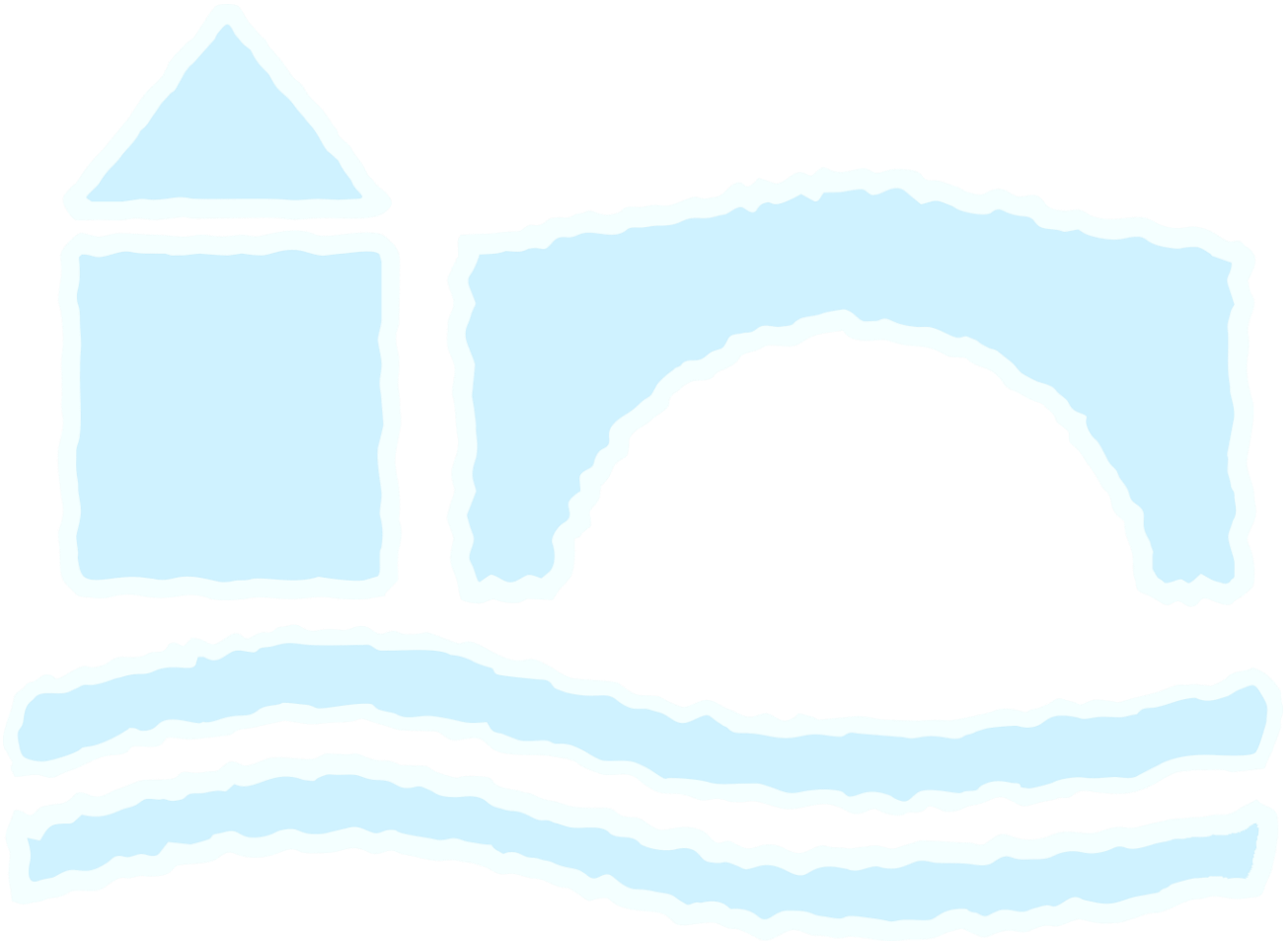
Los incendios y explosiones representan un porcentaje bajo del conjunto de accidentes con lesiones, pero, cuando se dan, producen pérdidas económicas muy elevadas.

El incendio se caracteriza por ser una reacción química de combustión que necesita de tres componentes para que se produzca: el combustible (madera, gasolina, etc.), el comburente (normalmente el oxígeno del aire) y la fuente de ignición (cigarrillos, instalación eléctrica, chispas, soplete, electricidad estática, etc.).

