



INMIGRACIÓN

Asistencia al anciano







Desde la UGT Catalunya, llevamos muchos años, trabajando en mejorar las condiciones laborales de los trabajadores y trabajadoras, especialmente aquellas condiciones que se refieren a la Seguridad y Salud en el trabajo.

Uno de nuestros objetivos prioritarios es desarrollar actividades de promoción de la salud de los trabajadores/as, para instaurar y difundir la verdadera cultura preventiva y mejorar las condiciones de trabajo existentes a las empresas, de forma que disminuyan las cifras de siniestralidad laboral que existen en Catalunya en la actualidad.

Para conseguir este objetivo, siempre hemos contado con varios instrumentos eficaces: la voz y la fuerza de los trabajadores, el derecho a la participación y la información y formación en prevención de riesgos laborales y, por supuesto, la negociación colectiva.

Desde nuestro sindicato, somos conscientes del problema de todos aquellos trabajadores extranjeros, inmigrantes, que desarrollan su actividad laboral en Catalunya y entendemos que es muy importante su información y formación en prevención de riesgos laborales, según el sector de su actividad para evitar accidentes y mejorar las condiciones de trabajo haciéndolas más seguras.

Es noticia de cada día y todos somos conscientes del llamado “boom” de la inmigración ocurrido en los últimos seis años, cifras como 939.321 personas extranjeras empadronadas a 1 de enero de 2006, que quintuplicaban la población de inmigrantes en Catalunya, hacen evidente la necesidad de apoyar y proteger al colectivo de trabajadores inmigrantes.

Desde la Secretaría de Medio Ambiente y Salud Laboral esperamos y deseamos que esta guía sea una herramienta útil, pensada como un producto que se adapte a las necesidades de todas aquellas personas trabajadores y trabajadoras del sector de la ASISTENCIA AL ANCIANO, en el desarrollo de sus labores diarias.

Para todo trabajador/a, conocer los riesgos es poder evitarlos. Exige tus derechos, infórmate y participa, no te quedes al margen. Con tu participación, la prevención de riesgos laborales de tu empresa será más que un hecho.

Adelante, puedes contar con nosotros, nuestro sindicato está a tu servicio,

AMB TU + PREVENCIÓ



INDICE

LOS SERVICIOS ASISTENCIALES
LA CUIDADO DEL ANCIANO



4



RIESGOS COMUNES EN LOS CENTROS DE
ASISTENCIA AL ANCIANO



7



RIESGOS ESPECÍFICOS EN LOS CENTROS
DE ASISTENCIA AL ANCIANO



21



SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD



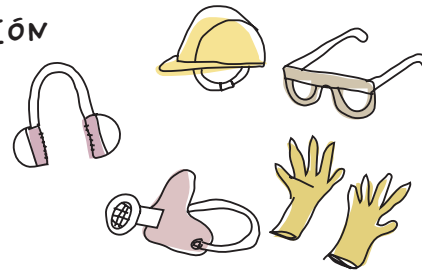
32





33

EPIS (EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL)



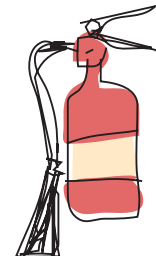
34

PRIMEROS AUXILIOS



35

EXTINCIÓN DE INCENDIOS



39

COMUNICACIÓN VERBAL EN LOS TRABAJOS DE ASISTENCIA AL ANCIANO





LOS SERVICIOS ASISTENCIALES AL CUIDADO DEL ANCIANO

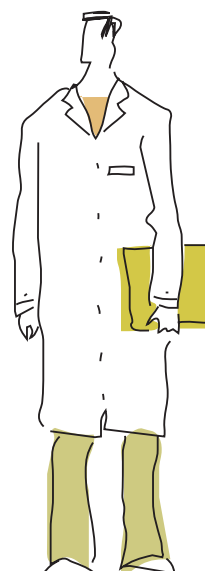
LA ASISTENCIA AL ANCIANO ES UNA RAMA DE LA MEDICINA QUE ESTUDIA LAS ENFERMEDADES, EL TRATAMIENTO Y REINTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES Y PARA ELLO LOS CENTROS DE ASISTENCIA AL ANCIANO OFRECEN UN CONJUNTO DE SERVICIOS ASISTENCIALES QUE INCLUYEN:

- ATENCIÓN MÉDICA,
- CUIDADO PERSONAL,
- CUIDADOS SANITARIOS ESPECIALES,
- ALIMENTACIÓN,
- Y ACTIVIDADES DE OCIO PARA LAS PERSONAS MAYORES.

ESTOS SERVICIOS SON PRESTADOS POR PROFESIONALES EXPUESTOS A RIESGOS COMUNES Y RIESGOS ESPECÍFICOS, SEGÚN SU ACTIVIDAD.

LA ASISTENCIA
AL ANCIANO
REQUIERE LOS
SERVICIOS DE
VARIOS GRUPOS DE
PROFESIONALES

MÉDICOS





inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO



PSICÓLOGOS



SERVICIO DE COMIDAS Y BEBIDAS

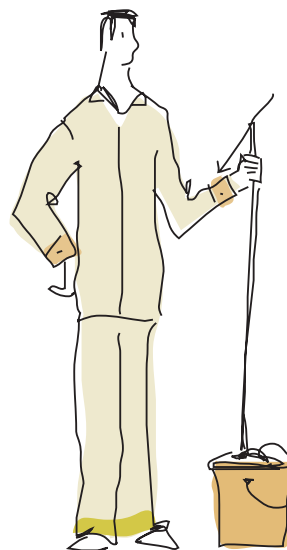


ENFERMeros

TRABAJADORES SOCIALES



SERVICIO DE LIMPIEZA





PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

La actividad laboral en los centros de asistencia al anciano **gira alrededor de personas que requieren asistencia diferente, según su estado de salud.**

Las personas mayores con buena salud, autosuficientes y activas requieren un tipo de cuidados. Y las personas enfermas o no autosuficientes o dependientes requieren cuidados especiales, ya que no pueden realizar los actos normales y necesitan la ayuda de otra persona. **Así, el estado de salud del mayor define las tareas asistenciales.**

Las tareas a su vez definen los riesgos a los que puede estar expuesto el trabajador durante su asistencia al mayor, es decir las tareas definen los riesgos específicos de la actividad. **Los riesgos de carácter común o general son aquellos que en gran medida dependen de las características del centro y a ellos pueden estar expuestos todos los trabajadores, en cualquier momento del desempeño de su actividad.**



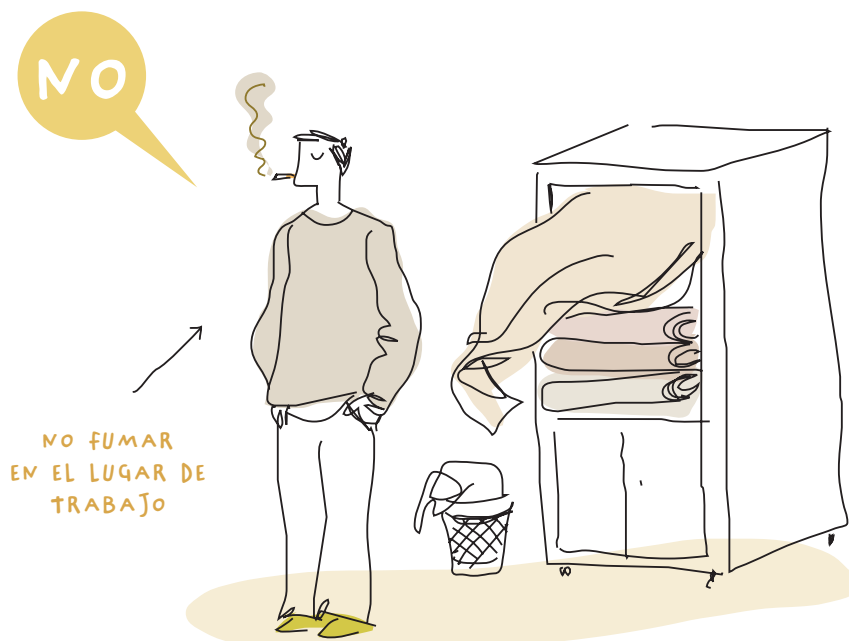


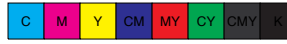
RIESGOS COMUNES EN LOS CENTROS DE ASISTENCIA AL ANCIANO

A CONTINUACIÓN SE DESCRIBEN LOS PRINCIPALES RIESGOS COMUNES A LOS QUE PUEDEN ESTAR EXPUESTOS TODOS LOS TRABAJADORES.

