



# Manual de Seguridad y Salud en residencias para la tercera edad



**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*



# Índice

<b>Presentación</b> .....	3
<b>1. Riesgos y medidas preventivas generales</b> .....	5
1.1 Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo .....	5
1.2 Seguridad frente a riesgos eléctricos.....	6
1.3 Herramientas manuales y de potencia .....	7
1.4 Equipos de trabajo .....	11
1.5 Manipulación de productos químicos.....	13
1.6 Trabajos en cocinas.....	17
<b>2. Riesgos y medidas preventivas específicas</b> .....	23
2.1 Puestos con pantallas de visualización .....	23
2.2 Riesgos biológicos .....	29
2.3 Trabajos a turnos / trabajo nocturno .....	32
2.4 Posturas forzadas.....	33
2.5 Movilización de usuarios no autónomos .....	35
2.6 Pautas preventivas específicas en las principales movilizaciones .....	37
2.7 Actuación ante caídas de usuarios.....	40
2.8 Violencia y agresiones.....	42
2.9 Estrés y síndrome de burnout.....	43
<b>3. Ejercicios de estiramiento y relajación</b> .....	47
3.1 Estiramientos .....	48
3.2 Indicaciones básicas para la prevención del dolor de espalda .....	52
3.3 Pautas individuales para la relajación: realización de ejercicios respiratorios .....	55
<b>4. Señalización</b> .....	57
<b>5. Seguridad vial</b> .....	59
<b>6. Normas de actuación en caso de emergencias</b> .....	63
6.1 Medidas para la prevención de incendios .....	63
6.2 Actuación en caso de incendio .....	64
6.3 Clases de fuegos.....	65
6.4 Actuación en caso de evacuación .....	66
<b>7. Primeros auxilios</b> .....	67
7.1 Actuación en caso de accidente.....	67
7.2 Posición lateral de seguridad .....	68
7.3 Golpes y contusiones .....	69
7.4 Heridas .....	70
7.5 Infarto de miocardio .....	71





# Presentación

*Dentro de las actividades del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este Manual, que pretende dar a conocer los riesgos más frecuentes a los que se pueden encontrar expuestas las personas que realizan tareas en residencias de mayores, así como las medidas preventivas que pueden adoptar para evitarlos.*

*La mayoría de los accidentes que pueden ocurrir en una empresa, durante el trabajo o los desplazamientos, son causados por no observar las reglas de seguridad fundamentales. Un trabajador cuidadoso y cauto es la mejor garantía para evitar posibles accidentes.*

*Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en este sector de actividad.*



# Riesgos y medidas preventivas generales

## 1.1 Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

### Riesgos

- ❖ Caídas por tropiezos y resbalones debidos a la presencia de cables eléctricos o de camas y camillas en zonas de paso, así como por la existencia de suelos húmedos o resbaladizos por derrames de líquidos.
- ❖ Golpes contra cajones o armarios abiertos, equipos de traslado de los residentes (sillas de ruedas, grúas, camas...) o con materiales apilados, tanto en pasillos como alrededor de los puestos de trabajo.
- ❖ Caídas de objetos en manipulación.

### Medidas Preventivas

- ❖ No dificultes el acceso y visibilidad de los extintores, mangueras y demás elementos de lucha contra incendios.
- ❖ Mantén despejadas y libres de obstáculos las zonas de paso, los pasillos, las salidas de emergencia y las vías de evacuación.
- ❖ Si se produce un vertido accidental de cualquier líquido, límpialo inmediatamente. Además, señala la zona donde se ha producido el derrame para evitar posibles resbalones y caídas.
- ❖ Impide la presencia de desechos y objetos en el suelo. Deposítalos en los recipientes destinados para ello.





- ↪ En caso de rotura de algún recipiente o utensilio, delimita la zona y recoge los fragmentos con ayuda de un cepillo y un recogedor, nunca con las manos.
- ↪ Estaciona los equipos de manejo de traslado de pacientes (sillas de ruedas, grúas, camas...) en los lugares establecidos para ello.
- ↪ No sobrecargues las estanterías ni las zonas de almacenamiento. Procura que los materiales almacenados no sobresalgan y coloca los objetos más pesados en la zona inferior de las estanterías, y los de uso frecuente, en las baldas centrales, a la altura aproximada de los codos. Recuerda que los apilamientos de materiales deben ser estables y seguros.
- ↪ Al finalizar los trabajos, retira y coloca en su lugar las herramientas y utensilios empleados.

## 1.2 Seguridad frente a riesgos eléctricos

### Riesgos

- ↪ Contactos eléctricos directos al realizar conexiones de equipos a la red.
- ↪ Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- ↪ Quemaduras por arco eléctrico derivadas de cortocircuitos durante la manipulación de la instalación eléctrica.
- ↪ Incendios.



### Medidas Preventivas

- ↪ No efectúes manipulaciones de equipos e instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación sólo la puede hacer personal autorizado y cualificado para ello.
- ↪ En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico, desconéctalo, señala la avería y avisa al encargado.
- ↪ Evita que los cables discurran por pasillos o cualquier zona donde puedan deteriorarse.



- ❖ No conectes cables sin su clavija de conexión homologada, ni sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ❖ Desconecta los equipos de trabajo eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- ❖ No manipules interruptores de luz, bases o aparatos eléctricos con las manos mojadas o los pies húmedos. Asimismo, evita pasar trapos mojados o fregonas sobre clavijas conectadas y equipos eléctricos en funcionamiento.

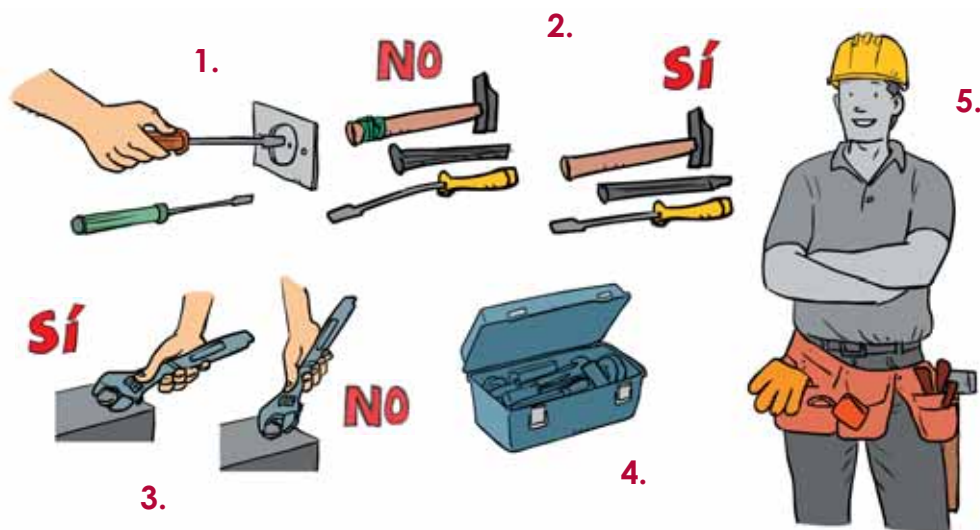


- ❖ Mantén los cuadros eléctricos cerrados con llave.
- ❖ Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:
  - ✓ En todos los casos, procura cortar la tensión y avisa a los Equipos de Emergencia.
  - ✓ En caso de estar capacitado, proporciona de inmediato los primeros auxilios.

### 1.3 Herramientas manuales y de potencia

#### Riesgos

- ❖ Golpes y cortes durante su uso.
- ❖ Proyección de fragmentos y partículas al realizar cortes o al emplear inadecuadamente las herramientas.
- ❖ Quemaduras debidas a sobrecalentamientos o a la utilización de herramientas en mal estado.
- ❖ Fatiga y lesiones musculares por la elección de una herramienta inadecuada, la adopción de posturas incorrectas de forma continuada, etc.
- ❖ Traumatismos por movimientos repetitivos.
- ❖ Caída de herramientas durante su manipulación.



La mayoría de los accidentes ocurridos durante la utilización de las herramientas, no se hubieran materializado de haber seguido las cinco reglas básicas, que se indican a continuación:

1. Selecciona la herramienta adecuada al trabajo a realizar.
2. Mantenlas en buen estado.
3. Usa correctamente las herramientas.
4. Depósitalas en un lugar seguro después de su utilización:
  - Guárdalas en cajas que pesen menos de 25 kg.
  - No almacenes las cajas en puntos que se encuentren situados por encima de los hombros.
5. Transpórtalas adecuadamente.

### Medidas Preventivas

- ❖ Selecciona la herramienta adecuada para el trabajo a realizar y úsala únicamente en las operaciones para las que ha sido diseñada. Ten en cuenta que una mala elección puede ser causa directa de un accidente, incrementar la fatiga e incluso, producir lesiones músculo-esqueléticas.
- ❖ Consulta las instrucciones del fabricante en caso necesario.
- ❖ Procura que éstas y sus accesorios se encuentren en buen estado, desechando aquellas defectuosas (mangos astillados, flojos o torcidos, filos mellados...). Después de su utilización, guárdalas limpias en el lugar previsto para ello.
- ❖ Asegúrate que las herramientas de corte estén bien afiladas antes de su uso y empléalas siempre en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas.
- ❖ Selecciona herramientas con ángulos que permitan trabajar con la mano y el brazo alineados:

- ✓ Si la dirección de la fuerza es horizontal:
  - Elige herramientas con empuñadura “*tipo pistola*” para trabajar a la altura del codo.
  - Opta por herramientas con la empuñadura recta en trabajos por debajo de la cintura.
- ✓ Si la dirección de la fuerza es vertical, será al contrario. Usa las de “*tipo pistola*” para trabajar por debajo de la cintura y aquéllas con la empuñadura recta para trabajar a la altura del codo.
- ✚ Cuando las operaciones a realizar requieran el empleo de la fuerza, utiliza herramientas de mango largo. No obstante, si éstas no permiten una correcta alineación entre la mano y el brazo, será adecuado usar las de mango corto.
- ✚ En tareas que demanden aprietes repetitivos, usa herramientas de agarre doble con muelle recuperador para facilitar la apertura del mango.
- ✚ Si las tareas suponen una presión permanente, emplea también herramientas de agarre doble pero que dispongan en este caso, de sujetador o bloqueador de pinzas.
- ✚ Lleva, siempre que sea posible, cinturón porta herramientas que te proteja contra pinchazos y cortes; nunca las transportes en el bolsillo.
- ✚ En caso de utilizar herramientas de potencia, adopta las siguientes pautas:
  - ✓ Comprueba que sus consumibles (brocas, discos, etc.) están perfectamente apretados y son los apropiados a la tarea a realizar.
  - ✓ Verifica que la cubierta aislante de los cables de alimentación y las clavijas de conexión se encuentran sin cortes, no están pelados...
  - ✓ Cuando tengas que realizar algún ajuste en el útil, desenchúfalo y mantén la clavija a la vista y en tus proximidades.
  - ✓ No bloques el gatillo para el funcionamiento permanente de la misma.
  - ✓ En zonas con riesgo de incendio y en proximidad de productos inflamables, consulta las medidas de protección a seguir durante el empleo de equipos eléctricos y herramientas metálicas.
  - ✓ No uses las herramientas cuando estén húmedas ni cuando tengas las manos o pies mojados. Si trabajas en zonas mojadas o muy conductoras, utiliza herramientas especiales con alimentación a tensión igual o inferior a 24 V (receptor de clase III) o herramientas de doble aislamiento (receptor de clase II) alimentadas mediante un transformador separador de circuitos y circuito protegido por DDR de alta sensibilidad ( $\leq 30$  mA).
  - ✓ Evita transportarlas o almacenarlas sujetándolas por el cable de red.
  - ✓ En operaciones de amolado y tronzado, no retires el resguardo protector del disco.