Tras una explosión o un incendio pueden producirse situaciones en las que sea necesaria la ejecución de un plan de emergencia. En los casos en los que se producen incendios y exista la posibilidad de que el fuego alcance a otras partes del inmueble, a personas y/o deje a personas atrapadas, será necesario realizar evacuaciones. Los planes de emergencia consisten en la planificación y organización de

las personas para conseguir una utilización óptima de los medios técnicos previstos, con el objetivo de reducir al mínimo las posibles consecuencias, tanto humanas como económicas, en casos de emergencia.

El plan de evacuación es la parte del plan de emergencia donde se recoge la planificación de la evacuación del edificio en caso de emergencia. Esta salida es muy importante que sea de manera ordenada y sistemática.



EMVPSA

TEMA 8: PRIMEROS AUXILIOS

CONCEPTOS BÁSICOS

Comenzaremos definiendo algunos de los términos claves necesarios para la comprensión del soporte vital y los diferentes planes de actuación.

Se denominan signos vitales aquellos factores que nos dan muestra de vida de un ser humano, como son: el pulso, la temperatura, la tensión arterial y el reflejo pupilar.

Se entiende por primeros auxilios las técnicas y procedimientos de carácter inmediato, limitado, temporal, no profesional que recibe una persona, víctima de un accidente o una enfermedad repentina.

Su carácter inmediato radica en que ha de ser la primera asistencia que reciba la víctima antes de que lleguen los servicios sanitarios. La efectividad y calidad depende del conocimiento del auxiliador.

El objetivo principal de la actuación es no empeorar o agravar al accidentado, es preferible no actuar si existe falta de conocimiento.

En el caso de los niños, los accidentes son mucho más frecuentes que en los adultos, debido a

que no tienen noción del peligro. La rapidez con que se realicen los procedimientos médicos

puede representar la diferencia entre la vida y la muerte, o que mejore o empeore su

condición. Los accidentes más frecuentes en el caso de niños son magulladuras, cortes, caídas

y lesiones, aunque pueden ser más graves. Lo primero que debemos tener en cuenta es que

no hay que perder la calma por ningún motivo. Debemos concentrarnos en tratar de

solucionar de la mejor manera posible el problema para evitar sufrimientos al pequeño.

Además, si los padres logran mostrarse calmados, el niño se sentirá seguro.

Soporte vital

El soporte vital es un conjunto de maniobras dirigidas a la prevención de la parada cardiorrespiratoria o a su tratamiento de resucitación cardiopulmonar, función ventilatoria y circulatoria, sin necesidad de instrumental.

Las maniobras de soporte vital básico han de ser aplicadas de forma precoz (antes de 4 minutos), manteniéndose de forma ininterrumpida hasta la llegada del personal especializado, para que puedan iniciar las maniobras de soporte vital avanzado (antes de 8 minutos). Éste se consigue gracias a la instauración de forma generalizada de servicios de emergencias dotados de UVIS móviles, que se activan mediante llamada telefónica a números que se pueden memorizar fácilmente.

Parada cardiorrespiratoria

Se entiende por parada cardiorrespiratoria la "situación, potencialmente reversible, de pérdida de las funciones ventilatorias y circulatorias espontáneas".

Esta situación provoca el cese del flujo sanguíneo y, por consiguiente, la falta de oxigenación de los órganos vitales fundamentalmente a nivel cerebral que puede provocar la muerte de la víctima.

Desobstrucción de la vía aérea

La desobstrucción de la vía aérea en lactantes se realiza con 5 percusiones en la zona interescapular. Se pondrá al niño en decúbito en nuestro antebrazo y se realizará con la palma de la mano, con dos dedos. Después se procederá a observar la cavidad oral y si existe respiración. Si no existe respiración espontánea se procede a una ventilación con aire espirado antes de volver a empezar con el ciclo otra vez.

Cuando se realiza en niños, y si el niño es pequeño, se intentará una secuencia igual a la de los lactantes. Se coloca el niño sobre las piernas del reanimador, sustituyendo las compresiones torácicas por compresiones abdominales tras el segundo ciclo de percusiones interescapulares.

En niños mayores, la maniobra que se realiza es la de Heimlich.

EXTRACCIÓN Y PREVENCIÓN DE CUERPOS EXTRAÑOS

Uno de los problemas más frecuentes que nos podemos encontrar cuando tratamos con niños es el de la introducción de cuerpos extraños en distintas cavidades de su cuerpo. Las más comunes son las que presentamos a continuación.