RIESGO DE INCENDIOS

Los almacenes, cocinas y lavanderías suelen ser focos de inicio de incendio que se alimenta por material combustible como sábanas, cortinas, alfombras, papeles, muebles, escaleras, suelos de maderas y gases, como los de las bombonas de oxígeno.

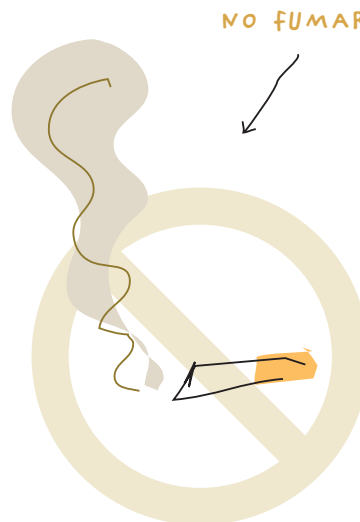




PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **No fume, ni provoque chispas** cerca de material combustible, como la ropa de cama, o material inflamable, como bombonas de oxígeno, alcohol.
- > Si observa unas instalaciones eléctricas en mal estado, **comuníquelo a su responsable.**
- > **No obstruya el acceso** a medios de extinción del fuego.
- > **Conozca el plan de emergencia** de su centro de asistencia al anciano.
- > **Evitar siempre el uso de materiales inflamables** en proximidad a las bombonas de oxígeno.
- > **Realizar el mantenimiento y la limpieza con productos adecuados** que no sean inflamables, ni pastosos.
- > **Evitar el uso de productos grasos:** cremas, vaselinas, pomadas ante la exposición al oxígeno comprimido.
- > Revisar y comprobar periódicamente el **buen estado de funcionamiento de los sistemas de ventilación** de las habitaciones.
- > **Los depósitos de oxígeno** deben estar en sitios ventilados adecuadamente y a mínimo 2 metros de distancia de fuentes de calor y de llamas.
- > Las habitaciones donde se usan con más frecuencia depósitos de oxígeno **deben tener extintores a fácil alcance.**



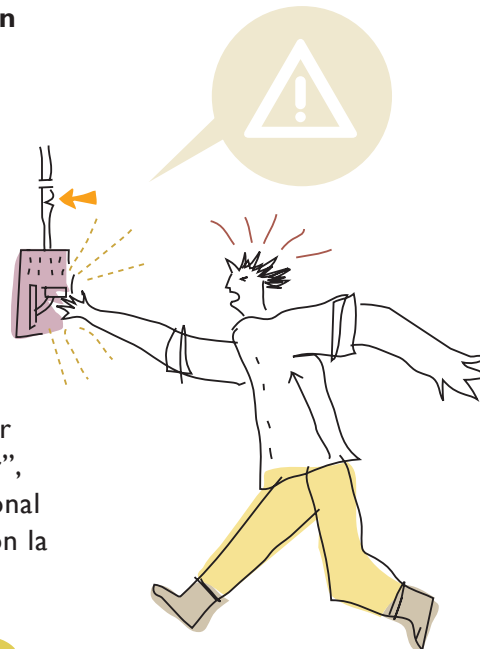


CONTACTOS ELÉCTRICOS

Los accidentes eléctricos producen desde quemaduras de diverso grado hasta muerte por asfixia o paro cardíaco, pero también tienen efectos indirectos, como golpes contra objetos o caídas de diversa gravedad. Los contactos eléctricos pueden ser directos por contacto con cables pelados por ejemplo, o indirectos por contacto de partes en tensión.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Mantener en buenas condiciones las conexiones eléctricas** de timbres de llamada, aparatos eléctricos, interruptores.
- > **Utilizar equipos eléctricos homologados.**
- > **No haga apaños:** Los cables de alimentación deben tener aislamiento seguro y su revisión periódica y la de los interruptores diferenciales del centro debe realizarla personal responsable y competente.
- > **Desconecte de la red eléctrica herramientas y equipos** antes de proceder a su limpieza, ajuste o mantenimiento.
- > **No tire del cable de utilización para desenchufar** equipos eléctricos.
- > **Mantenga las manos y los pies secos** durante el desempeño de su trabajo.
- > **No realizar trabajos eléctricos sin ser capacitado** y autorizado para ello.
- > **Retire del uso todo aparato que se sospeche que presente algún problema,** y se coloca en lugar seguro con una etiqueta de “no usar”, en espera de ser revisado por personal competente, ilustrar este párrafo con la frase “No Usar”.





PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

El tratamiento médico de los accidentes eléctricos es inmediato, de ahí la necesidad de formar socorristas bien entrenados entre los compañeros de trabajo.

MEDIDAS DE PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ACCIDENTE ELÉCTRICO:

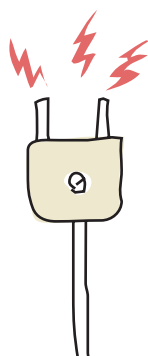
ACCIDENTE POR BAJA TENSIÓN:

- > **Cortar la corriente eléctrica** si es posible.
- > **Evitar separar al accidentado directamente** y especialmente si se está húmedo.
- > Si el accidentado está pegado al conductor, **cortar éste con herramientas de mango aislante.**

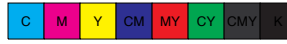
ACCIDENTE POR ALTA TENSIÓN:

- > **Cortar la subestación** correspondiente.
- > **Prevenir la posible caída** si está en alto.
- > **Separar la víctima con auxilio de pértiga aislante** y estando provisto de guantes y calzado aislante y actuando sobre banqueta aislante.
- > **Librada la víctima, deberá intentarse su reanimación inmediatamente,** practicándole la respiración artificial y el masaje cardíaco.
- > Si está ardiendo, utilizar mantas o **hacerle rodar lentamente por el suelo.**

COMENTE A SU MÉDICO CUALQUIER ALTERACIÓN DE LA SALUD QUE EXPERIMENTE DESPUÉS DE UN CONTACTO ELÉCTRICO. PUEDE SER IMPORTANTE.



10



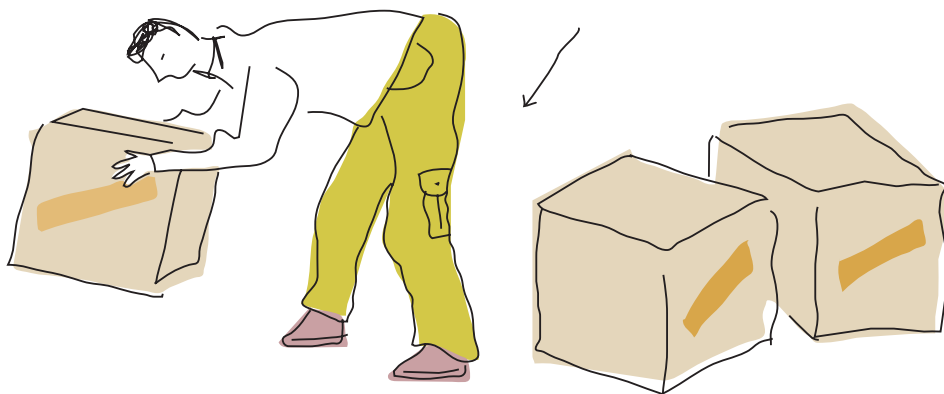
CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Los suelos sucios con restos de alimentos en el comedor, los suelos mojados o húmedos como consecuencia de la falta de limpieza y en ocasiones debido a la incontinencia de las personas mayores, es causa de caídas al mismo nivel.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Mantenga el orden y la limpieza** de su lugar de trabajo.
- > **Deposite los desechos en los recipientes destinados** a tal fin.
- > **Limpie con la mayor rapidez derrames** que puedan causar resbalones.
- > **Comunique a mantenimiento cualquier gotera** que observe en el establecimiento.
- > **No friegue el suelo con personas alrededor.**
- > **Observe precauciones en pisos encerados.**
- > **Utilice calzado de tacón bajo con suela antideslizante** de goma y mantenga el suelo limpio de barro, grasas, etc.,