- ✓ Cuando acabes de usarlas, desenchúfelas para evitar su puesta en marcha involuntaria tirando de la clavija y no del cable.
- ↘ Evita vestir con ropa holgada, utilizar pulseras, anillos o cualquier elemento que pueda ser arrastrado por la herramienta. En caso de tener el pelo largo, recógetelo.
- ↘ Emplea las protecciones establecidas en función de la tarea a desarrollar: gafas o pantallas de seguridad en trabajos con riesgo de proyección de partículas, guantes para evitar golpes y cortes, calzado de seguridad ante el riesgo de caída de herramientas o piezas, botas y guantes de goma en ambientes húmedos, etc.

–Posturas a adoptar en el manejo de herramientas:

Posturas a adoptar en el manejo de herramientas		
Empuñadura recta	Empuñadura tipo pistola	CONFORT POSTURAL
		Elige siempre la herramienta que te permita trabajar con la muñeca en la posición más recta posible
<b>Superficie horizontal a la altura del codo</b>		
 <b>Sí</b>	 <b>No</b>	Emplea herramientas con empuñadura recta para trabajar a la altura del codo.
<b>Superficie horizontal por debajo de la cintura</b>		
 <b>No</b>	 <b>Sí</b>	Utiliza herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar por debajo de la cintura.
<b>Superficie vertical a la altura del codo</b>		
 <b>Sí</b>	 <b>No</b>	Usa herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar a la altura del codo.
<b>Superficie vertical por debajo de la cintura</b>		
 <b>Sí</b>	 <b>No</b>	Elige herramientas con la empuñadura recta para trabajar por debajo de la cintura.

## 1.4 Equipos de trabajo

### Riesgos

- ↪ Golpes y cortes durante el empleo y manipulación de los equipos de trabajo.
- ↪ Proyección de partículas.
- ↪ Atrapamientos con los elementos móviles de las máquinas o entre los mecanismos articulados de las escaleras manuales durante su uso.
- ↪ Caídas durante el ascenso y descenso de las escaleras por falta de apoyo estable, por realizarlo de manera indebida o portando pesos.
- ↪ Ruido y vibraciones
- ↪ Contactos eléctricos directos e indirectos.



### Medidas Preventivas

- ↪ Cuando vayas a utilizar una máquina o equipo por primera vez, solicita información específica correspondiente a sus condiciones de seguridad. En caso de duda, consulta con tu encargado.
- ↪ Asegúrate que las máquinas están en buenas condiciones y disponen de los elementos de protección. Si detectas que éstos se han retirado, colócalos siempre antes de poner en marcha el equipo.
- ↪ Antes de su uso, comprueba el correcto estado de los cables de alimentación, interruptores o tomas de corriente.
- ↪ Si adviertes alguna anomalía (sobrecalentamiento, olor, ruido o vibración inusual), desconecta la máquina, señaliza la situación y comunícalo para que sea solucionado.
- ↪ Utiliza los equipos de trabajo exclusivamente en las operaciones para las que fueron diseñados y nunca sobrepases los límites de uso establecidos por el fabricante (carga, velocidad, presiones, tensiones...).
- ↪ Realiza un mantenimiento seguro de las máquinas. Cerciórate previamente que éstas se encuentran desconectadas y se han parado todos los elementos móviles.



- ❏ Recuerda que no debes realizar trabajos de reparación o mantenimiento, a no ser que estés capacitado para ello.
- ❏ Considera que en determinadas operaciones, la exposición a ruido puede requerir la utilización de protección individual. Sigue las recomendaciones relativas al uso de protección auditiva.
- ❏ Emplea escaleras manuales u otros medios auxiliares para alcanzar o trasladar objetos a una zona situada por encima de los hombros, evitando encaramarte a las estanterías o emplear taburetes para acceder a ellas.
- ❏ Verifica el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- ❏ Apóyalas siempre sobre superficies planas y estables. En el caso de las simples, procura formar un ángulo de 75° con la horizontal.
- ❏ Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. Nunca debes asomarte por los laterales de ésta. Desplázala cuantas veces sea necesario y nunca mientras estés subido.
- ❏ Recuerda que no deben ser utilizadas por más de un trabajador simultáneamente. Asciende y desciende de las mismas agarrándote a los escalones o peldaños, no a los largueros, y siempre de frente a ellas.
- ❏ En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajes, evitando dejar útiles o productos en sus peldaños.
- ❏ No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.



### 1.5 Manipulación de productos químicos

#### Riesgos

- Exposición permanente o accidental a productos químicos tales como las lejías, el amoníaco, los detergentes o los desinfectantes, entre otros, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación, contacto o ingestión.
- Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados en el mantenimiento de los equipos de trabajo o en la limpieza, y durante la realización de las tareas propias del puesto.



#### Medidas Preventivas

- Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido. No utilices envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
- Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
- Nunca utilices productos químicos a concentraciones superiores a las indicadas por el fabricante.
- Evita efectuar trasvases. En caso de realizarlos, hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Siempre que sea posible, emplea medios auxiliares como los dosificadores.
- No mezcles productos químicos, por ejemplo, la lejía con el amoníaco. Esta mezcla genera gases tóxicos, nocivos para la salud.
- En caso de emplear ácidos concentrados, como el sulfuro de hidrógeno o el agua fuerte, cuando los vayas a diluir en agua, vierte el ácido sobre el agua y no al revés, a fin de evitar reacciones violentas y salpicaduras.
- Procura realizar las tareas de limpieza en ambientes ventilados, en especial cuando éstas sean de aseos o vestuarios.
- No retires los tapones con la boca o forzando los botes, ni utilices el olfato para identificar productos contenidos en los envases.



- ❖ Protégete adecuadamente las heridas abiertas que puedan entrar en contacto con el producto.
- ❖ Evita transportar los productos pegados al cuerpo, ya que un vertido ocasional puede originar lesiones. Utiliza siempre la cantidad de producto precisa.
- ❖ En caso de contaminación de la ropa o proyección de productos a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente y sustituye la ropa manchada.
- ❖ Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
- ❖ En tareas que requieran el uso de guantes de manera permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos. De esta forma, evitarás que la piel se contamine.
- ❖ Utiliza los equipos de protección individual específicos para cada tarea. Estos son, entre otros: la protección respiratoria, los guantes de látex o nitrilo y las gafas de protección o pantallas faciales.
- ❖ No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.

## La etiqueta

Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización. Debe ser visible, estar redactada, al menos, en español y disponer de la siguiente información mínima:

- ✓ Datos sobre el proveedor.
- ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.
- ✓ Identificación del producto.
- ✓ Pictogramas de peligro.
- ✓ Palabras de advertencia (“*atención*” o “*peligro*”).
- ✓ Indicaciones de peligro (Frasas H/R).
- ✓ Consejos de prudencia (Frasas P/S).

Las frases H, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.

Las frases P, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.





## La ficha de datos de seguridad

La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.

El proveedor deberá facilitársela gratuitamente al usuario profesional en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

Es obligatorio disponer en la empresa de todas las fichas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos utilizados, debiendo estar a disposición de los trabajadores para que puedan consultarlas.

## Su contenido es el siguiente

1. Identificación de la sustancia o la mezcla y de la sociedad o la empresa. El nombre debe coincidir con el que se encuentra en el Registro Oficial de Fitosanitarios.
2. Identificación de los peligros. Además de los propios peligros, se describen también los síntomas de estos.
3. Composición / información sobre los componentes.
4. Primeros auxilios.
5. Medidas de lucha contra incendios.
6. Medidas en caso de vertido accidental. Precauciones personales, para el medio ambiente y métodos de limpieza.
7. Manipulación y almacenamiento.
8. Controles de exposición/protección individual. En este epígrafe se indican los valores límite de exposición, los controles a realizar y los equipos de protección individual (EPIs) que han de utilizarse.
9. Propiedades físicas y químicas.
10. Estabilidad y reactividad.



11. Información toxicológica.
12. Información ecológica.
13. Consideraciones relativas a la eliminación. Tanto de excedentes del producto como de los residuos, indicando la manera segura de manipulación.
14. Información relativa al transporte del producto.
15. Información reglamentaria.
16. Otras informaciones útiles.

Anexos: escenarios de exposición cuando proceda.

### Pictogramas de peligros asociados

En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	<b>Explosivos</b> <b>Sólidos inflamables</b>		<b>Corrosivos para metales</b> <b>Corrosión o irritación cutánea:</b> 1A, 1B y 1C. <b>Lesiones oculares graves o irritación ocular:</b> Categoría 1.
	<b>Toxicidad aguda:</b> Categoría 1 / 2 / 3		<b>Gases inflamables:</b> Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua, desprenden gases inflamables.
	<b>Líquidos comburentes</b> <b>Sólidos comburentes</b>		
	<b>Gases a presión</b>		<b>Toxicidad aguda:</b> Categoría 4. <b>Corrosión o irritación cutánea:</b> Categoría 2. <b>Lesiones oculares graves o irritación ocular:</b> Categoría 2. <b>Sensibilización cutánea:</b> Categoría 1A / 1B. <b>Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única:</b> Categoría 3.
	<b>Peligro para el medio ambiente acuático</b>		<b>Sensibilización respiratoria:</b> Categoría 1A / 1B. <b>Mutagenicidad en células germinales:</b> Carcinogenicidad. <b>Toxicidad para la reproducción:</b> Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. <b>Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida:</b> Peligro por aspiración.

## 1.6 Trabajos en cocinas

### Escape de gas

#### Riesgos

- ✦ Una acumulación de gas puede tener su origen en:
  - ✓ La obstrucción de las rejillas de ventilación o de los quemadores.
  - ✓ El uso indebido o el encendido incorrecto de calentadores y hornos a gas.
  - ✓ Vertidos sobre los quemadores durante la cocción de alimentos.



#### Medidas Preventivas

- ✦ Revisa periódicamente el estado de los mandos de apertura, evitando que se queden a medio cerrar.
- ✦ Mantén alejadas las botellas de gases de las fuentes de calor.
- ✦ Cuando cuezas alimentos que puedan derramarse al hervir, no abandones la cocina y vigila los recipientes.
- ✦ Si percibes olor a gas:
  - ✓ Cierra todas las llaves de paso.
  - ✓ Ventila el local.
  - ✓ No produzcas llamas.
  - ✓ Evita accionar los interruptores eléctricos, incluidos los de la campana extractora.
- ✦ Verifica al final de la jornada que todas las válvulas de paso de gas están cerradas.





## Útiles de corte y equipos de cocina

### Riesgos

- ❖ Cortes durante el uso de cuchillos, tijeras, etc.
- ❖ Atrapamientos por contacto con órganos móviles de las máquinas (picadora, amasadora, fileteadora...).
- ❖ Microtraumatismos en trabajos de corte repetitivos.



### Medidas Preventivas

- ❖ Selecciona el cuchillo adecuado para el trabajo a realizar (deshuesado, fileteado, pelado, troceado, etc.). Ten en cuenta el material a cortar y las características del corte. Por ejemplo, para cortes gruesos utiliza hojas gruesas. Si estos son finos, emplea hojas delgadas de buen filo.
- ❖ Antes de realizar tareas de corte, asegúrate de disponer de espacio suficiente y de superficies lisas y sin astillas.
- ❖ Utiliza el cuchillo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo y sólo en aquellas tareas para las que fue diseñado (nunca como destornillador, abrelatas o para picar hielo).
- ❖ Revísalos periódicamente, desechando aquellos que se encuentran en mal estado (hojas deterioradas o melladas, mangos astillados, rajados, holguras excesivas en la zona del tornillo de unión...).
- ❖ Comprueba que las máquinas que vas a usar mantienen los medios de protección y son utilizados en los finales de piezas.
- ❖ No dejes los útiles de corte debajo de papeles de desecho, trapos o en la pila de fregar. Asimismo, cuando tengas que trasladarlos, evita hacerlo en los bolsillos o entre la mantelería. Emplea fundas o estuches para ello.