1. Cuerpos extraños en nariz
2. La actuación que debemos seguir cuando el niño presenta algún cuerpo extraño en la nariz es la siguiente:
3. El primer paso consiste en no poner nervioso al paciente ni, por supuesto, a la persona que lo atiende. Se debe evitar hurgar en la nariz para que el objeto no se introduzca aún más.
4. Se le pide al paciente que respire por la boca y se observa cuál es el lado afecto, para poder masajear la parte contraria y que el paciente sople suavemente.
5. No se debe intentar forzar para que se suene la nariz. Recomendaciones:
 - No sacar los objetos que no se puedan ver porque, al intentarlo, podrían introducirse aún más y causar daños mayores a los tejidos.
 - No utilizar pinzas ni ningún instrumento para sacar un objeto alojado profundamente para evitar causar más daño.
 - Cuando todo esto falle se debe llamar al servicio médico.

Cuerpos extraños en los ojos

Cuando nos encontramos con algún cuerpo extraño en los ojos, la lágrima es el mejor liberador natural que tiene el ojo por sí solo a través del parpadeo. Los cuerpos extraños más frecuentes suelen ser: pestañas, arena, etc.

No obstante, es recomendable seguir una serie de pasos si no se consigue extraer el cuerpo extraño por sí solo:

- Antes de examinar el ojo hay que lavarse bien las manos y decirle al paciente que no se frote en ningún momento ya que, al hacerlo, podría arrastrar el objeto pudiendo herir y arañar el ojo por dentro.
- Siempre que se examine hay que tener una buena luz, bajar el párpado y, con abundante agua o si se tiene suero fisiológico, enjuagar para poder arrastrar el objeto hacia fuera.
- Aunque se consiga extraer el objeto siempre hay que acudir al médico para que examine el ojo por los restos que pudieran quedar o por los posibles daños causados.

Cuerpos extraños en oídos

Los cuerpos extraños en el oído suelen estar ubicados en el lóbulo de la oreja o en el conducto auditivo. Cuando el objeto obstruye el conducto auditivo suele afectar a la audición.

La extracción de objetos debe realizarse siempre por un médico para evitar posibles lesiones auditivas e infecciones.

INTOXICACIONES

Se entiende por intoxicación "la reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica (veneno) que causa lesión o enfermedad y, en ocasiones, la muerte".

Por tóxico entendemos "cualquier sustancia que, a una determinada concentración, produce efectos dañinos en los seres vivos".

El grado de toxicidad varía según la edad, sexo, estado nutricional, vías de penetración y concentración del tóxico.

Las principales vías de entrada del tóxico suelen ser: por ingestión, por inhalación, por absorción y por inyección.

En la mayoría de los casos se produce por accidente.

Actuación

La primera actuación consiste en ver el estado de consciencia del paciente, si se encuentra en estado de shock, comprobar si tiene lesiones oculares o lesiones de la piel, etc.

Dependiendo del tóxico se deben seguir las siguientes pautas de actuación:

1. En los tóxicos ingeridos hay que valorar el estado general, promover el traslado del accidentado, no provocar nunca el vómito (salvo que la intoxicación sea por medicamentos), neutralizar tóxicos y localizar una muestra del tóxico. Antes de llamar al servicio de emergencia se debe determinar la siguiente información:
 - Edad, peso y estado del paciente.
 - Nombre del producto, con sus ingredientes y concentración, si se conocen.
 - Hora en que fue ingerido.
 - Cantidad ingerida.
2. En tóxicos absorbibles hay que asegurar al accidentado, valorar su estado general, lavar profusamente la zona afectada y retirar vestidos contaminados

(zapatos, objetos metálicos, etc.).

3. En tóxicos inhalados hay que asegurar al accidentado (traslado o separación), valorar su estado general y promover el traslado del accidentado.
4. En tóxicos por gases hay que promover las medidas de seguridad, protección de piel y mucosas, sujeción de movimientos y evitar manipulación del objetos.

Es fundamental disponer del teléfono de Información Toxicología 915 620 420 para poder preguntar cualquier duda que nos surja.

PICADURAS DE INSECTOS Y MORDEDURAS

Las picaduras de insectos y las mordeduras de animales es otro de los riesgos con los que se pueden encontrar los responsables y monitores escolares cuando realizan su labor educativa con los niños. Estas picaduras y mordeduras suelen tener una alta prevalencia entre los escolares. Por ello es importante que lo tratemos en este capítulo.