MANTENGA EL ORDEN
Y LA LIMPIEZA
DE SU LUGAR DE TRABAJO
PARA EVITAR CAÍDAS





PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

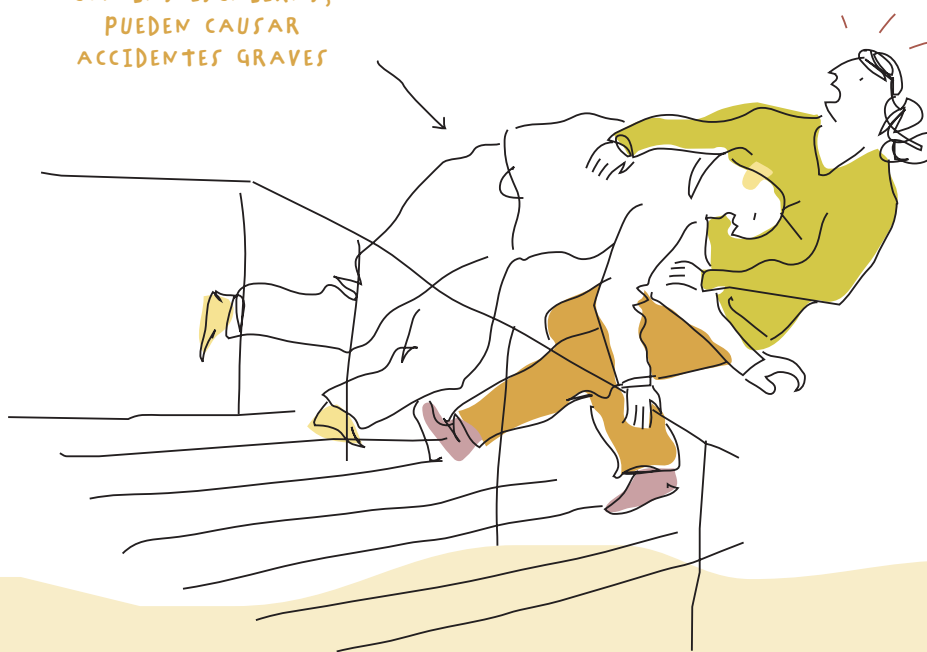
CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Las escaleras fijas y de mano causan graves caídas y golpes que pueden ocasionar serias lesiones a trabajadores y usuarios del centro.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **No corra, ni salte por las escaleras**, utilice todos lo peldaños.
- > **Comuniqué a su responsable la presencia de escaleras defectuosas** o resbaladizas, en especial si conducen a bodegas de vino y licores, almacenes, etc.
- > **No utilice materiales como bidones, cajas a modo de escaleras de mano.**

TENGA CUIDADO
CON LAS ESCALERAS,
PUEDEN CAUSAR
ACCIDENTES GRAVES





CAÍDA DE OBJETOS

Cajas de materiales mal apiladas, sobrecarga de estanterías para ropa de cama, productos de limpieza, golpes con muebles por la falta de espacio son causa de caída de objetos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **No sobrecargue** las estanterías.
- > **No sobrecargue** las bandejas.
- > **Realice de forma correcta el levantamiento y transporte de cajas, productos de limpieza, etc.;** Manipule la carga cerca del cuerpo, entre los codos y los nudillos, y evite manipularlas cerca al suelo o por encima de los hombros.

PARA LEVANTAR CARGAS DESDE EL SUELO:

- > **Sitúese delante de la carga,** separe los pies una distancia aproximada de 50cm y adelante un pie en dirección del movimiento con postura estable.
- > **Doble las rodillas** manteniendo la espalda recta.
- > **Agarre la carga con ambas manos y levántela mediante enderezamiento de piernas,** sin realizar movimientos bruscos.



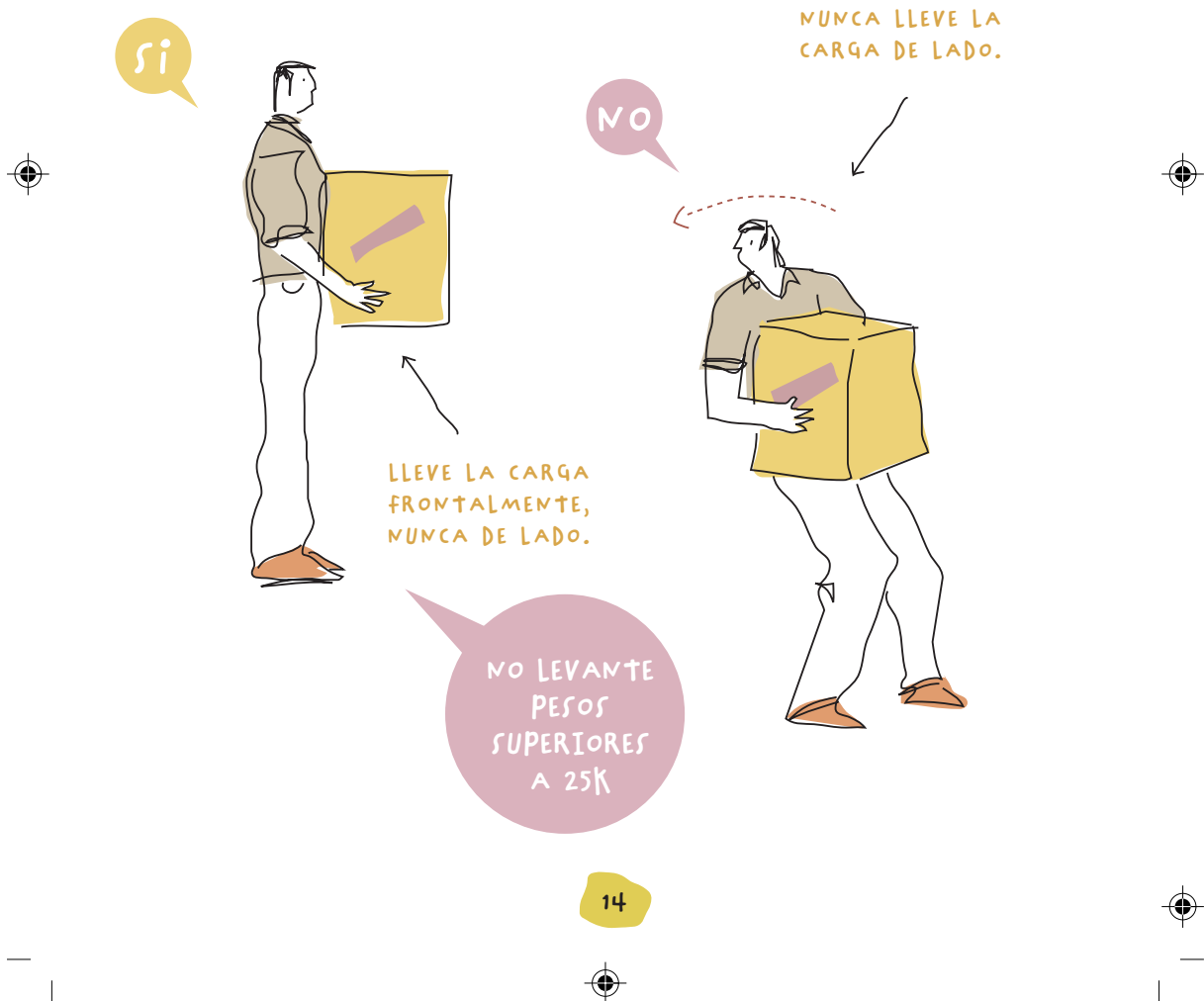


PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

- > **Levántese extendiendo las piernas con la espalda recta**, la carga pegada al cuerpo y evitando movimientos bruscos.
- > **Para depositar o acomodar la carga gire el cuerpo en bloque**; Nunca haga torsión de cintura.

RECOMENDACIONES

- > **Evite recorrer distancias superiores a diez metros** con la carga.
- > **Lleve la carga frontalmente**, nunca de lado.
- > **Si la carga tiene asas**, utilícelas.
- > **No levante pesos superiores a 25K** y evite girar su columna.