- ❏ Nunca limpies los cuchillos o tijeras con el delantal u otra prenda. Hazlo con una toalla o trapo, manteniendo siempre el filo de corte girado hacia fuera de la mano que los limpia.
- ❏ Al acabar las tareas con los utensilios, colócalos en el lugar establecido para ello (cajones, porta cuchillos, etc.).
- ❏ Emplea siempre el empujador de las picadoras y los resguardos en las cortadoras.
- ❏ En determinadas operaciones como el deshuesado, el fileteado, el troceado de piezas de gran volumen o el manejo de útiles de corte de gran tamaño, utiliza guantes y mandiles de malla metálica, así como manguitos para el antebrazo.
- ❏ Con objeto de evitar o minimizar las lesiones producidas por los útiles de corte y en concreto con los cuchillos, usa guantes y delantales de malla metálica, defensas de la muñeca y del antebrazo (operaciones de despiece).
- ❏ Además, utiliza gafas de protección en las actividades de deshuesado y en la preparación y corte con hachas, a fin de evitar la entrada de cuerpos extraños en los ojos.



■ **Comunica cualquier anomalía que observes durante la utilización del equipo.** ■



## Quemaduras

### Riesgos

- ↘ Contacto con llamas o superficies calientes.
- ↘ Salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.



### Medidas Preventivas

- ↘ Habilita zonas específicas para depositar los recipientes calientes. No dejes platos u objetos a altas temperaturas en zonas no previstas al efecto; otro compañero puede sufrir quemaduras.
- ↘ Evita dejar caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente. Deposítalos en el cestillo y después sumérgelos despacio.
- ↘ Utiliza guantes térmicos si tienes que abrir la puerta de un horno o mover un recipiente caliente, así como un mandil que te aíse térmicamente. En caso de salpicaduras te protegerá.

## Trabajos con permanencia en el interior de cámaras frigoríficas

### Riesgos

- ↘ Caídas por la existencia de agua o hielo en el suelo, así como por la falta de orden en el interior de las mismas.
- ↘ Hipotermia.

### Medidas Preventivas

- ↘ Evita la acumulación de agua o hielo en el suelo, limpiando la zona donde se ha producido el derrame inmediatamente y eliminando las posibles placas de hielo que se originan en las zonas de paso.
- ↘ Ordena la mercancía almacenada utilizando para ello las estanterías. Procura colocar los elementos más pesados y voluminosos en las partes bajas de éstas.



- ✚ Verifica que los dispositivos de seguridad, tales como el sistema de apertura desde el interior, se encuentran en buen estado de conservación.
- ✚ Respeta los tiempos de descanso de recuperación en función de la temperatura de la cámara, según se refleja en la siguiente tabla:

R.D. 1561/95 de 21 de Septiembre, sobre Jornadas especiales de trabajo	
Temp. de la Cámara	Descansos de recuperación *
Entre 0° y -5°	10 minutos cada 3 horas
Entre -6° y -18°	15 minutos cada hora
A partir de -18°	15 minutos cada 45 minutos

*\* Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6° la permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajos realizados en el exterior de las mismas.*

- ✚ Las cámaras de congelación con temperatura inferior a 0°, además deberán contar con:
  - ✓ Una señal luminosa de presencia de personas en el interior.
  - ✓ Alarma óptica y acústica.
  - ✓ Hacha tipo bombero.
- ✚ Utiliza la ropa de protección frente al frío (chaquetón, guantes...) aunque la permanencia en la cámara sea corta.





# Riesgos y medidas preventivas específicas

## 2.1 Puestos con pantallas de visualización

### Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos en las regiones cervical, dorsal o lumbar, así como en las piernas, por posturas inadecuadas y mantenidas.
- ❖ Microtraumatismos en dedos y muñecas por la colocación incorrecta de la mano y una frecuencia elevada de pulsación de teclado y ratón.
- ❖ Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en los párpados y ojos.

### Medidas Preventivas

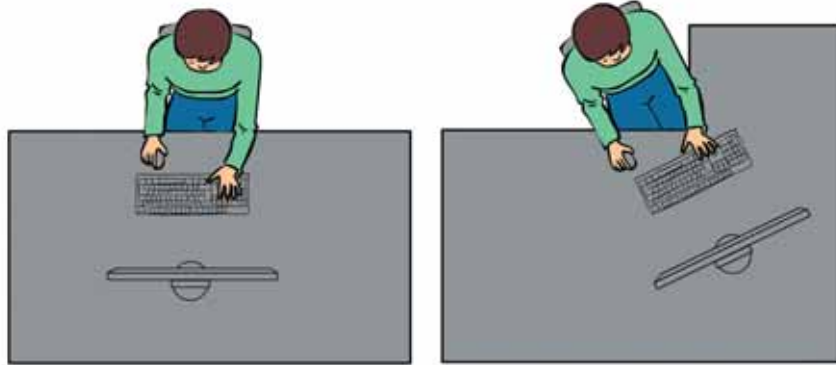
#### Pantalla de Ordenador

- ❖ Siempre que sea posible, evita deslumbramientos o reflejos en la pantalla. Para ello, ubícala de manera que la fuente de luz incida de manera lateral en la misma.  

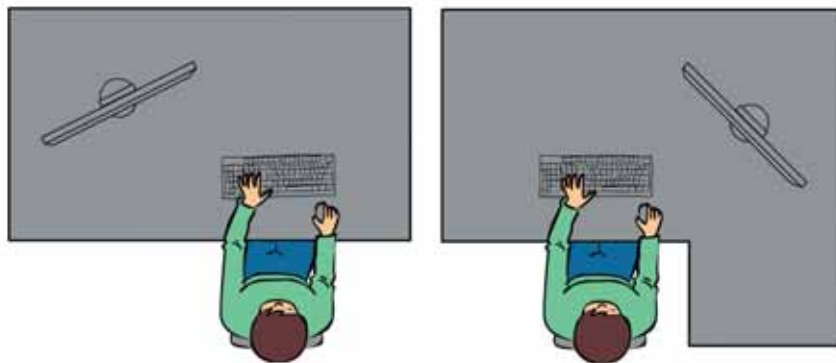
La mayoría de las pantallas de los ordenadores tienen inclinación orientable, tanto en el plano vertical como en el horizontal. Esto te permite acomodar la pantalla en la posición más adecuada.
- ❖ Sitúa la pantalla frente a ti. Así, podrás evitar tener que girar el cuello cada vez que necesites mirarla y posibles molestias en este o dolores de cabeza.
- ❖ Regula tu posición y la de la pantalla de manera que la horizontal de tu visual coincida con el borde superior del ordenador, quedando la misma ligeramente por debajo de los ojos (entre 10° y 60°), y a una distancia en torno a los 50 cm (generalmente será función del tamaño de la pantalla). No la sitúes por encima de la horizontal; en posición elevada provoca extensión de cuello que sobrecarga tu musculatura cervical.
- ❖ Realiza los ajustes que estimes oportunos, de modo que el brillo y el contraste sean los adecuados. Si una vez reguladas las características de la misma, la imagen es inestable o no es del todo nítida, avisa al personal responsable.



**SÍ**



**NO**



- ❖ El tamaño de los caracteres debe ser suficientemente grande para que se puedan leer con facilidad y evitar la fatiga visual.
- ❖ Opta por colores confortables a la vista, evitando por ejemplo, las letras rojas sobre un fondo azul, el amarillo sobre el verde o viceversa.
- ❖ No tengas objetos brillantes o de muchos colores sobre tu escritorio. Procura que los colores de los componentes del mismo sean de una tonalidad uniforme para no sobrecargar visualmente el puesto de trabajo.
- ❖ Alterna períodos de lectura en la pantalla (distancia corta) con períodos de mirada a larga distancia (horizonte, objeto lejano). Esto ayudará a relajar la musculatura que da movilidad a los ojos.
- ❖ La musculatura del cuello, la de la mandíbula y la que rodea a los ojos está relacionada. Un ejercicio adecuado para no tensar estos tres grupos musculares es el siguiente: cubriendo un ojo, lee un pequeño párrafo. A continuación, lee el siguiente cubriéndote el otro ojo. Ésta operación favorecerá el equilibrio de la tensión de ambos lados.

### Teclado

La colocación y utilización del teclado es un factor que influye de manera muy importante en la postura que adoptas durante el trabajo con la pantalla de visualización.

- ✦ Procura que sea independiente del resto del equipo para poder reubicarlo según los cambios que realices.
- ✦ Mientras trabajes con él, mantén los codos flexionados 90°, la espalda recta y los hombros en postura relajada. Apoya siempre los brazos encima de la mesa.
- ✦ Observa que el teclado no esté demasiado alto. La posición correcta se consigue cuando el antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta.
- ✦ Coloca el teclado a una distancia suficiente del borde de la mesa, unos 10 cm a simple vista, para poder apoyar las muñecas y así teclear con mayor facilidad.
- ✦ Presiona las teclas con muy poca presión o fuerza de los dedos para activarlas. Un estilo de pulsación incorrecto (si usas demasiada fuerza) puede aumentar innecesariamente la tensión en los tendones y los músculos de las manos, muñecas y antebrazos.
- ✦ Evita el uso prolongado del teclado del ordenador y el ratón que incorpora el ordenador portátil (touch pad). Usar uno independiente te permitirá tener una buena posición de los brazos y apoyar las muñecas de manera correcta.



### Ratón

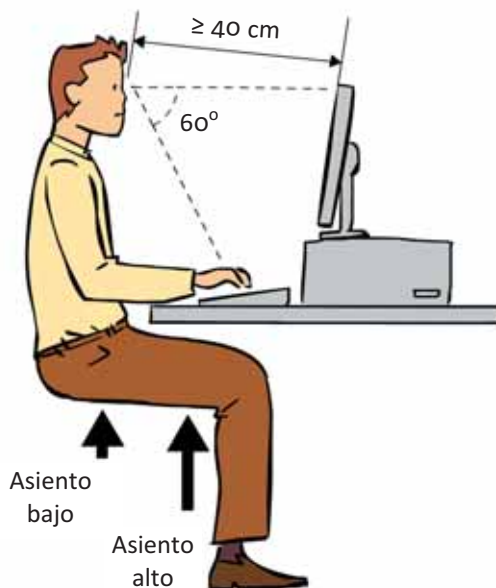
- ✦ Colócalo igualmente en torno a 10 ó 15 cm respecto del borde de la mesa. Esto te permitirá tener correctamente apoyadas las muñecas. Asimismo, comprueba que dispones de espacio para poder manejarlo cómodamente.
- ✦ Sitúa los codos lo más cerca posible de tu cuerpo.
- ✦ Utiliza, siempre que puedas, un ratón inalámbrico para poder disponer de total libertad de movimientos a la hora de manejarlo.
- ✦ Ajusta las características del ratón a tu nivel de exigencia y conocimiento. Si eres zurdo modifica su configuración.
- ✦ Descansa totalmente la mano sobre él y muévelo procurando que la muñeca y el antebrazo estén alineados, y apoyen en la mesa.
- ✦ Las almohadillas de gel colocadas en las muñecas pueden ser útiles para evitar la extensión de muñeca provocada por el uso del ratón.



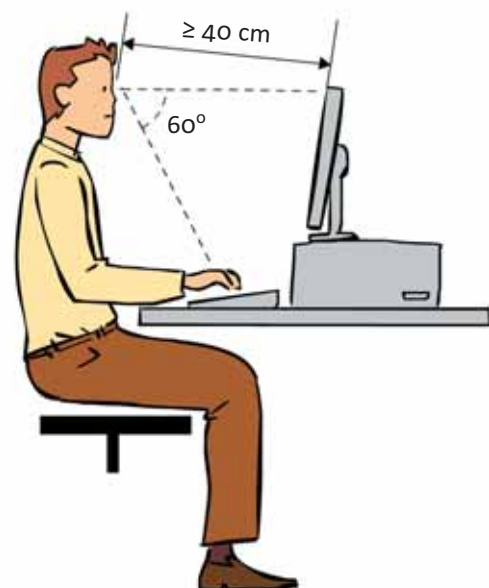
### Silla de trabajo

Las características de la silla de trabajo y su regulación afectan principalmente a la postura del tronco y a la movilidad de la espalda y de las piernas. Por esta razón, de su diseño y colocación dependerá que puedas mantener una postura adecuada mientras trabajas, con la espalda y cuello relajados y rectos.