Se pueden diferenciar tres tipos de reacciones en las picaduras de insectos:

1. **Reacción local intensa.** Normalmente es igual en casi todas las personas, pero se acentuará más en las que padecen algún tipo de alergia.
2. **Reacción más intensa.** Se da sobre todo en personas que tienen algún tipo de reactivo alérgico. Es un síntoma que reviste gravedad y los síntomas son variables y aparecen en los primeros 15 minutos. Incluye urticaria, inflamación de la cara y cuello afectando a las vías respiratorias. Suele producir dificultad para respirar.
3. **Reacción tóxica.** Ocurre en personas a las que se le inyecta gran cantidad de veneno por picaduras múltiples. Hay que tener especial cuidado de las picaduras en cuello, labios o párpados porque pueden producir una gran reacción local.

En las lesiones leves se produce inflamación, enrojecimiento y prurito intenso.

Entre las picaduras más comunes encontramos las picaduras de avispas y abejas, las de animales marinos como medusas, las de pulgas y las de araña. La forma de actuar sería la siguiente dependiendo del tipo de animal.

Actuación en caso de picadura de avispas o abejas

1. Preguntar al paciente si es alérgico a las picaduras, porque la reacción suele aparecer en los primeros 15 minutos. En el caso de que lo sepa, él mismo sabrá cuál es el tratamiento inmunoterápico.
2. Llevar al niño a urgencias si se presentan los siguientes síntomas: anafilaxia o edema de glotis, disnea, vómitos y diarrea. Se puede producir la muerte si no se procede con rapidez. La actuación en estos casos sería: retirar el material productor (aguijón, el cual no se debe comprimir porque podemos, de forma involuntaria, inocular lo que queda de veneno), y alejarse lo más pronto posible del área de la picadura, ya que cuando una avispa pica libera una feromona que incita a las demás a picar masivamente. Se debe limpiar la herida y aplicar apósitos con frío y amoníaco.
3. Si la picadura se produce en una mucosa, se debe retirar el material productor, aplicar frío y promover la asistencia médica.

Actuación en caso de picadura de pulgas

Las picaduras de pulgas se reconocen fácilmente porque pican en hilera o grupos y producen unas pápulas o ronchas. Lo mejor es lavar bien la zona afectada para calmar la piel. También se puede administrar un antiinflamatorio o un antihistamínico si puede tomarlo. En las farmacias venden cremas apropiadas para este tipo de lesiones cutáneas pero lo mejor es llevar al escolar a un centro sanitario para que le proporcionen la ayuda necesaria.

Cuando ocurre esto hay que llamar a las autoridades sanitarias porque transmiten enfermedades con sus picaduras.

Actuación en caso de picadura de arañas

Si la picadura es de araña, la actuación consiste en lavar la herida con agua y jabón y aplicar compresas frías o una bolsa de hielo y trasladar a la persona a un centro sanitario para que puedan verificar el tipo de araña que le ha picado.

Si se ha producido en un brazo o una pierna, hay que elevarlo para evitar su hinchazón.

Su tratamiento dependerá de la severidad de la picadura, pero casi siempre se basa en la administración de corticoesteroides o cirugía en el área dañada.

HEMORRAGIAS

Situación de emergencia en pequeños accidentes: hemorragia nasal Las hemorragias nasales suelen ser un suceso que crea mucha alarma, pero, por regla general, no suelen ser peligrosas. Suelen ser bastante comunes en los niños y se desarrollan, principalmente, en climas secos y, sobre todo, durante los meses de invierno cuando el calor seco del interior de las casas produce sequedad, agrietamiento o costras dentro de la nariz.

La gran mayoría de hemorragias nasales en los niños se producen en la parte frontal de la nariz cerca de las fosas nasales que están constituidas por un gran número de delicados vasos sanguíneos. Las principales causas suelen ser:

- Hurgarse la nariz.
- Sonarse la nariz demasiado fuerte.
- Lesiones en la nariz.
- Aire excesivamente seco.
- Resfriados y alergias.
- Cuerpos extraños en la nariz.

Las actuaciones que se deben realizar ante una emergencia de este tipo son:

- Tapar la fosa que no sangra.
- Mantener la cabeza derecha.
- No sonarse la nariz al menos en 24 horas.
- Evitar esfuerzos físicos al menos durante un día.
- Respirar por la boca.
- Si la hemorragia no cesa en 15 minutos acudir a urgencias.