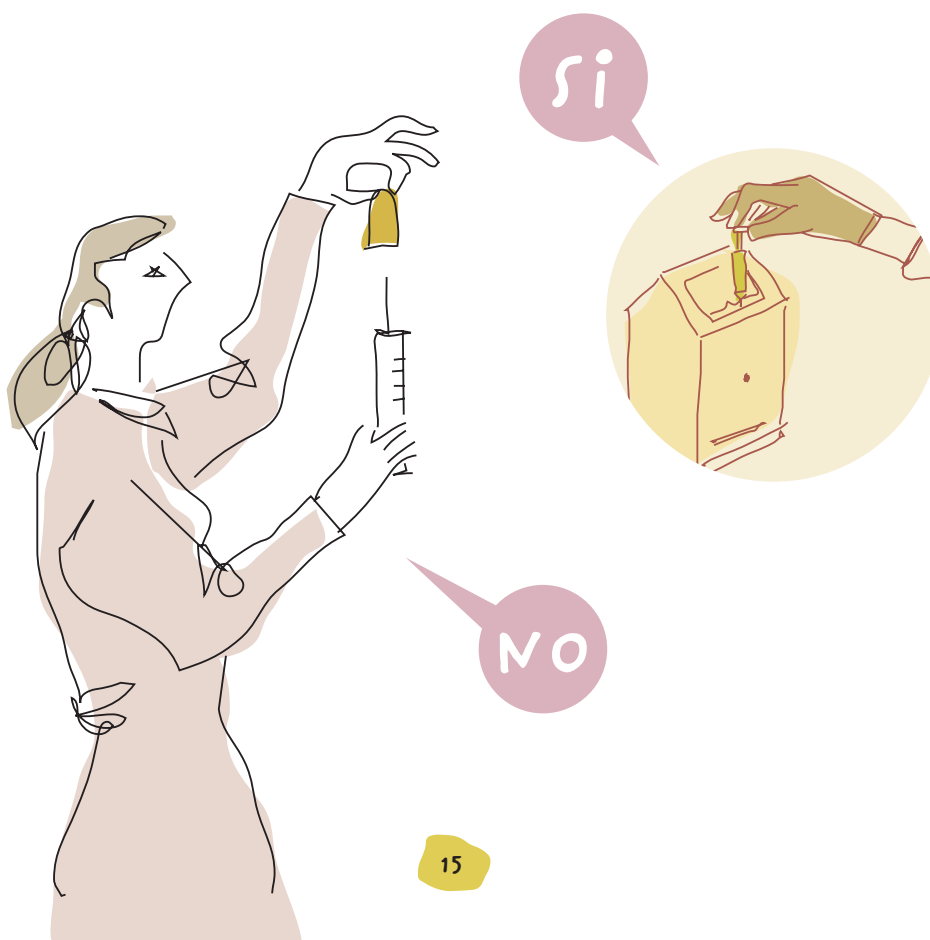




AGENTES BIOLÓGICOS

La exposición a agentes biológicos es una consecuencia no intencionada en el trabajo en centros de asistencia al anciano. Estas infecciones pueden llegar a afectar a todo el personal del centro, como ocurre con la gripe y las intoxicaciones alimentarias.

Las enfermedades infecciosas más comunes en la vejez son la gripe, el Herpes Zoster, la hepatitis B; y los lugares más frecuentes de infección en las personas mayores son el pulmón y la vejiga, en donde dichas infecciones tienden a ser recidivantes y crónicas, significando un riesgo para el trabajador asistencial.

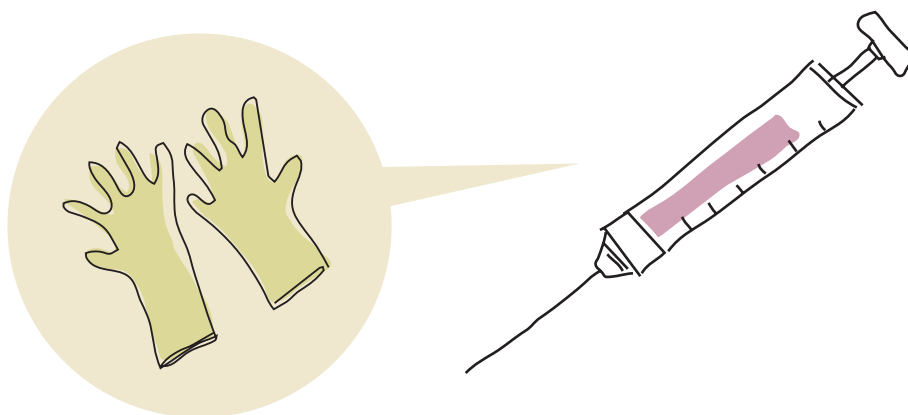




PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Evite el contacto con fluidos biológicos con riesgo de infección.
- > Precaución durante la utilización, limpieza y eliminación de agujas y jeringas.
- > Extreme la precaución cuando realice la cura de úlceras y cambio de pañales.
- > Extreme la precaución en la asistencia a mayores con enfermedades pulmonares y abundantes secreciones bronquiales.
- > Extreme la precaución en la administración de inyectable y manipulación de contenedores de agujas.
- > Mantenga el orden y la limpieza en su lugar de trabajo.
- > No comer, fumar o beber en áreas de trabajo.
- > Observe los tiempos de vacunación recomendados por su médico de salud laboral.
- > Conocer los procedimientos de emergencia y primeros auxilios en zonas donde es probable la exposición a agentes biológicos.
- > Notificación al servicio médico de salud laboral ante incidentes y accidentes que impliquen posibilidad de contagio por agentes biológicos.
- > EPIS: Guantes en todas las asistencias de riesgo y gafas si hay riesgo de salpicaduras.





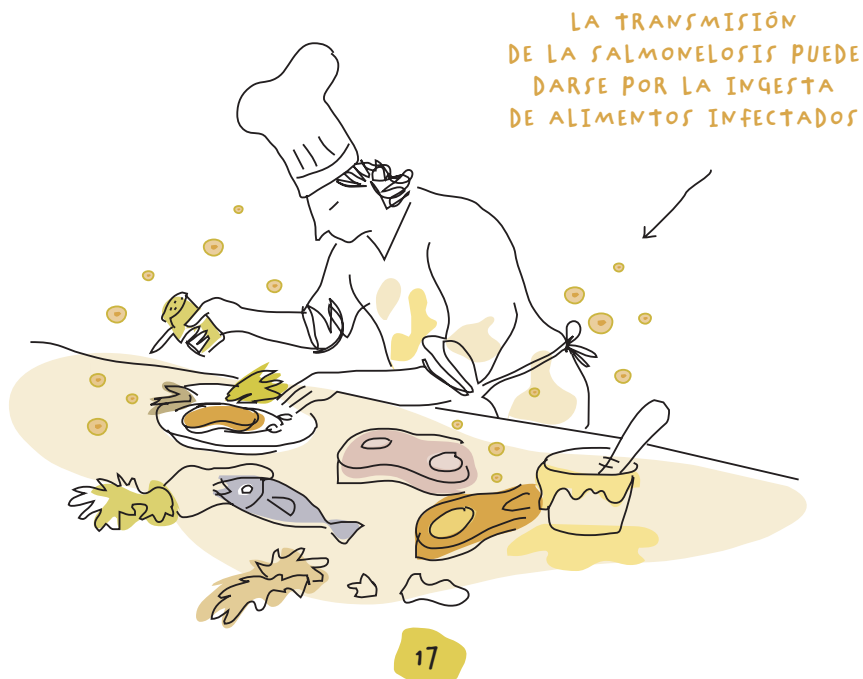
INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

La salmonelosis es una infección de origen alimentario, causada por la bacteria de la “salmonella” y su contagio es posible donde hay servicio de alimentación propio o subcontratado.

La salmonella vive en el tracto intestinal de las personas y algunos animales; **la transmisión de la bacteria puede darse por la ingesta de alimentos infectados** o en contacto con lugares o manos infectadas. La bacteria también se puede encontrar presente en las heces del ser humano.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Cumpla las normas higiénicas** del centro.
- > Vigile que los alimentos de refrigeración **cumplan los ciclos de frío y calor** y sean bien cocinados.
- > Mantenga una **correcta higiene personal**.





PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

EXPOSICIÓN A PLAGUICIDAS

Por motivos de seguridad higiénica, en ocasiones es necesario llevar a cabo planes de fumigación periódicas en los centros de asistencia al anciano.

La falta de medidas preventivas durante estas actividades puede entrañar daños para la salud de usuarios y trabajadores de centros de asistencia al anciano, incluso a los mismos encargados de la fumigación.

No es infrecuente que se produzca el contacto con plaguicidas durante operaciones de fumigación deficitarias, que facilitan la entrada de estas sustancias al cuerpo a través de alimentos, aire o agua contaminada.