- ✦ Para adecuar la silla a tu estatura y postura natural, sigue estos sencillos pasos:
  - ✓ Acerca la silla a la mesa y ajusta la altura del asiento, de tal forma que el brazo y el antebrazo formen aproximadamente un ángulo recto.
  - ✓ La regulación de la altura del asiento debe ser tal que evite la presión del mismo sobre la parte posterior del muslo.
  - ✓ Comprueba que los pies descansan cómodamente en el suelo y que los muslos se encuentran en posición horizontal. Si esto no fuera así, siempre que sea posible, utiliza un reposapiés porque la presión excesiva en la parte posterior de los muslos dificulta el retorno sanguíneo.
  - ✓ Apoya la espalda en el respaldo y evita una postura desgarbada deslizándote sobre el asiento.
  - ✓ Evita los giros y las inclinaciones frontales y laterales del tronco.



Zonas de presión del asiento mal colocado.



Zona de presión uniforme.  
Asiento colocado correctamente.

### Mesa

- ✎ Organiza los espacios de tu mesa. Destina las zonas más accesibles de la misma para ubicar la pantalla del ordenador, el teclado y el atril o para dejar espacio libre para trabajar. Coloca el resto de elementos accesorios como las impresoras, los teléfonos o los archivadores en la zona de cajones o en las partes habilitadas específicamente para ellos, siempre que dispongas de las mismas.
- ✎ Evita acumular demasiados papeles sobre la mesa porque limitarán el espacio disponible para poder trabajar de manera cómoda. Ten encima únicamente los documentos que estés usando en cada momento y la documentación que no utilices en archivadores o estanterías destinadas para ello.
- ✎ Deja suficiente espacio libre debajo de la misma para moverte libremente. No almacenes cajas, archivadores u otros objetos que limiten tu movilidad.

### Otros elementos

- ✎ El atril o portadocumentos es recomendable en puestos en los que la tarea principal consiste en labores de introducción de datos para evitar movimientos repetitivos del cuello.
- ✎ Se debe colocar próximo a la pantalla y con la misma orientación que ésta.

### Nuevos dispositivos electrónicos

En los últimos años se ha producido un importante incremento en el uso de los ordenadores portátiles, lectores de libros electrónicos, “tablets”, PDA y “smartphones”. El empleo de estos equipos adoptando posturas inadecuadas ha generado un incremento de los trastornos musculoesqueléticos que se manifiestan en forma de lumbalgias, cervicalgias, cefaleas y lesiones en los miembros superiores. A continuación, se presentan algunas recomendaciones con el objeto de prevenir dichos trastornos durante la utilización de estos dispositivos:

#### “Tablet”

- ✎ No utilices la tableta sobre las piernas. Colócala sobre la mesa manteniendo las muñecas en la posición más recta posible.
- ✎ Evita flexionar de manera excesiva el cuello. Utiliza un soporte o una funda que permita un adecuado ángulo de inclinación de la misma.
- ✎ Procura realizar descansos cortos pero frecuentes.
- ✎ Si tienes que utilizarla en posición de pie durante un tiempo prolongado, es recomendable emplear un soporte tipo bandolera.



“Smartphone” y PDA

- ❖ Evita sujetar el móvil entre la cara y el hombro. Utiliza para ello el micrófono o el auricular auxiliar.
- ❖ Cuando vayas a comunicarte sin realizar una llamada, colócalos ligeramente por debajo del nivel de los hombros y a unos 30 cm del pecho aproximadamente, con el cuello y las muñecas rectas y los hombros relajados.
- ❖ Procura mantener la espalda apoyada en el respaldo del asiento durante su uso.



- **Coloca el dispositivo ligeramente por debajo del nivel de los hombros, cercano al pecho y con el cuello y las muñecas rectas. Relaja los hombros.** ■

- ❖ Realiza pausas de 2 ó 3 minutos cada 15 minutos de utilización del teclado. Ten en cuenta que estos dispositivos los podemos reemplazar cada cierto tiempo, pero nuestros ojos, nuestros músculos y huesos son para siempre.
- ❖ Reflexiona sobre el tiempo que dedicas a su uso. Aprende a desconectarte. Evita estar todo el día “en línea o conectado”.

## 2.2 Riesgos biológicos

### Riesgos

- ✦ Los agentes biológicos son microorganismos (incluyendo los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos) capaces de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.
- ✦ Los riesgos más frecuentes consecuencia de las exposiciones a agentes biológicos, son las enfermedades infecciosas. Una infección es el resultado del establecimiento e interacción de un microorganismo en un organismo que actúa como huésped del mismo.
- ✦ La transmisión de las enfermedades infecciosas depende del tipo de microorganismo, el periodo de incubación, el número de microorganismos viables y las características personales del trabajador (sistema inmunológico o de defensa, estado de salud, etc.).
- ✦ Las vías y mecanismos de entrada que dichos agentes pueden utilizar son:
  - ✓ Parenteral, a través de discontinuidades en la barrera que constituye la piel debido a cortes, punturas (pinchazos) o contacto con heridas sin protección.
  - ✓ Aérea, por inhalación a través de la boca o nariz de aquellos agentes que se pueden presentar en suspensión en el aire.
  - ✓ Dérmica, por contacto de piel o mucosas con los agentes implicados.
  - ✓ Digestiva, asociada a malos hábitos higiénicos (comer o beber en el puesto de trabajo, no lavarse las manos una vez finalizada la tarea y antes de comenzar la misma, etc).
- ✦ Cada agente de acuerdo a sus características, puede utilizar una o varias vías de las indicadas para su transmisión.
- ✦ Es importante tener especial precaución cuando la piel presenta lesiones o heridas, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor. Por ello, es necesario proteger las partes o zonas lesionadas con guantes de protección (los guantes-caja han de indicar la garantía de protección frente al riesgo biológico).
- ✦ Las actividades con mayor exposición a agentes biológicos son:
  - ✓ La atención a usuarios inmunodeprimidos.





- ✓ El contacto con materiales como la ropa o la lencería, e instrumental sanitario contaminados.
- ✓ La recogida de las bolsas de basura y demás residuos, y su traslado a los contenedores respectivos.
- ✓ La limpieza de lugares de asistencia sanitaria, aseos, etc.
- ✓ Las actividades con manipulación de sangre y derivados.
- ✓ La administración de medicación vía intravenosa, la realización de suturas...
- ✓ La presencia en instalaciones del centro en las que pueden existir reservorios de agentes biológicos (instalaciones de aire acondicionado...).

### Medidas Preventivas

- ✚ A continuación, se muestra un conjunto de normas de higiene personal:
  - ✓ Protégete las heridas y lesiones de las manos con un apósito impermeable, antes de iniciar la actividad laboral.
  - ✓ Lávate las manos al comenzar y terminar la jornada, y después de realizar cualquier técnica que pueda implicar el contacto con material infeccioso, fluidos corporales o partes íntimas del residente.
  - ✓ Tras el lavado de las manos y siempre que sea posible, sécatelas con toallas de papel desechables o corriente de aire.
  - ✓ No comas ni bebas en el área de trabajo.
- ✚ Respecto a los elementos de protección de barrera física (guantes, mascarillas, protección ocular y batas):
  - ✓ Úsalos siempre que exista la posibilidad de entrar en contacto directo con la sangre o los fluidos corporales de los pacientes.
  - ✓ Recuerda que el contacto puede producirse tanto de forma directa como indirecta (durante la manipulación de instrumental o de materiales extraídos para fines diagnósticos).
  - ✓ Usa los guantes de protección:
    - Siempre que presentes heridas no cicatrizadas o lesiones dérmicas exudativas o rezumantes, cortes, lesiones cutáneas...
    - Cuando manejes sangre, fluidos corporales contaminados u objetos, materiales o superficies contaminados con sangre.



–Al realizar procesos invasivos o entrar en contacto con la piel no intacta o mucosas.

–Ante problemas dérmicos, opta por guantes contra agentes químicos y microorganismos (goma, látex o vinilo certificados).

- ✓ Emplea las mascarillas y la protección ocular en aquellos casos en los que, por las particularidades del procedimiento a realizar, preveas la producción de salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales que pudieran afectar a las mucosas de ojos, boca o nariz.
- ✓ Utiliza la bata en aquellas situaciones en las que pueda darse un contacto con la sangre u otros fluidos orgánicos.

✚ Adopta buenas prácticas para la correcta manipulación de los objetos cortantes y punzantes:

- ✓ Presta especial atención durante y después de la utilización del material cortante, de las agujas y de las jeringuillas, así como en los procedimientos de limpieza y eliminación de los mismos.
- ✓ Mantén todo el instrumental en perfecto estado, informando a tu superior de cualquier anomalía que detectes.
- ✓ Antes de utilizar las agujas, ten preparado todo el material que vayas a necesitar durante la actividad a realizar.
- ✓ Deja siempre cerca el recipiente de residuos preparado para ser utilizado.
- ✓ Nunca reencapsules las agujas, excepto las tapas protectoras de los bolígrafos de insulina.
- ✓ Utiliza los dispositivos con mecanismos de seguridad, en caso de que existan.
- ✓ No tires las agujas usadas a la basura. Deposítalas en contenedores rígidos con tapa de seguridad y etiquetados, evitando su llenado excesivo.



✚ En caso de sufrir un pinchazo durante la manipulación de una jeringuilla, adopta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Retira la jeringuilla.
- ✓ Limpia la herida con agua abundante y jabón sin restregar.
- ✓ Deja fluir la sangre durante algunos minutos sin inducir al sangrado.



- ✓ Desinfecta la herida con un antiséptico.
- ✓ Cúbrela con un apósito impermeable.
- ✓ Avisa a tu superior jerárquico de lo ocurrido.

✚ Además de las anteriores indicaciones, considera las siguientes medidas de carácter general:

- ✓ Friega, enjuaga y seca el instrumental para someterlo a un proceso de desinfección y esterilización pertinente. No obstante, siempre que sea posible, utiliza material de un solo uso.
- ✓ Dispón de las barreras químicas: emplea desinfectantes como el hipoclorito sódico (lejía) o la povidona yodada (betadine).
- ✓ Realiza una eliminación y gestión adecuada de los residuos generados en los centros. Cumple con los procedimientos e instrucciones de trabajo seguro establecidos.
- ✓ Procura una ventilación adecuada del área, siempre y cuando las circunstancias lo permitan.
- ✓ Guarda la ropa de trabajo en lugares que no contengan otras prendas.
- ✓ Antes de acabar tus tareas, vigila posibles descuidos, con objeto de evitar que el instrumental quede abandonado por lugares inadecuados o mezclado entre las ropas enviadas a lavandería.

## 2.3 Trabajo a turnos / trabajo nocturno

### Riesgos

- ✚ Alteraciones digestivas, del sueño y de las relaciones sociales.
- ✚ Aumento de la fatiga mental y vulnerabilidad a los accidentes.

### Medidas Preventivas

- ✚ Durante el trabajo nocturno, intenta realizar pequeñas pausas para evitar los efectos perjudiciales de la fatiga y mantener la atención. Ten en cuenta que el rendimiento disminuye en mayor medida durante el turno de noche, si se realizan tareas monótonas o repetitivas, si hay falta de



sueño o si el tiempo de trabajo efectivo se incrementa. Siempre que sea posible, ingiere a lo largo de la noche algún alimento caliente.

- ✦ Además, toma también comida caliente entre las dos y tres horas después de levantado, antes de comenzar el turno nocturno. Asimismo, intenta no realizar comidas abundantes una vez terminado el mismo. De esta forma garantizarás un sueño y reposo adecuado.
- ✦ Para evitar las consecuencias negativas del trabajo a turnos y nocturno sobre la vida social y familiar, trata de compaginar la vida laboral con la personal. Por ello, realiza alguna de las comidas principales en familia, procurando mantener una continuidad en los horarios de las mismas. Del mismo modo, mantener contacto con otros compañeros de turno, te puede ayudar a disminuir los efectos negativos del trabajo aislado.
- ✦ Planifica los periodos de sueño de forma que se garantice el poder descansar en las mejores condiciones posibles (apaga el teléfono, desactiva el timbre, evita la luz en la habitación, utiliza tapones para los oídos si existe mucho ruido...). Además, descansa al menos durante 6 horas diarias, aunque no puedas conciliar el sueño y, siempre que sea posible, añade a este descanso una pequeña siesta al comienzo de la tarde.
- ✦ Realiza ejercicio moderado con frecuencia. Recuerda que mantenerse físicamente activo, ayuda a conciliar el sueño y a evitar las consecuencias nocivas del sedentarismo y de la fatiga mental.