- Taponar con agua oxigenada. Nunca se debe:
- Echar la cabeza hacia atrás porque el niño tragaría su propia sangre.
- Aplicar hielo a la nariz.

Situación de emergencia ante herida e infección Existen tres tipos de hemorragias:

- **Arterial.** Se reconoce porque a perfusión rítmica de los latidos del corazón va saliendo la sangre y es roja brillante.
- **Venosa.** Salida de sangre continua y oscura.
- **Capilar.** La hemorragia suele ser más pequeña. Los principales síntomas que se suelen dar son:
 - Piel pálida, fría y sudorosa.
 - Pulso débil y rápido.
 - Respiración rápida y superficial.

Ansiedad.Somnolencia.Shock.

Ante una herida con hemorragia la actuación a seguir sería la siguiente:

Proteger al paciente del medio adverso.

Sentarlo o acostarlo.

Antes de tocar la herida debemos lavarnos muy bien las manos.

Tranquilizar al accidentado.

Siempre que hay una herida lo primero es lavar con agua y jabón o suero.

Presionar la zona sangrante.

Elevar el miembro afecto.

Vendar compresivamente.

No se deben retirar los apósitos para evitar romper el posible coágulo que se haya formado.

No se debe usar algodón como apósito. Si se realiza un torniquete, se debe aflojar cada 20 minutos y se debe escribir la hora de colocación para que lo sepan en el hospital.

DESVANECIMIENTOS

Se considera desvanecimiento "la pérdida temporal de conciencia que se produce cuando el cerebro no recibe suficiente sangre".

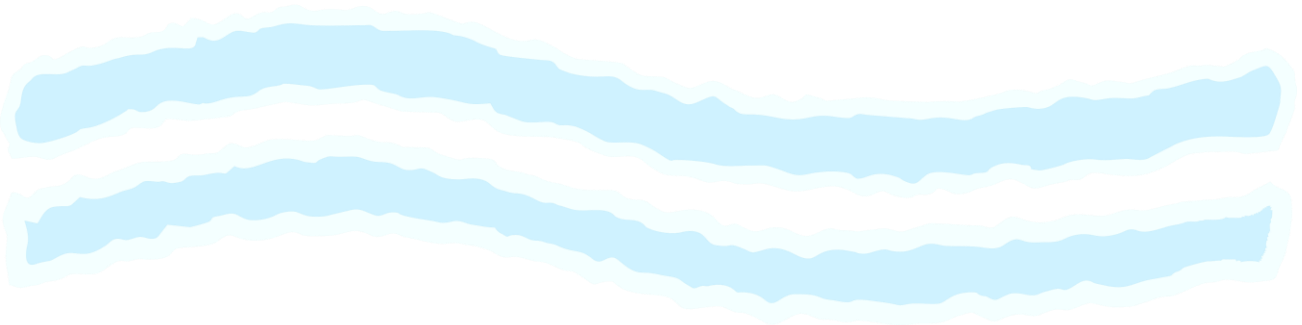
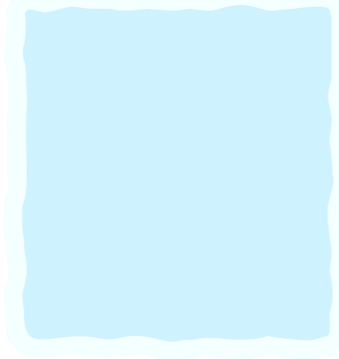
El desvanecimiento o desmayo suele venir de golpe o precedido de los siguientes síntomas:

- Sensación de pérdida del equilibrio o mareo.
- Debilidad.
- Malestar en general.

Las causas pueden ser múltiples, y aunque la mayoría de ellas no son de gravedad, suele ser síntoma de alguna alteración más compleja.

La actuación que debe seguirse ante un caso de desvanecimiento o desmayo es la de restablecer el abastecimiento de suficiente sangre al cerebro. Para ello se deberá:

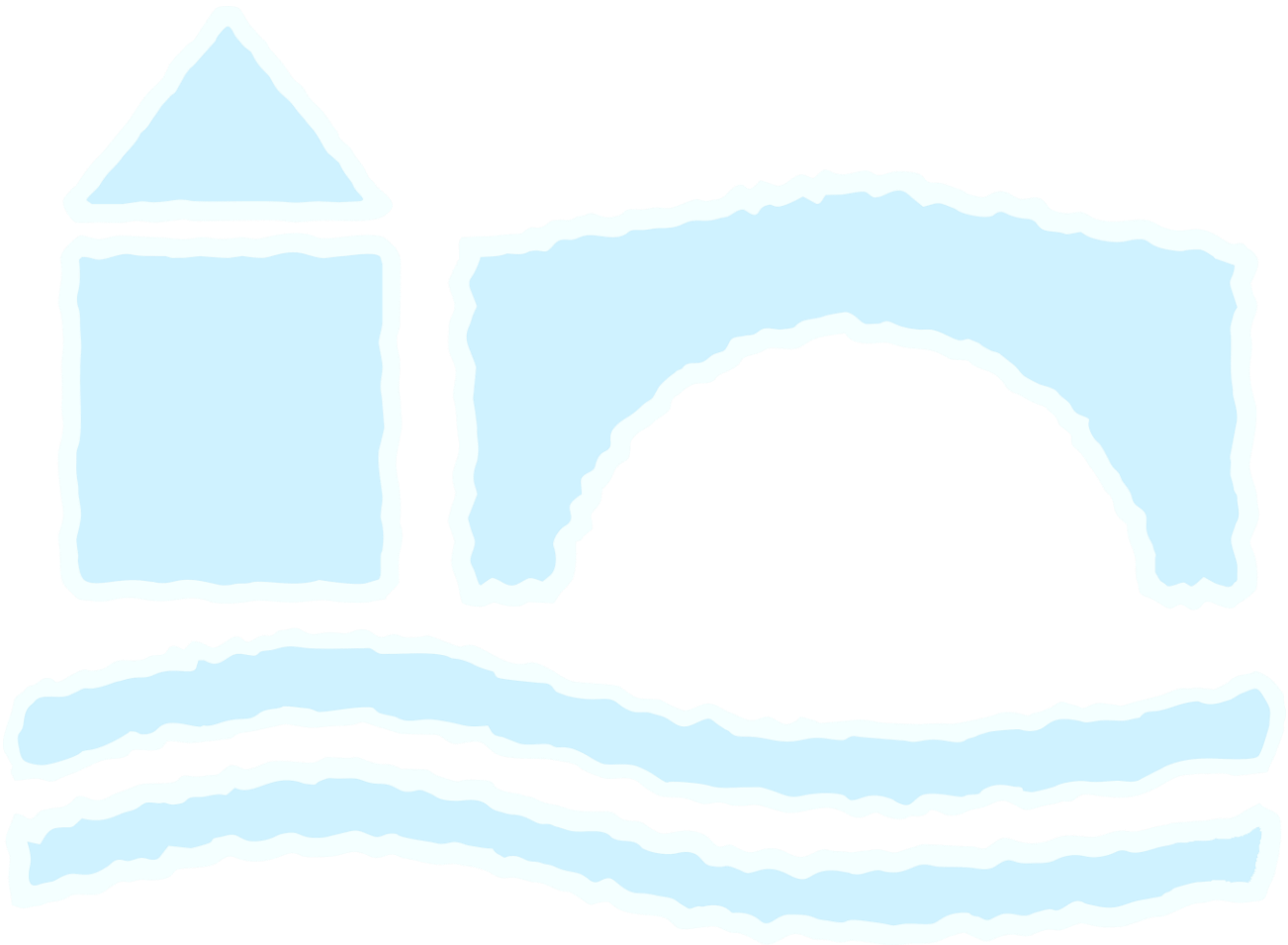
- Colocar al paciente en una zona ventilada.
- Acostar al paciente con la cabeza más baja que el cuerpo.
- Asegurarse de que respira bien. Para facilitar la respiración se podrá aflojar la ropa que la pueda dificultar (corbata, faja, sujetador, cinturón, etc.).
- Cuando recupere el conocimiento se le puede dar de beber agua tibia.
- Si la persona está consciente es conveniente preguntarle si es diabética o si padece de alguna enfermedad que aconseje atenderla de forma especial.
- Si la persona está inconsciente se debe procurar colocarla en la posición de recuperación.
- Cuando la persona vuelva en sí, no se debe permitir que se levante de golpe. Es aconsejable que permanezca sentada o acostada durante algunos minutos.
- El traslado de enfermos debe realizarlo el servicio de urgencias sanitarias, y si no es de extrema gravedad, la podremos realizar nosotros mismos.



EMVIPSA



**EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS VIVIENDA
INFRAESTRUCTURA Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA**



EMVPSA