MEDIDAS PREVENTIVAS

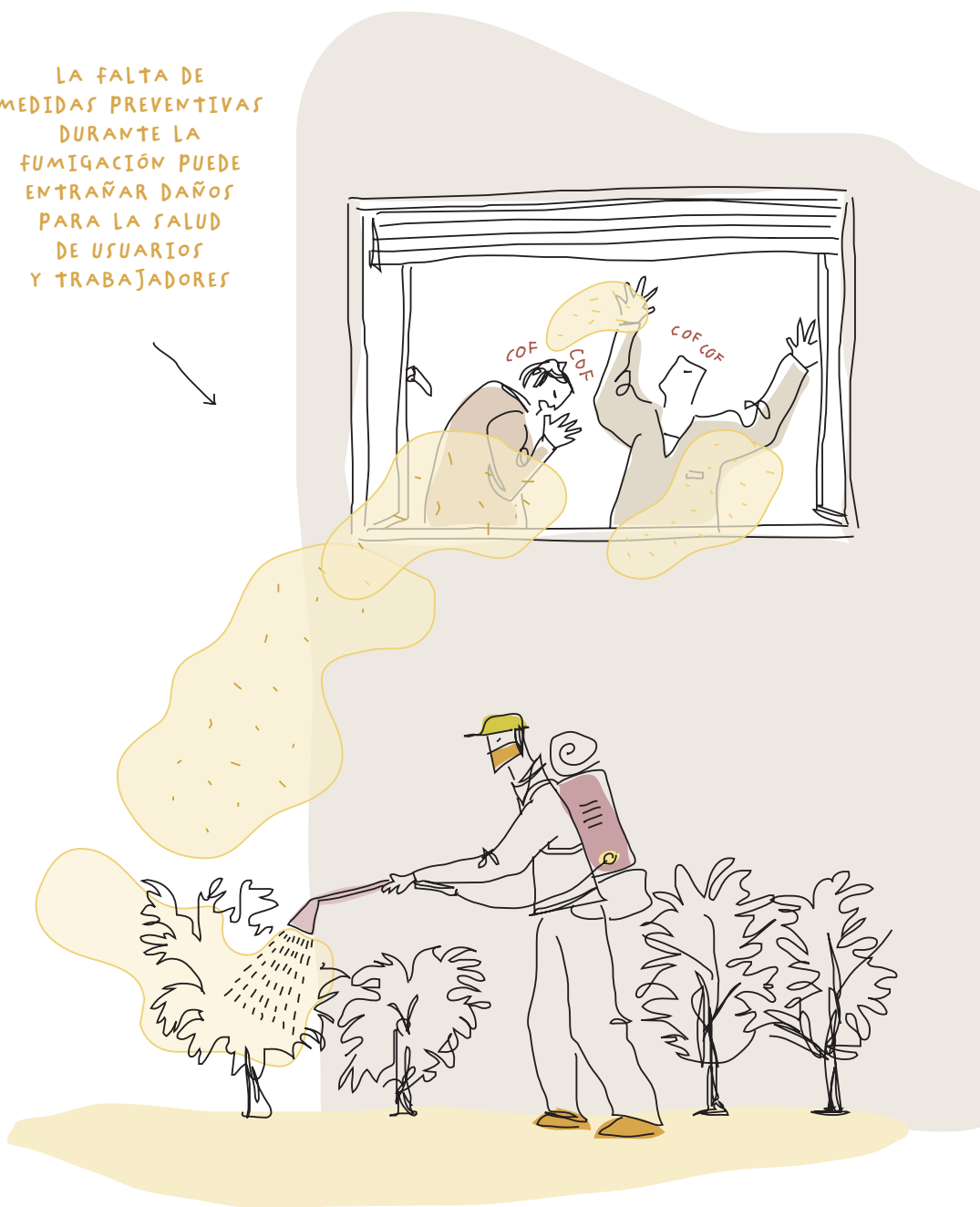
- > Solicite información y formación cuando observe operaciones de fumigación.
- > Pida indicaciones precisas acerca de cuando debe comenzar a realizar su trabajo.
- > Recuerde además, que durante operaciones de mantenimiento de maderas e instalaciones y limpieza pueden usarse plaguicidas.
- > Extreme las precauciones en lugares con mala ventilación donde la utilización de plaguicidas puede generar nuevos productos tóxicos.

CONSULTE A SU MÉDICO SI EXPERIMENTA CUALQUIER SINTOMATOLOGÍA DESPUÉS DE UNA FUMIGACIÓN EN SU CENTRO DE TRABAJO. PUEDE ESTAR RELACIONADA CON LOS EFECTOS DE LOS PLAGUICIDAS EN EL ORGANISMO.



inmigración Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

LA FALTA DE
MEDIDAS PREVENTIVAS
DURANTE LA
FUMIGACIÓN PUEDE
ENTRAÑAR DAÑOS
PARA LA SALUD
DE USUARIOS
Y TRABAJADORES





PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

RIESGO PSICOSOCIAL

El trabajo a turnos, la presión asistencial o sobrecarga de trabajo, el estrés que conlleva la asistencia de personas enfermas o sanas que se sienten olvidadas por sus familiares en centros de asistencia al anciano, suponen fuentes de riesgo psicosocial capaz de deteriorar la salud física y mental.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Mantenga buenas relaciones con sus compañeros** de trabajo.
- > Pida a su responsable que **planifique su trabajo según los ratios recomendados trabajador/usuario** para los centros de asistencia al anciano.
- > **Duerma suficientemente.**
- > **Mantenga un horario regular** en sus comidas.
- > El efecto de los riesgos psicosociales en la salud es amplio y diverso, pero hoy se está de acuerdo en que la actividad física disminuye de forma significativa el efecto del estrés en el organismo; por ello **se recomienda la práctica regular de ejercicio físico.**
- > **Inicie su trabajo tras alimentarse bien** para evitar estados de irritabilidad asociados a estados de hipoglucemia.



DESCANSE LAS HORAS NECESARIAS
PARA EJERCER SU TRABAJO
EN BUENAS CONDICIONES



RIESGOS ESPECÍFICOS EN LOS CENTROS DE ASISTENCIA AL ANCIANO

ADEMÁS DE LA EXPOSICIÓN A LOS RIESGOS COMUNES EL TRABAJADOR QUE REALIZA TRABAJOS ASISTENCIALES ESTA EXPUESTO A RIESGOS ESPECÍFICOS EN RELACIÓN CON SU OCUPACIÓN EN PARTICULAR.

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVDs)

La utilización de PVDs puede generar posturas incorrectas por diseño inadecuado o mal uso por empleados de administración, pero también de médicos, fisioterapeutas, enfermeras que requieren de este medio para realizar su trabajo, que deben recordar que la postura incorrecta influye en la generación de la voz y aumenta el riesgo de disfonías.



HAY QUE MANTENER LAS POSTURAS CORRECTAS EN EL TRABAJO PARA EVITAR LESIONES POSTURALES



PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Trabaje con un **nivel adecuado**.
- > **Mantenga una postura correcta** cuando trabaje con PVDs.
- > **Recuerde que la postura es la organización de huesos, músculos, articulaciones y tendones del cuerpo**; puede adoptar la que se describe a continuación, pero también cualquier otra que no suponga sobreesfuerzos:
 - Muslos horizontales y piernas verticales**, formando un ángulo de 90°.
 - Brazos verticales y antebrazos horizontales**, formando un ángulo recto desde el codo.
 - Antebrazo y mano en línea recta**.
 - Manos relajadas**, sin extensión, ni desviación lateral.
 - Columna vertebral recta**, sin torsión del tronco.
 - Plantas de los pies apoyadas**.
 - Línea de visión paralela a la superficie de trabajo**.
 - Cuerpo no aprisionado** entre la silla y la mesa.
- > Organización del trabajo que permita **intercalar pausas de descanso** a lo largo del turno laboral.
- > **Descanse cinco minutos cada hora**. Durante estas pausas enfoque la visión en escenas lejanas.
- > **Control periódico de la visión**.



EJERCICIOS OCULARES:

SIN PRESIONAR, CIERRE LOS OJOS CON LA PALMA DE LAS MANOS. SIÉNTESE CORRECTAMENTE Y DIRIJA LA MIRADA AL FRENTE. SIN GIRAR EL CUELLO, DIRIJA LA MIRADA HACIA LA IZQUIERDA Y HACIA LA DERECHA. PARA ALIVIAR EL DOLOR Y PREVENIR INFLAMACIONES DE TENDONES CONVIENE LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA FRÍA; ELLO AYUDARÁ A LA CIRCULACIÓN.



ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURMOUT

En enfermeras, auxiliares de asistencia al anciano, celadores, los horarios excesivos, la mala organización de turnos de trabajo, las situaciones de urgencia, la demanda constante por parte del anciano, la implicación y dependencia emocional y en ocasiones la escasa formación en gerontología que es causa de conflictos y resultados no esperados, son causa de estrés continuado.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Los responsables del centro deben organizar el trabajo **siguiendo criterios para disminuir los factores de riesgo de estrés en el trabajo.**
- > **Formación continua** en gerontología.

EL ESTRÉS AFECTA SERIAMENTE EL FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO; POR ELLO SOLICITE ASESORAMIENTO INDIVIDUAL CON SU EQUIPO DE SALUD LABORAL SI VIVE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS E IDENTIFICA SEÑALES DE MALESTAR EMOCIONAL COMO TRASTORNOS DEL SUEÑO, BAJO TOMO ANÍMICO, IRRITABILIDAD, TRASTORNOS DIGESTIVOS, TENSIÓN MUSCULAR, TAQUICARDIA, JAQUECAS, ENTRE OTROS.



LA FORMACIÓN
CONTINUA
EN GERONTOLOGÍA ES
MUY IMPORTANTE PARA
EVITAR EL ESTRÉS



PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

PONGA EN PRÁCTICA EL AUTO CUIDADO PERSONAL INTRODUCIENDO DE FORMA GRADUAL HÁBITOS PARA MANTENER SU SALUD Y AUMENTAR SU BIENESTAR; PARA ELLO:

- 1. Practique ejercicio físico de forma regular.**
- 2. Evite el consumo de tabaco, café y alcohol.**
- 3. Cuide su alimentación y mantenga un horario regular de comidas.**
- 4. Los trastornos del sueño constituyen uno de los primeros signos de malestar emocional, por tanto es necesario:**
 - > Mantener una regularidad en las horas de inicio del sueño y del despertar.**
 - > Mantener en condiciones óptimas su lugar de descanso, cuidando en especial la ventilación y temperatura de la habitación.**
 - > Organice su tiempo para dormir las horas que necesite.**
 - > No se aconseja tomar medicamentos para dormir, salvo prescripción médica.**

5. Ponga en práctica técnicas de relajación muscular o de respiración profunda o la que usted elija y que le resulte más eficaz para aliviar su estrés. Sus efectos beneficiosos en la salud están demostradas.





EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

La evaluación del riesgo de exposición a agentes biológicos es difícil, ya que **la mayoría de los agentes biológicos son invisibles** y no siempre se reconocen los riesgos que comporta la cura de úlceras y otras lesiones capaces de transmitir infecciones.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Formación preventiva acerca de los agentes biológicos** que causan mayor número de infecciones en ancianos.
- > **Lavado de manos con agua y jabón líquido** al iniciar y finalizar la actividad laboral y después de realizar cualquier asistencia que pueda implicar contacto con agentes biológicos.
- > **Utilización de equipos de protección de barrera apropiados:** Guantes, mascarillas, ropa de trabajo.
- > **En caso de heridas, cubrirlas con apósitos impermeables** antes de iniciar la manipulación del enfermo.
- > **Uso adecuado de jeringas y contenedores.**
- > **Se prohíbe el llenado excesivo** de contenedores.
- > **Practica de los procedimientos de trabajo** establecidos.
- > **Precaución durante utilización de material cortante, agujas y jeringas:** Durante y después de su utilización, así como en los procedimientos de limpieza y eliminación.
- > **No comer, fumar o beber** en áreas de trabajo.
- > **Procedimiento de emergencia y primeros auxilios visible** en zonas donde es probable la exposición a agentes biológicos.
- > **Programa de vacunación** a disposición de los trabajadores.





PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

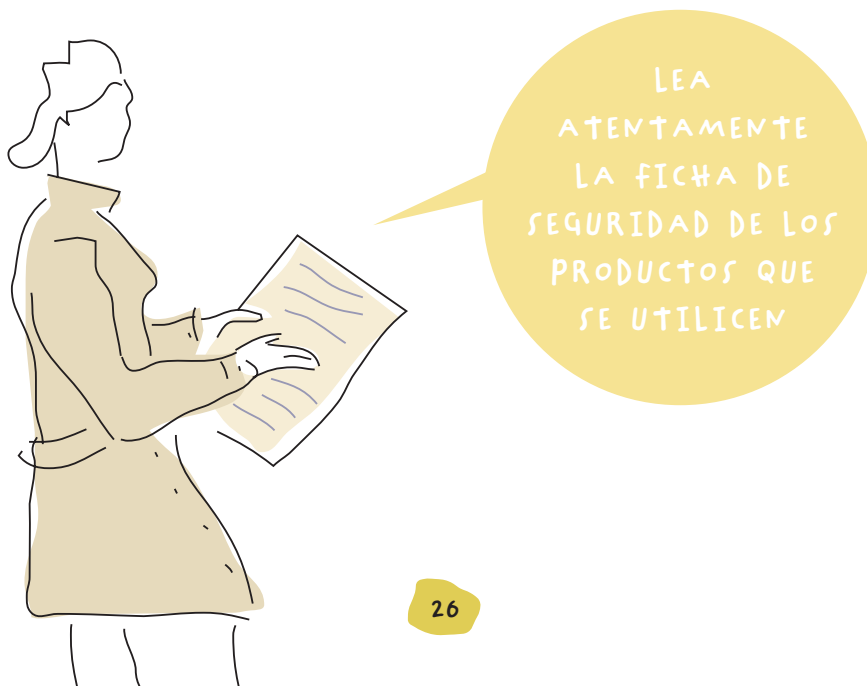
EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS

La utilización de productos químicos para la limpieza, así como la utilización de desinfectantes cuya función es la destrucción de agentes biológicos, pueden tener efectos tóxicos, nocivos, irritantes, sensibilizantes importantes para el hombre, una vez entran en el organismo por inhalación, ingestión o contacto cutáneo mucoso.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Lea la ficha de seguridad de los productos que se utilicen.
- > Lave sus manos después de cualquier actividad que implique exposición o contacto con productos químicos.
- > Vierta los productos químicos con cuidado.
- > Mantenga los productos en su envase original, conservando legible su etiqueta.

COMO NORMA GENERAL: NO MEZCLE PRODUCTOS





- > **No debe fumar, comer o beber** durante la manipulación de productos químicos.
- > **No debe oler** los productos químicos.
- > Los productos químicos **se almacenarán en un lugar adecuado**, protegido del calor y del sol y en estanterías no demasiado altas. Se tendrán en cantidades imprescindibles.
- > **Recoja los derrames de productos químicos con los útiles adecuados.**
- > Utilícelos en **zonas ventiladas**.
- > **Realice las tareas de forma segura**, según los procedimientos de trabajo del centro.
- > **No lleve lentes de contacto durante la manipulación de productos químicos**, ya que en caso de salpicaduras o vapores pueden fundirse y aumentar el riesgo de lesiones oculares.
- > **El secado de las manos es preferible hacerlo con papel desechable** o secadores de aire en lugar de toallas.
- > Cualquier síntoma o alteración de la salud que se relacione con el/los producto/s químicos **debe comentarse a su Servicio de Salud Laboral**.
- > **EPIS:** Guantes, mascarillas respiratorias.





PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

SOBRESFUERZOS MUSCULARES

La consecuencia de una manipulación inadecuada es el **sobreesfuerzo muscular**. En el trabajo de asistencia al anciano, este es un riesgo a tratar de una manera especial, ya que la manipulación de personas y objetos se realiza con frecuencia a lo largo de turnos de trabajo, lo que hace que el riesgo sea elevado.

LA DEPENDENCIA FÍSICA DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD HACE QUE AUMENTE EL RIESGO DE SOBRESFUERZOS DE FORMA ESPECIAL DURANTE SU LEVANTAMIENTO Y SOSTÉN, EN POSTURAS INESTABLES Y REALIZADAS DE FORMA REPETITIVA.

LOS CICLOS DE TRABAJO INADECUADOS SON UN FACTOR DE RIESGO MUSCULAR YA QUE NO PERMITEN AL MÚSCULO RECUPERARSE ANTES DEL SIGUIENTE PERÍODO DE TRABAJO Y ASÍ VAN INICIÁNDOSE PROCESOS DE LESIÓN MUSCULAR.