### 2.4 Posturas forzadas

#### Riesgos

- ✦ Trastornos músculo-esqueléticos por la adopción de posturas forzadas continuadas durante el trabajo con personas con movilidad reducida.
- ✦ Bipedestación prolongada que puede originar efectos negativos en los miembros inferiores y la zona dorsolumbar.
- ✦ Sobreesfuerzos y sobrecarga postural durante la movilización de los pacientes menos autónomos.



#### Medidas Preventivas

- ✦ Alterna posturas para disminuir la posible fatiga de trabajo. Procura evitar, siempre que sea posible, el mantenimiento de posturas de pie durante tiempo prolongado.



- ❖ Si el tipo de trabajo no permite alternar posturas, es recomendable realizar pequeños movimientos que eviten sobrecargas, por ejemplo, bascular el peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o hacia los lados.
- ❖ Sigue siempre las pautas recomendadas en los procedimientos de trabajo cuando tengas que realizar transferencias, aseos o movilizaciones con objeto de limitar al mínimo la adopción de posturas forzadas, así como de aplicar a cada residente la técnica adecuada a su caso.
- ❖ En tareas que supongan permanecer de pie de manera prolongada, realizar pequeñas flexiones de rodillas y volver a la posición inicial, altera la carga prolongada y permite un pequeño descanso en las articulaciones. Además, si elevas lenta y alternativamente las puntas de los pies favorecerás el retorno venoso, así como el cambio de postura.
- ❖ Durante las pausas, aprovecha para sentarte y elevar ligeramente las piernas o realizar pequeños ejercicios de relajación y estiramiento.
- ❖ Evita hacer esfuerzos por encima de la altura de los hombros. Utiliza elementos externos o escaleras de mano, en su caso, para garantizar el alcance dentro de márgenes que supongan un menor esfuerzo para las extremidades superiores.



### **Manipulación manual de cargas: Indicaciones para el transporte de los equipos, la ropa de cama...**

- ❖ Sitúa los recipientes con productos o equipos entre la cintura y la altura de los hombros.
- ❖ No transportes utensilios o ropa de cama que no se vaya a utilizar en ese momento.
- ❖ Reduce, siempre que sea posible, la carga o peso de los carros, bandejas de instrumentos, etc.
- ❖ Recuerda que el gesto de “empujar” es menos perjudicial para tus articulaciones que el de “tirar”.
- ❖ Utiliza una postura erguida, neutra y empuja con todo el tronco, no sólo con los brazos.



- ↪ Circula por el centro de los pasillos para evitar colisiones.
- ↪ Presta atención a los tiradores de las puertas. Se pueden enganchar con tu pijama clínico.

### 2.5 Movilización de usuarios no autónomos

#### Riesgos

- ↪ Trastornos músculo-esqueléticos por el manejo continuado de usuarios y el reposicionamiento o colocación de los mismos sobre las ayudas técnicas.
- ↪ Lesiones por movimientos inesperados de los residentes durante la realización de transferencias manuales o mecánicas.
- ↪ Sobreesfuerzos y sobrecarga postural.



#### Medidas Preventivas

##### *Movilización Manual*

- ↪ Recaba información sobre la lesión del usuario a movilizar para conocer las posibles contraindicaciones y problemas asociados.
- ↪ Si existe una ayuda técnica, está disponible y no presenta contraindicaciones para el usuario a movilizar, utilízala.
- ↪ En caso de movilizaciones de usuarios no colaboradores, solicita la ayuda de un compañero.
- ↪ Antes de comenzar la maniobra, explica siempre lo que vas a hacer de manera clara y sencilla. Solicita la colaboración del residente en la medida de sus posibilidades, tratando de fomentar su autonomía y evitando sobrecargas innecesarias.
- ↪ Asegúrate de que el espacio en el que has de moverte para realizar la movilización está despejado y no presenta obstáculos.
- ↪ Elige la toma adecuada (hombros, codos, pelvis, etc.), recordando que las efectuadas en zonas amplias como tórax o pelvis, son más estables para controlar el movimiento.



- ❖ Evita tomas con la mano en garra y el uso de anillos o pulseras, así como el agarre o apoyo en zonas inestables (trabillas del pantalón, las sillas de ruedas o las camas sin frenar) que puedan entrañar un riesgo asociado.
- ❖ Puedes utilizar los puntos de apoyo existentes en la zona de movilización: cabeceros, reposabrazos, sillas o camas, asegurándote previamente de su estabilidad e idoneidad.
- ❖ Coloca las manos correctamente antes de la movilización, contactando la palma de una de ellas con el residente y sin doblar los dedos excesivamente. Esta toma es más confortable para él y evitará que te lesiones las muñecas.
- ❖ Controla la posición del tronco de tu usuario a fin de evitar desequilibrios durante la maniobra.
- ❖ Mantén la espalda recta y las rodillas flexionadas durante las movilizaciones para evitar la sobrecarga dorsolumbar y de miembros inferiores (posición de balanceo). Amplía la base de sustentación abriendo las piernas para tener mayor margen de maniobra.
- ❖ Evita realizar giros de tronco, pivotando sobre los miembros inferiores con todo el cuerpo (no sólo con la espalda y los brazos). Realiza los movimientos de manera suave, evitando dar tirones o sacudidas.
- ❖ Haz ejercicios de autoestiramiento en caso de notar molestias musculares leves y si persisten, solicita la ayuda de un profesional.

### *Movilización mecánica*

- ❖ Conoce tus equipos de trabajo y asegúrate de que se encuentren en perfecto estado.
- ❖ Comprueba que el usuario no presenta ninguna contraindicación para el uso de la ayuda técnica y dale las instrucciones necesarias para facilitar su colaboración. Coloca el equipo en la ubicación deseada y frénalo antes de usarlo.
- ❖ Presta atención a los signos visibles del usuario para saber si está cómodo o si puede presentar alguna reacción que pudiera entrañar un peligro.
- ❖ Cuando utilices grúas:
  - ✓ Prepara las superficies de transferencia y acorta los recorridos entre las mismas (cama-silla, cama-sillón, silla-w.c., etc.).
  - ✓ Infórmate de los sistemas de seguridad del equipo (bajada hidráulica en caso de fallo de batería, parada de emergencia...).
  - ✓ Comprueba el nivel de la batería antes de utilizarla y no olvides recargarla al final de cada turno. En caso de que esta se agote durante la movilización, utiliza el sistema de descenso de seguridad.

- ✓ Coloca el arnés correctamente, evitando pliegues y asimetrías que desestabilicen al residente en el momento de la elevación.
- ✓ Una vez alcanzada la altura requerida para la transferencia, procura no aumentarla innecesariamente.
- ✓ Durante el recorrido, utiliza las asas del arnés para estabilizar a la persona.

### 2.6 Pautas preventivas específicas en las principales movilizaciones

#### 1. Movilización silla-silla

- ↪ Coloca al usuario en la silla de origen, asegurándote de que se encuentra enderezado, que sus miembros inferiores forman un ángulo de  $90^\circ$  y que sus pies están correctamente apoyados en el suelo.
- ↪ Si es posible y alguna de las sillas dispone de ruedas, acerca las mismas orientándolas a  $90^\circ$  la una respecto de la otra.





- ❖ Acércate al usuario y coloca tus pies alrededor del suyo en el lado hacia el que deseas girar, bloqueando con ello la pierna que nos servirá de pivote para el giro (no olvides que deberás tener en cuenta, tanto la dirección de giro, como las posibles lesiones y contraindicaciones que éste pueda presentar).
- ❖ Flexiona el tronco del mismo y realiza la toma por debajo de sus axilas, sujetando de este modo la zona escapular. Sus manos podrán ir a tu cintura para garantizar un mejor apoyo o cruzarse en su propio pecho para evitar molestias.
- ❖ Dobra las rodillas manteniendo la espalda recta y endereza al usuario desplazando todo tu cuerpo hacia detrás (posición de balanceo).
- ❖ Una vez de pie, provoca el giro con tu propio cuerpo, impulsándote desde las piernas hasta que consigas ubicarlo enfrente de la silla de destino.
- ❖ Induce la flexión de caderas del usuario y acompaña suavemente al mismo hasta la sedestación completa. Si es necesario, realiza las recolocaciones pertinentes para que quede erguido.
- ❖ Tras la movilización, enderézalo utilizando la toma desde la pelvis.

## 2. *Movilización cama-silla*

- ❖ El usuario ha de encontrarse en postura decúbito supino y la silla lo más próxima a la cama posible. Colócate en el lado hacia el que se va a realizar el giro con las piernas ligeramente separadas y flexionadas. Si es posible, regula la altura de la cama hasta que cama y silla queden alineadas.





- ✚ Pon el brazo del usuario del lado hacia el que se vaya a girar a 90 grados para evitar que se lesione durante la movilización.
- ✚ Flexiona su rodilla del lado contrario y realiza la toma apoyándote en ésta y en la escápula del lado más alejado de ti. De este modo y desplazando tu cuerpo hacia detrás, le giramos situándolo en posición decúbito lateral.
- ✚ Saca sus pies por fuera de la cama y haz la toma en la escápula más próxima a la camilla con una mano y ubica su otro brazo sobre la rodilla superior.
- ✚ Desplaza tu cuerpo de un lado a otro para conseguir la sedestación del usuario.
- ✚ Una vez en esta posición y procurando regular la altura de la cama, prosigue con la misma maniobra descrita desarrollada en el apartado de “*movilización silla-silla*”.

### 3. *Movilización en cama: recolocación de usuarios hacia el cabecero*

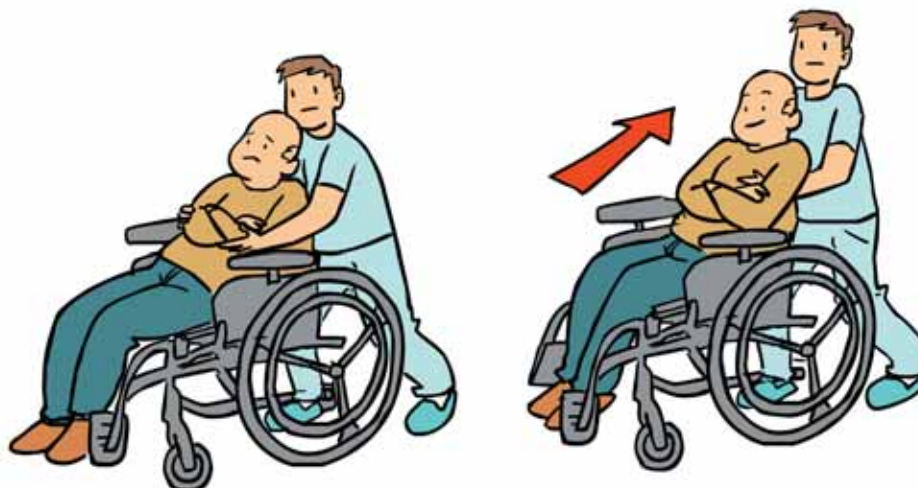
- ✚ Siempre que sea posible, realiza esta maniobra junto con otro compañero.
- ✚ Ubicaos cada uno a un lado de la cama y flexionad las rodillas del usuario.
- ✚ Aproxímate a él y realiza la toma abrazando las escápulas y la pelvis, pudiendo entrecruzar tus brazos con los de tu compañero para aportar mayor estabilidad durante la maniobra (gesto de cruceta).
- ✚ En caso de disponer de una sábana entremetida, colócala de forma que comprenda la pelvis y sostén las sábanas de ambos extremos.
- ✚ Con un pie en dirección hacia el cabecero y las piernas flexionadas, desplaza tu peso de un pie a otro hasta recolocar al paciente. De esta forma evitarás hacer el empuje sólo con las fuerza de tus brazos.





#### 4. *Recolocación del residente en la silla*

- ❖ Ubícate por detrás del usuario y asegúrate de cruzar los brazos del mismo sobre su propio pecho para garantizar una superficie de agarre segura.
- ❖ Dispón los brazos por debajo de las axilas del usuario, realizando la toma en sus antebrazos.
- ❖ A continuación, retrasa un pie y flexiona las rodillas acercándote a la espalda del paciente.
- ❖ Desde esta posición y con el impulso de todo el cuerpo, desplázate hacia el pie de detrás tirando ligeramente del usuario hacia arriba. Con ello, éste quedará recolocado en la silla.



## 2.7 Actuación ante caídas de usuarios

Sigue el procedimiento establecido en tu centro de trabajo. Una vez comprobado que el estado físico del residente permite su levantamiento, emplea la ayuda técnica correspondiente.

En caso de tener que realizar la maniobra de forma manual, considera las siguientes recomendaciones:

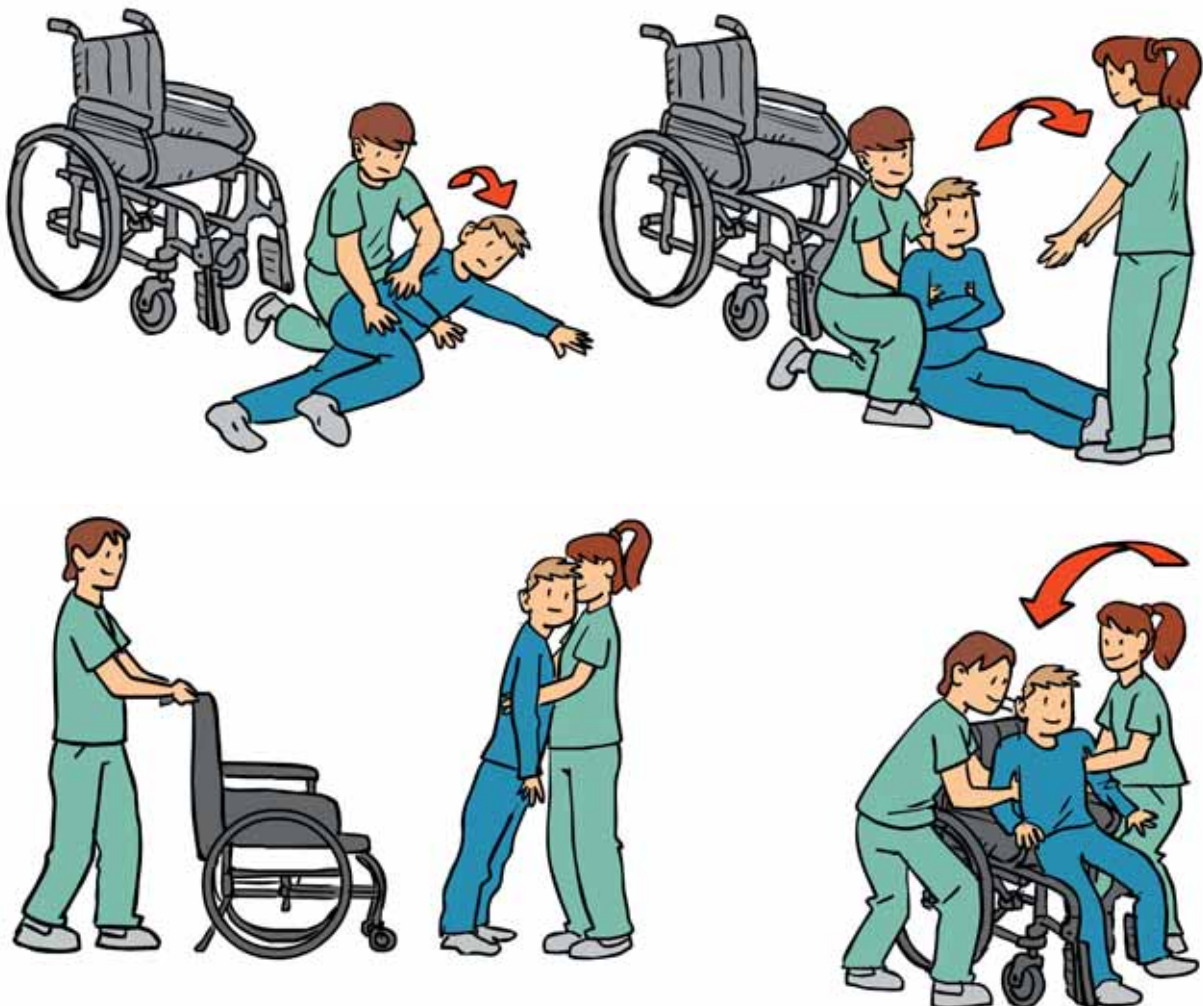
- ❖ Procura realizar la maniobra entre 2 o más cuidadores.
- ❖ Si lo estimas oportuno, prepara una sábana o una toalla, ya que te servirán de ayuda a la hora de iniciar el levantamiento.
- ❖ Aprovecha el mobiliario del entorno (mesas, agarraderas, elementos estables...) para que el residente pueda apoyarse.
- ❖ Antes de iniciar el levantamiento, acerca una silla de ruedas para trasladar al residente en caso de que lo creas necesario, una vez se haya incorporado.

## Riesgos y medidas preventivas específicas

- ↙ Indica al usuario en todo momento los movimientos que vais a realizar. Las órdenes han de ser concisas y claras, en un tono de voz que no genere nerviosismo.
- ↙ La posición de seguridad en decúbito lateral puede ser una buena postura para iniciar la movilización. Llévelo hacia la posición de sentado y cubre su espalda con la toalla, en caso necesario.

Para iniciar el levantamiento, ubícate delante del usuario bloqueando sus pies con los tuyos, mientras tu compañero se pone detrás para pasar al residente de la posición de sentado a la bipedestación. También es correcto, si os colocáis a ambos lados del usuario.

Una vez levantado, siéntalo en la silla de ruedas o elemento elegido.





## 2.8 Violencia y agresiones

### Riesgos

- ↻ Ataques y agresiones por parte de usuarios o familiares.
- ↻ Síndrome del estrés postraumático, fobias o alteraciones emocionales consecuencia de un suceso estresante.

### Medidas Preventivas

- ↻ Pese a que pueden darse gran variedad de situaciones y las medidas preventivas se deben establecer en relación a las necesidades concretas, en términos generales se podrían proponer las siguientes pautas de actuación individual:
  - ✓ Ante el usuario, adopta las siguientes recomendaciones:
    - Intenta ponerte en su lugar para comprender sus necesidades y poder dar respuesta a sus requerimientos. Es importante conocer el posible déficit o alteración cognitiva que pudiera presentar y si existen conductas o respuestas agresivas en él.
    - Mantén la calma cuando un usuario esté alterado o suba el tono. Ante un tono de voz elevado, es importante mantener o incluso disminuir el nuestro y actuar de una forma pausada.
    - Ante residentes que muestren actitudes violentas, evita aislarte con ellos en lugares que no permitan pedir auxilio en caso de precisarlos. Pese a que los lugares de trabajo han de garantizar la confidencialidad, es importante mantener siempre una vía de escape disponible.
    - Procura no realizar la movilización cuando aprecies estados de agitación. Ante estos casos, mantén una distancia de seguridad durante la maniobra.
  - ✓ En cuanto a posibles agresiones por parte de los familiares, observa las indicaciones que se muestran a continuación:
    - La desinformación es uno de los principales focos de conflicto; si no puedes ofrecer una solución satisfactoria a alguna cuestión, informa de las limitaciones del servicio e intenta orientar sobre otras alternativas (dirigirle a atención al paciente, darle asesoramiento sobre la existencia de hojas de reclamaciones...).
    - Mantén una comunicación empática y dirígete a ellos con un tono amable, cordial y profesional.
    - No personalices las críticas. Recuerda que éstas van generalmente dirigidas hacia el sistema y no hacia una persona en concreto.
  - ✓ En caso de agresión, comunica el incidente a tu empresa por los medios establecidos. Si como consecuencia de ésta existen lesiones asociadas, acude a los servicios médicos.

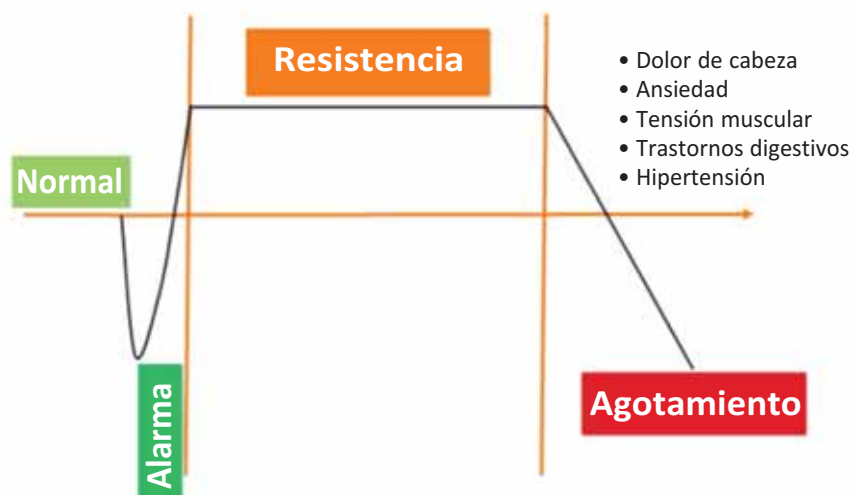
### 2.9 Estrés y síndrome de burnout

#### Riesgos

- ❏ Problemas físicos, emocionales y conductuales por sobreimplicación con el usuario.
- ❏ Desvinculación y disminución del rendimiento.
- ❏ Aumento de la probabilidad de sufrir un accidente.
- ❏ El estrés representa el conjunto de reacciones físicas, psíquicas y del comportamiento que pueden aparecer cuando se percibe una situación como una amenaza.



El ser humano soporta el estrés durante un tiempo, pero si la situación se dilata, aparecen la fatiga y otros síntomas.





- ❖ Síndrome de burnout, consecuencia del estrés laboral crónico caracterizado por un agotamiento emocional, baja realización profesional y despersonalización hacia los residentes con los que se trabaja.

### Medidas Preventivas

- ❖ Procura proporcionar un trato profesional y empático, evitando sobreimplicarte en los problemas personales de los usuarios. En ocasiones, es necesario poner límites.
- ❖ Permanece atento a las posibles señales de alerta que el cuerpo emite, como la incapacidad para desconectar del trabajo en casa, etc. Aprender a identificar los problemas es el primer paso para poder poner solución.
- ❖ Trata de compartir con alguien tus preocupaciones y pide opinión cuando te sientas desbordado. Todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando y tener algún amigo o familiar en quien apoyarte es imprescindible. Evita el aislamiento.
- ❖ Busca pequeños momentos de satisfacción y procura encontrar alguna actividad gratificante que te ayude a contrarrestar las contrariedades del día a día, por ejemplo, dedicando unos minutos a alguna afición.
- ❖ En momentos de elevada tensión, puedes realizar ejercicios respiratorios de relajación.
- ❖ Procura mantenerte en buen estado físico general, ya que puede suponer un buen amortiguador del estrés.
- ❖ En caso de no poder afrontar la situación adecuadamente, acude a un especialista.