LESIONES MUSCULARES

USO EXCESIVO DE LOS MÚSCULOS



PROCESOS DE DETERIORO



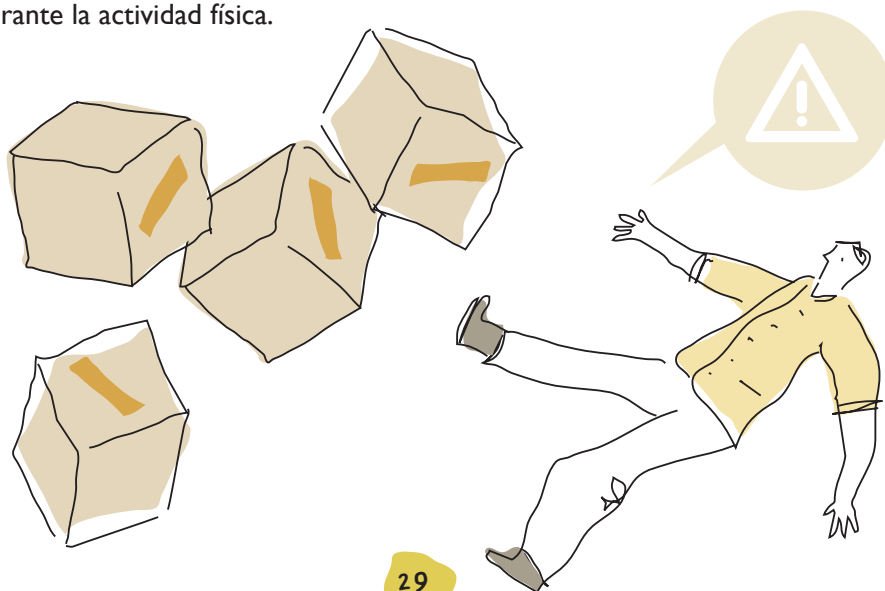
PROCESOS DE REPARACIÓN

LA PRESIÓN DE TIEMPO RESULTA ESPECIALMENTE DAÑINA EN TRABAJOS DONDE SE REALIZA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS YA QUE SI NO SE REALIZAN DESCANSOS ADECUADOS SE DIFICULTAN LOS PROCESOS DE REPARACIÓN DEL MÚSCULO.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Utilizar correctamente los equipos mecánicos de desplazamiento**, camas articuladas posicionables, grúas, sillas para disminuir la sobrecarga muscular.
- > **El ratio de personal de atención directa por usuario, debe seguir lo estipulado por el Decreto 202/2000:** El ratio de personal de atención directa por usuarios del centro debe ser de 1/9, 1/5 ó 1/6 variando de acuerdo a las características de los usuarios.
- > **Solicite a su responsable formación específica** en manipulación de pacientes.
- > **Poner en práctica normas de higiene postural**, en especial aquella que nos recuerda que hay que evitar hacer levantamientos o manipulación de cargas en posición de desequilibrio del cuerpo.
- > **Siga una dieta balanceada**, así mejorara su actividad física, ya que ofrece al músculo los ácidos grasos y la glucosa que él necesita de forma simultanea para realizar el trabajo muscular, además de sodio, potasio, cloro, magnesio, proteínas y vitaminas.
- > **La disminución de potasio se asocia con debilidad muscular.** Alimentos en la dieta como naranjas, bananas y tomates ayudan a recuperarla.
- > **Hidratarse es fundamental**, ya que perdemos agua por medio del sudor durante la actividad física.





PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

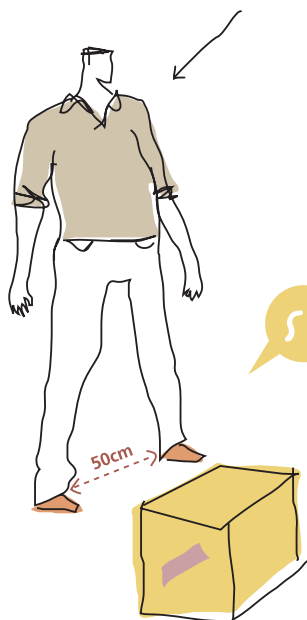
- > **Realizar actividad física** para mantener la flexibilidad y elasticidad del cuerpo.
- > **NO FUMAR:** El tabaco ES PERJUDICIAL para el músculo.

NORMAS GENERALES PARA EL CORRECTO LEVANTAMIENTO DE CARGAS:

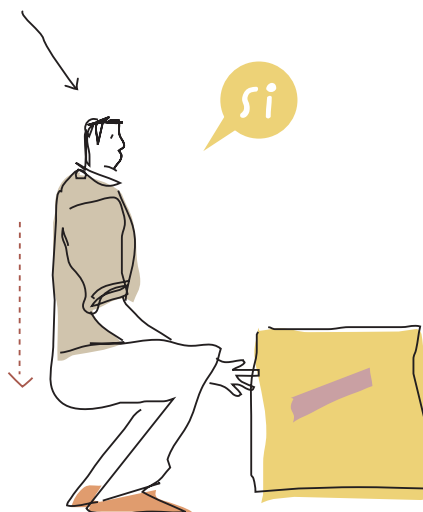
- > Manipule la carga cerca del cuerpo entre los codos y los nudillos y evite manipularlas cerca al suelo o por encima de los hombros.

PARA LEVANTAR CARGAS DESDE EL SUELO:

SITÚESE DELANTE DE LA CARGA, SEPRE LOS PIES UNA DISTANCIA APROXIMADA DE 50CM Y ADELANTE UN PIE EN DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO CON POSTURA ESTABLE.

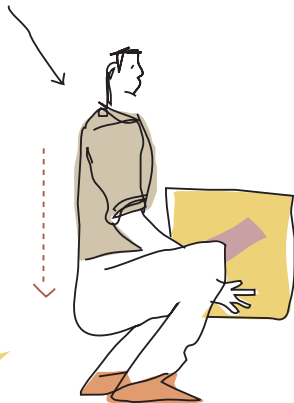


DOBLE LAS RODILLAS MANTENIENDO LA ESPALDA RECTA

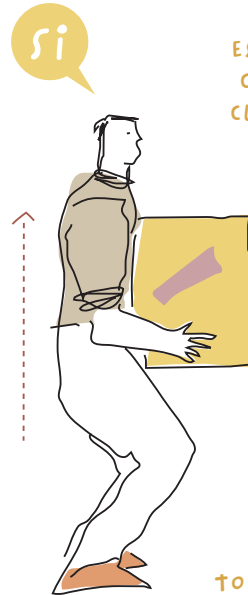




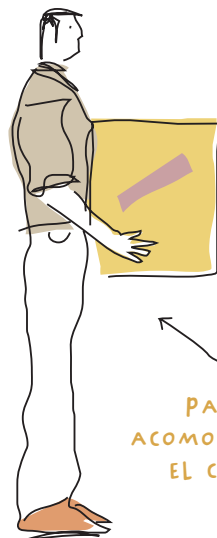
AGARRE LA CARGA CON AMBAS MANOS Y LEVÁNTELA MEDIANTE ENDEREZAMIENTO DE PIERNAS, SIN REALIZAR MOVIMIENTOS BRUSCOS.



LEVÁNTESE EXTENDIENDO LAS PIERNAS CON LA ESPALDA RECTA, LA CARGA PEGADA AL CUERPO Y EVITANDO MOVIMIENTOS BRUSCOS.



NUNCA HAGA TORSIÓN DE CINTURA.



PARA DEPOSITAR O ACOMODAR LA CARGA, GIRE EL CUERPO EN BLOQUE



RECOMENDACIONES

- > Evite recorrer distancias superiores a diez metros con la carga.
- > Lleve la carga frontalmente, "nunca de lado"
- > Si la carga tiene asas, "utilícelos"
- > No levante pesos superiores a 25K y evite girar "su" columna.



SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD

LAS SEÑALES DE SEGURIDAD AVISAN DEL PELIGRO,
"NO LO EVITAN".

OBEDEZCA LAS SEÑALES EN SU LUGAR DE TRABAJO.