*La respiración controlada pretende conseguir una respiración lenta, regular y poco profunda. De esta manera, aumenta la capacidad pulmonar y mejora la calidad de respiración.*

- 1. Sitúate en un lugar cómodo, sentado o tumbado con las rodillas dobladas y relaja los músculos de cuello y brazos.*
- 2. Coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre el pecho.*
- 3. Inspira aire profunda y lentamente por la nariz y dirígelo al abdomen. Cuenta mentalmente hasta 4 y nota como éste se va hinchando lentamente.*
- 4. Retén el aire y cuenta nuevamente hasta 4.*
- 5. Déjalo salir muy lentamente por la boca sin soplar, y cuenta mentalmente hasta 4.*
- 6. Repite este ejercicio varias veces, observando siempre cómo sube y baja lentamente el abdomen y concéntrate en la sensación de relajación que vas sintiendo.*

4 segundos



Inspira por la nariz lentamente y dirígelo al abdomen.

4 segundos



Retén el aire.

4 segundos



Déjalo salir por la boca muy lentamente.





## Ejercicios de estiramiento y relajación

La adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas, la realización de movimientos repetitivos y las características individuales son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

La prevención de los mismos está directamente relacionada con el diseño del puesto de trabajo, así como con la adopción de unos adecuados hábitos posturales.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada. Asimismo, es importante respetar el límite del no-dolor, evitando provocar daños en las estructuras musculares.

Son objetivos de los estiramientos:

- ✓ Relajar y preparar la musculatura frente a trabajos estáticos.
- ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
- ✓ Prevenir lesiones musculares.
- ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Para su realización, basta con seguir las recomendaciones que se muestran a continuación:

- ✓ Establecer una posición de inicio.
- ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligera-moderada.
- ✓ Mantener el estiramiento durante 5 segundos excepto en aquellos en los que se recomiende un periodo de tiempo diferente.
- ✓ Al terminarlos, volver de forma paulatina a la posición original.
- ✓ Reposar durante 5 a 10 segundos.

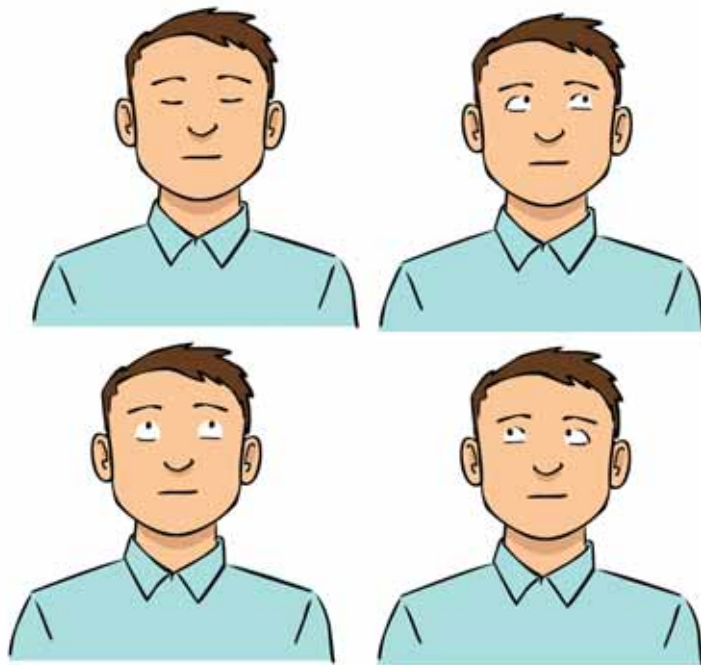


### 3.1 Estiramientos

Existen diferentes tipos de estiramientos que permiten mantener o mejorar la extensión y elasticidad muscular, ya que un músculo frío y acortado es un músculo susceptible de lesión.

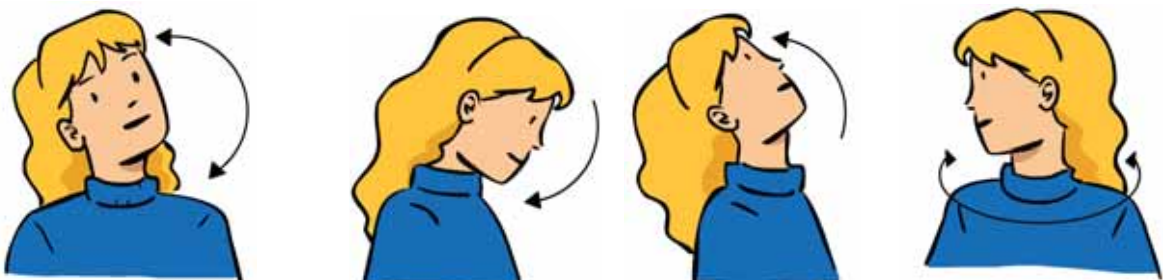
#### Relajación de los ojos

- ❖ Cierra los ojos durante unos segundos.
- ❖ Mueve los ojos en todas las direcciones alzando las cejas.



#### Estiramientos de la zona cervical

- ❖ Mueve la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados.
- ❖ Mueve la cabeza suavemente hacia delante y hacia atrás.
- ❖ Gira lateralmente la cabeza.



### Estiramientos de los hombros y brazos

- ✓ Estiramientos destinados a evitar la sobrecarga a este nivel, provocada tanto por el mantenimiento prolongado de posturas estáticas, como por la manipulación manual de cargas.

#### Estiramiento de tríceps

Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo éste por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza y hacia arriba.



#### Estiramiento de deltoides

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.



#### Descenso de hombro - estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro, permitiendo el estiramiento del antebrazo y del hombro.





### Estiramientos de muñeca y antebrazos



Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.

Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.

Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

Con este ejercicio, permitirás la relajación de musculatura posterior del hombro.

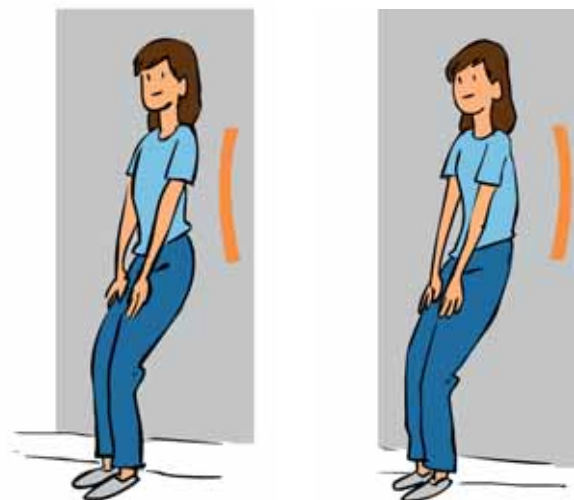
### Estiramientos de espalda

- ✓ Estiramientos destinados a relajar la zona lumbar, descargando la pesadez de la parte inferior de la espalda y flexibilizando la musculatura.

#### Báscula pelvica

Apoya tu espalda en una pared tratando de "borrar" el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.

Después, arquea la zona lumbar de forma que ésta se despegue de la pared.



### Estiramientos de la columna

Con las manos entrecruzadas, empuja hacia arriba de los brazos.

Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.



### Estiramientos de las piernas

- ✓ Destinados a descargar y relajar la musculatura de las piernas, evitarán la sobrecarga de las mismas tras estar de pie de manera prolongada, caminar durante largos períodos o subir y bajar escaleras de forma continuada.

### Estiramientos de cuádriceps

De pie y apoyado en una silla, levanta la pierna hacia atrás ayudándote con la mano. Repite el ejercicio con ambas piernas.

### Estiramientos de gemelos

En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.

La pierna que se quiere estirar será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).

Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.





## 3.2 Indicaciones básicas para la prevención del dolor de espalda

- ❖ Las siguientes recomendaciones básicas consisten en una serie de ejercicios para evitar el dolor de espalda. No obstante, en caso de tener un proceso patológico diagnosticado, se debe consultar a un fisioterapeuta o a un médico en su caso, sobre los ejercicios que serían indicados para realizar.

### Estiramiento global de la espalda

- ❖ Estando sentada sobre los talones y con los brazos por encima de la cabeza, apoya las manos y la frente en la colchoneta, de forma que el pecho esté lo más cerca posible de las rodillas.

### Estiramientos de gemelos

- ❖ En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.
- ❖ La pierna que se quiere estirar, será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).
- ❖ Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.



Estiramiento global de la espalda



Estiramiento de gemelos

### Ejercicios para flexibilizar la cadera

#### Ejercicio 1

Acerca una rodilla hacia el pecho y mantén esta posición durante 2 minutos.



#### Ejercicio 2

Túmbate boca arriba con una pierna extendida y la otra doblada. A continuación, dirige la pierna doblada hacia el pecho. Una vez conseguida esta postura, lleva la rodilla hacia el lado contrario, girando poco a poco la cadera.



### Estiramientos de la musculatura posterior del muslo

#### Ejercicio 1

Dobla una sola pierna a 90°. Luego, con la otra pierna, apunta con los dedos de los pies hacia el techo.





### Ejercicio 2

Manteniendo la misma posición anterior, dobla el tobillo y mantén el talón apuntando hacia el techo.



### Otras recomendaciones útiles

Cuando te encuentres en posición de sentado, mantén los hombros en posición baja para no sobrecargar esta articulación. Evita siempre mantener los hombros elevados.



Si pasas muchas horas de pie, realiza diariamente pequeños masajes circulares en los tobillos.





Finalmente, recuerda que al terminar la jornada es aconsejable:

- ✓ Elevar ligeramente los pies sobre el resto del cuerpo en posición de descanso. Tanto sentados como tumbados, es recomendable incorporar una almohada o una toalla bajo los pies para favorecer el retorno venoso.
- ✓ Realizar baños de contraste; sumerge las piernas en un barreño con agua caliente durante 3 minutos y luego, en otro con agua fría durante 1 minuto, alternativamente. Realiza en ambos pequeños movimientos hacia arriba y hacia abajo con la punta de los pies. Procura comenzar y finalizar en el agua fría preferentemente, para favorecer la circulación.
- ✓ Si percibes molestias en la zona lumbar, aplica calor superficial mediante una manta eléctrica o en su defecto, una toalla planchada, en ciclos de 20 minutos en dicha zona. Igualmente, también será relajante echar agua templada con la presión suave sobre la misma después de la ducha.

### 3.3 Pautas individuales para la relajación: realización de ejercicios respiratorios\*

- ✚ La respiración es un mecanismo reflejo que se ve alterado en algunas situaciones de la vida diaria: estrés, aumento de volumen de trabajo, etc.
- ✚ Los ejercicios respiratorios que se presentan a continuación, solo requieren una dedicación de 5 minutos al día para su realización y te ayudarán a paliar el estrés y la fatiga que puedes acumular durante tu jornada de trabajo:
  - ✓ Tumbado boca arriba, coloca las manos en el abdomen y con los ojos cerrados, realiza 5 inspiraciones profundas.
  - ✓ Trata de percibir como se infla tu abdomen a medida que la respiración se hace más profunda. En cada inspiración, visualiza una región distinta del cuerpo, de tal manera que se relaje la región percibida.
  - ✓ También, tumbado boca arriba, coloca las manos en la zona de las costillas. Dirigir el aire hacia el abdomen ayuda a que la tensión no se acumule en los hombros.

---

\* Ver el punto "Medidas Preventivas" del apartado "Estrés y Síndrome de Burnout".



# Señalización

- Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos riesgos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación presentes en tu centro de trabajo.



Materias inflamables



Riesgo eléctrico



Peligro en general



Entrada prohibida a personas no autorizadas



Riesgo de caídas, choques y golpes

## SEÑALES DE EQUIPOS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS



Manguera para incendios



Escaleras de mano



Extintor



Teléfono para la lucha contra incendios



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores)



## SEÑALES DE SALVAMENTO Y SOCORRO



Teléfono de salvamento



Primeros auxilios



Camilla



Ducha de seguridad



Lavado de ojos



Vía/Salida de socorro



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores)



# Seguridad vial

## En vías de circulación

- ↴ Respetar en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- ↴ Extrema las preocupaciones cuando te encuentres:
  - ✓ Un cruce de carreteras.
  - ✓ Cambios de rasante.
  - ✓ Curvas con escasa visibilidad.
  - ✓ Pasos a nivel.
- ↴ En caso de bancos de niebla, circula lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarte.
- ↴ Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, coge el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- ↴ Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.
- ↴ En días de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.

## Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

- ↴ Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.
- ↴ No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- ↴ Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- ↴ Utiliza ropa reflectante o alumbrado auxiliar para garantizar tu visibilidad en todo momento.



### Mantenimiento del vehículo

- ✦ Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.
- ✦ Recuerda pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- ✦ En cualquier caso, presta siempre atención a:
  - ✓ Los sistemas de seguridad activa.
  - ✓ El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
  - ✓ El correcto funcionamiento de la dirección.
  - ✓ Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
  - ✓ La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
  - ✓ El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
  - ✓ El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
  - ✓ Los sistemas de seguridad pasiva.
  - ✓ El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
  - ✓ El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

## Normas de seguridad para peatones

### ↳ En núcleo urbano:

- ✓ Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
- ✓ Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
- ✓ Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.

### ↳ En carretera:

- ✓ Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
- ✓ Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
- ✓ No lleves animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
- ✓ Si caminas de noche por una carretera, colócate prendas reflectantes.



■ **Respetar siempre las normas de circulación. Utiliza los pasos de peatones para cruzar.** ■





# Normas de actuación en caso de emergencias

## 6.1 Medidas para la prevención de incendios

- ❖ Mantén siempre el orden y la limpieza. Además, recuerda que los espacios ocultos son peligrosos. Evita acumular materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- ❖ No sobrecargues los enchufes. Si vas a utilizar regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- ❖ No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- ❖ Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesite mantener conectados.
- ❖ Si detectas cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, avisa al encargado de mantenimiento.
- ❖ No obstaculices en ningún momento las puertas cortafuegos, ni evites su cierre mediante cuñas u otros elementos. Tampoco los recorridos y salidas de evacuación, la señalización y el acceso a extintores, así como las bocas de incendio, los cuadros eléctricos...
- ❖ Evita cerrar con candados o cadenas puertas que pudieran servir como posibles vías de evacuación. Si éstas han de estar cerradas, guarda en un lugar cercano y visible para el resto de compañeros las llaves que las abran.
- ❖ Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.





- ↻ Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ↻ En caso de encontrarte solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- ↻ Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.
- ↻ Retira cualquier tela o tejido que pueda encontrarse colocado encima de las lámparas.
- ↻ En la cocina, limpia frecuentemente los filtros y conductos de las campanas de extracción de humos, con objeto de evitar la acumulación de grasas y polvo que pudiera extender las llamas en caso de un posible incendio.

## 6.2 Actuación en caso de incendio

- ↻ Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si te encuentras capacitado para ello. Recuerda:
  - ✓ Utilizar el extintor más adecuado.
  - ✓ Descolgar el extintor.
  - ✓ Quitar el pasador de seguridad.
  - ✓ Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
  - ✓ Apretar la maneta de forma intermitente.



■ **Dirige la boquilla moviéndola en zigzag a la base de las llamas y apretando la maneta de forma intermitente.** ■

## Normas de actuación en caso de emergencias

- ✦ No abras una puerta que se encuentre caliente, pues el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- ✦ Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- ✦ En caso de tener que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.

Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.

- ✦ Si te encuentras atrapado en un recinto (habitación, almacén, salones...):
  - ✓ Cierra todas las puertas.
  - ✓ Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
  - ✓ Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



### 6.3 Clases de fuegos

- Clase A:** Fuegos de materiales sólidos.
- Clase B:** Fuegos de combustibles líquidos.
- Clase C:** Fuegos producidos por combustibles gaseosos o líquidos bajo presión.
- Clase D:** Fuegos producidos por metales químicamente muy activos (sodio, magnesio, etcétera).

UTILIZACIÓN DE AGENTES EXTINTORES				
AGENTE EXTINTOR	CLASES DE FUEGO			
	Clase "A" Materiales Sólidos	Clase "B" Combustibles Líquidos	Clase "C" Combustibles Gaseosos	Clase "D" Metales químicamente muy activos
Agua a chorro	☆☆	×	×	×
Agua pulverizada	☆☆☆	☆	×	×
Espuma física	☆☆	☆☆	×	×
Polvo polivalente	☆☆	☆☆	☆☆	×
Polvo seco	×	☆☆☆☆	☆☆	×
Nieve carbónica (anhídrido carbónico)	☆	☆	×	×
☆☆☆ Excelente    ☆☆☆ Bueno    ☆ Aceptable    × No aceptable				
PRECAUCION: Es peligroso utilizar agua o espuma en fuegos de equipos, en presencia de tensión eléctrica o en fuegos de clase "D" (metales químicamente muy activos).				



## 6.4 Actuación en caso de evacuación

- ↪ Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.
- ↪ Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- ↪ No utilices los ascensores. Sigue las vías de evacuación establecidas.
- ↪ Durante la evacuación, sigue las siguientes instrucciones:
  - ✓ Guía a los usuarios hacia las vías de evacuación.
  - ✓ Tranquiliza a las personas durante la evacuación, pero actuando con firmeza, para conseguir que sea rápida y ordenada.
  - ✓ Ayuda a los residentes con problemas de movilidad.
  - ✓ No permitas a ninguna persona regresar al establecimiento a recoger objetos personales.
- ↪ En ocasiones, puede ser recomendable el confinamiento de los usuarios con problemas de movilidad en zonas seguras del edificio hasta la llegada de los servicios de emergencia. Para ello, considera la correcta sectorización de estas zonas. Asimismo, evita, siempre que sea posible, la evacuación vertical trasladando a los usuarios de habitaciones cercanas al incendio hacia sectores seguros de su misma planta.
- ↪ Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión e informa de la completa evacuación de tu zona, o en caso contrario, de las incidencias producidas en la misma (heridos, lugares que no se pudieron comprobar, etc.).

# Primeros auxilios

## 7.1 Actuación en caso de accidente

### Actuación en Caso de Accidente

**1** PROTEGER

**2** AVISAR

**3** SOCORRER

RECONOCIMIENTO  
DE SIGNOS VITALES

**A** CONSCIENCIA

**B** RESPIRACION

**C** PULSO

RECUERDA QUE AL ACCIDENTADO  
HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA.  
NO TRASLADARLE CON URGENCIA



## 7.2 Posición lateral de seguridad

- ❏ Si bien, no se reconoce una posición perfecta para todas las víctimas, en general, la posición debería ser estable, cercana a una posición lateral con la cabeza más baja y sin presión sobre el tórax que impida la respiración.
- ❏ Para conseguir la posición lateral de seguridad, se recomienda realizar la siguiente secuencia de acciones:
  - ✓ Retirar las gafas a la víctima si las tuviese.
  - ✓ Arrodillarse a un costado de la víctima.
  - ✓ Colocar el antebrazo más cercano hacia fuera, perpendicularmente a su cuerpo y doblar el codo en ángulo recto con la palma de la mano hacia arriba.
  - ✓ Traer el brazo más lejano por encima del tórax y poner la mano contra el hombro más cercano.
  - ✓ Con la otra mano, flexionar la pierna más alejada justo bajo la rodilla y tirar de ella hacia arriba, poniendo el pie en el suelo.
  - ✓ Coger al enfermo por debajo de la rodilla y del hombro más alejado para girarlo hacia tí y colocar la pierna superior de modo que cadera y rodilla formen un ángulo recto.
  - ✓ Finalmente, cerciorarse que la vía aérea está abierta, situando la mano debajo de la mejilla.



- ❏ Si la víctima tiene que permanecer más de 30 minutos en dicha posición, deberá cambiarse al lado opuesto para reducir la presión de la circulación en el brazo inferior.

- ✚ El paso de la postura en la que se encuentra la víctima a la posición lateral de seguridad, se debe hacer preferentemente entre varias personas, con suavidad y sin forzar movimientos bruscos de la columna y de los miembros.



- ✚ De manera simultánea, otra persona debe haber avisado a los servicios de urgencias 112, informando siempre que sea posible, de forma clara y concisa, de la situación del afectado, a qué se debe la emergencia y el lugar en el que se encuentra.

## 7.3 Golpes y contusiones

### Pautas de actuación

En general, la atención urgente que un primer interviniente puede prestar en los casos de golpes y contusiones es similar. Así, se pueden establecer tres acciones como pautas fundamentales a seguir:

#### 1. Inmovilizar la zona afectada. La mejor manera de inmovilizar es “no mover”.

La movilización intempestiva, es decir, sin conocimientos ni medios técnicos adecuados, sólo servirá para desencadenar complicaciones y despertar dolor.

No obstante, se debe tener en cuenta que ante una situación de riesgo vital para el accidentado, se debe proceder como convenga en cada caso para preservar la vida de la víctima. De este modo, las maniobras de RCP o trasladar a la víctima a un lugar seguro desde un escenario peligroso, serán medidas prioritarias sobre el manejo de un miembro roto.



2. Calmar el dolor. Incluso desde el lugar de un primer interviniente se pueden adoptar medidas para aliviar el dolor en el caso de un traumatismo.

Estas medidas son fundamentalmente la inmovilización de la zona afectada y la aplicación de frío local a intervalos regulares.

Con ello, además de aliviar el dolor, se retrasa la aparición de la inflamación inicial de la zona.

3. Pedir ayuda especializada si debido a la gravedad de la situación no es posible trasladar a la víctima a un centro sanitario por medios convencionales.

Es importante tener en cuenta, sobre todo en momentos iniciales, que conviene retirarle a la víctima cualquier objeto como relojes, anillos o pulseras que pudiera llevar.

## 7.4 Heridas

### Pautas de actuación

Ante una herida sin gran hemorragia en los miembros, se procederá a una limpieza rápida de la misma, cubriéndola con un apósito o vendaje limpio y posteriormente, se trasladará al accidentado a un centro médico, donde se valorará la localización y profundidad y si precisa sutura o tratamiento quirúrgico.

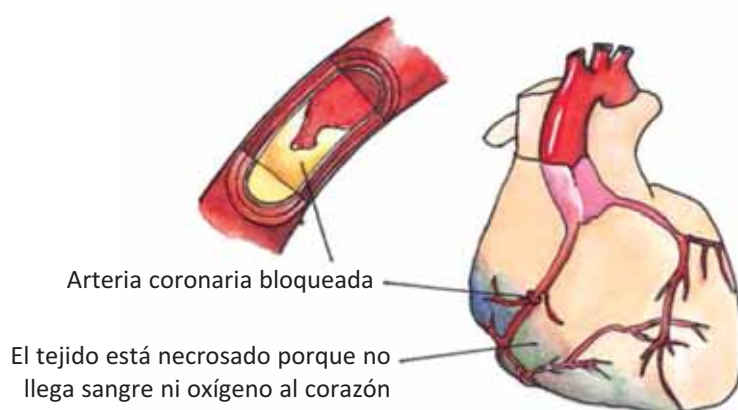




## 7.5 Infarto de miocardio

Un infarto de miocardio es una urgencia médica por definición. Si se observa la posibilidad, se debe buscar urgentemente atención médica.

El miocardio o músculo del corazón, puede sufrir un infarto cuando existe una enfermedad coronaria avanzada.



↪ Los síntomas pueden ser variados:

- ✓ Dolor torácico intenso y prolongado que se percibe como una presión intensa y que puede extenderse (irradiarse) a brazos y hombros sobre todo izquierdos, espalda e incluso los dientes y la mandíbula.
- ✓ Dificultad para respirar y mareo.
- ✓ En caso de antecedentes de angina inestable: Ataques frecuentes de angina de pecho no ligados a actividad física.

### Pautas de actuación

- ↪ Se debe buscar ayuda de forma urgente y atención médica, evitando conducir uno mismo hasta un centro hospitalario.
- ↪ Se procurará que el paciente esté en reposo total, aflojándole las prendas que lleve puestas.
- ↪ Durante el tiempo de espera a la atención médica, se vigilarán las constantes vitales periódicamente.
- ↪ En caso necesario, se aplicarán maniobras de resucitación.

**Edita:**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

**Depósito legal:**

M-28390-2015

**Diseña e Imprime:**

Imagen Artes Gráficas, S.A.





**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*

[www.fremap.es](http://www.fremap.es)

<http://prevencion.fremap.es>