COLORES	SIGNIFICADO	INDICACIONES
<p>Rojo</p>  <p>Prohibido fumar</p>	SEÑAL DE PROHIBICIÓN	COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS ALTO PARADA LUCHA CONTRA INCENDIOS
<p>AMARILLO O AMARANJADO</p>  <p>Riesgo de tropezar</p>	SEÑAL DE ADVERTENCIA	ATENCIÓN PRECAUCIÓN VERIFICACIÓN
<p>AZUL</p>  <p>Protección obligatoria de los pies</p>	SEÑAL DE OBLIGACIÓN	COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO. NECESIDAD DE UTILIZAR EPIS
<p>VERDE</p> 	SEÑAL DE SALVAMENTO O AUXILIO. SITUACIÓN DE SEGURIDAD	SALIDAS, PUERTAS, PASAJES, PUESTOS DE SALVAMENTO O SOCORRO.



EPIS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

SU EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
DEBE LLEVAR LAS LETRAS CE.

LA EMPRESA ESTÁ OBLIGADA A ENTREGÁRSELO.

USTED ESTÁ OBLIGADO A UTILIZARLO.





PRIMEROS AUXILIOS

PARA LA PRIMERA ATENCIÓN DE UN ACCIDENTE, LA EMPRESA ESTA OBLIGADA A FORMAR EN SOCORRISMO A UNO O VARIOS TRABAJADORES. EN CASO DE ACCIDENTE DEBE:

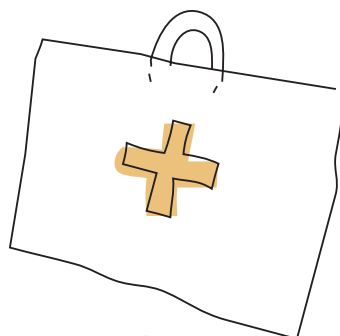
“PROTEGERSE” USTED Y A LA VICTIMA DE POSIBLES PELIGROS INMEDIATOS: POR EJEMPLO, DESVIAR VEHÍCULOS PARA EVITAR ATROPELLOS.

“AVISAR” DE INMEDIATO A LA PERSONA FORMADA EN PRIMEROS AUXILIOS.

“SOCORRER” O AYUDAR EN LO QUE EL SOCORRISTA LE INDIQUE.

VIGILANCIA DE LA SALUD

EL TRABAJO DE ASISTENCIA AL ANCIANO REQUIERE CONTROL MÉDICO DE INICIO Y PERIÓDICO PARA VIGILAR QUE NO ESTÁ OCASIONANDO DAÑOS EN SU SALUD.





EXTINCIÓN DE INCENDIOS

TODOS LOS TRABAJADORES DEBEN CONOCER EL PLAN DE EMERGENCIA PARA SABER COMO ACTUAR EN CASO DE INCENDIOS.

NO DEJE OBSTÁCULOS EN EL ACCESO A LOS MEDIOS DE LUCHA CONTRA EL FUEGO

MANTENGA LA SEÑALIZACIÓN DE LOS MEDIOS DE LUCHA CONTRA EL FUEGO EN SU SITIO

SI NO SABE USAR EXTINTORES, PIDA A SU RESPONSABLE QUE LE FORME



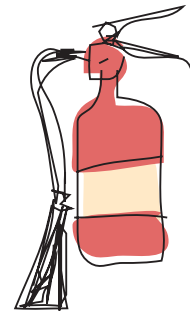


PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

LOS TELÉFONOS DE EMERGENCIA DEBEN SITUARSE EN UN LUGAR VISIBLE



- BOMBEROS
- PROTECCIÓN CIVIL
- HOSPITALES
- AMBULANCIAS



ACTUACIÓN ANTE UN INCENDIO

Al descubrir un conato de incendio, **dé la alarma al inmediato superior**. A continuación se intentará apagar el fuego utilizando los extintores de incendio.

TIPO	MEDIOS DE EXTINCIÓN
COMATO DE INCENDIO	<ul style="list-style-type: none"> -EXTINTORES CLASE A, B Y C. -MANQUERAS. -ROCIADORES DE AGUA.
INCENDIO DECLARADO	<ul style="list-style-type: none"> -ACTIVACIÓN DE PLAN DE EMERGENCIA -NOTIFICACIÓN A APOYO EXTERIOR DE BOMBEROS Y CENTROS ASISTENCIALES -EVACUACIÓN ORDENADA.



inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

- > **Si no se consigue extinguir el incendio, se evacuará la zona** y se cerrarán todas las puertas que se vayan pasando. Usted espere a recibir esta orden.
- > **No se utilizaran ascensores** en caso de existir en el centro.
- > **Si se encuentra bloqueado por el humo**, salga gateando, arrastrándose por el suelo.
- > **En caso de que se le prenda fuego en la ropa**, se tirará al suelo y rodará sobre sí mismo.
- > **Se debe tener en cuenta la duración de un extintor** (30 segundos aproximadamente).

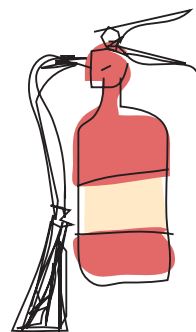




PREVENCIÓN EN ASISTENCIA AL ANCIANO

UTILIZACIÓN DEL EXTINTOR

1. DESCOLGAR EL EXTINTOR DE SU SOPORTE.
2. QUITAR EL PRECINTO DEL PASADOR TIRANDO HACIA FUERA (ÉSTE ESTÁ SITUADO EN LA PARTE SUPERIOR DEL PROPIO EXTINTOR).
3. SITUARSE A UNA DISTANCIA DE 3 METROS DEL FUEGO.
4. APRETAR LA PALANCA DE LA VÁLVULA DE DESCARGA.
5. DIRIGIR EL CHORRO DE POLVO A LA BASE DE LAS LLAMAS Y A LA ZONA MÁS PRÓXIMA DE NUESTRA POSICIÓN.
6. REALIZAR UN MOVIMIENTO DE VAIVÉN (ZIGZAG)
7. AVANZAR HACIA EL FUEGO A MEDIDA QUE LAS LLAMAS SE VAYAN APAGANDO.
8. PARA CAMBIAR DE LA POSICIÓN DE ATAQUE, INTERRUMPIR EL CHORRO DE POLVO, DEJANDO DE PRESIONAR LA VÁLVULA.
9. SI EL FUEGO ES DE SÓLIDOS, UNA VEZ APAGADAS LAS LLAMAS ES CONVENIENTE ROMPER Y ESPARCIR LAS BRASAS CON ALGÚN UTENSILIO Y VOLVERLAS A MOJAR CON POLVO O AGUA.
10. RECARGAR EL EXTINTOR, AUNQUE NO HAYA SIDO NECESARIO UTILIZARLO POR COMPLETO.





COMUNICACIÓN VERBAL EN LOS TRABAJOS DE ASISTENCIA AL ANCIANO

EN LA ASISTENCIA AL ANCIANO HAY MUCHAS TAREAS QUE HACEN NECESARIA LA COMUNICACIÓN VERBAL.

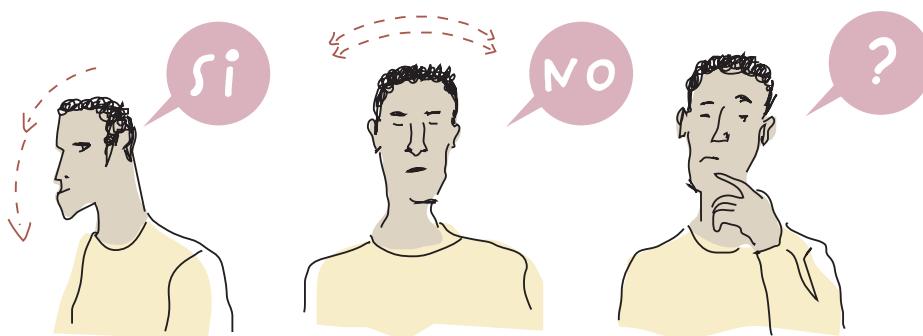
EL MENSAJE VERBAL DEBE SER:

- CORTO
- SIMPLE
- CLARO

SI USTED "EMITE" EL MENSAJE, ESPERE UN GESTO DE "CONFIRMACIÓN" DE LA PERSONA A LA QUE HABLA.

SI USTED "RECIBE" EL MENSAJE, "REPÍTALO" Y ESPERE UN GESTO DE CONFIRMACIÓN DE LA PERSONA QUE LE HABLA.

PARA EXPRESAR SU MENSAJE, UTILICE GESTOS UNIVERSALES COMO:



PUEDEM SERLE DE UTILIDAD PARA APRENDER, ENTENDER NUESTRA LENGUA, COMENZAR A INTEGRARSE Y PROTEGERSE EN SU TRABAJO