

- ↳ 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.
- ↳ 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.
- ↳ Cuando transportes los equipos o la ropa de cama, sitúa los recipientes con productos o los equipos entre la cintura y la altura de los hombros. Procura no llevar utensilios o ropa de cama que no se vayan a utilizar en ese momento.
- ↳ En el caso de los carros, recuerda que el gesto de “empujar” es menos perjudicial para tus articulaciones que el de “tirar” y adopta una postura erguida y neutra, empujando con todo el tronco, no solo con los brazos. Además, procura circular por el centro de los pasillos para evitar colisiones.



Violencia y agresiones

Riesgos

- ↳ Ataques y agresiones por parte de las personas atendidas o sus 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, en términos generales se proponen 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.
 - Mantén la calma cuando 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 precisar.
 - Procura no realizar la movilización cuando aprecies estados de agitación.

Debes saber que, aparte de los riesgos indicados en esta publicación, durante la realización de tus tareas, existen otros de tipo general como la falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo, la manipulación de los productos químicos, los riesgos eléctricos, aquellos que se pueden originar durante el uso de las herramientas manuales y de potencia, así como de los equipos de trabajo, o en caso de llevar a cabo trabajos en las cocinas.

Riesgos y medidas preventivas específicas en residencias de mayores



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 y su transmisión depende del tipo de microorganismo, el periodo de incubación, el número de microorganismos viables y las características personales (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.).
- ↳ 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 personas inmunodeprimidas.
 - ✓ 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 de las personas. Sécatelas, siempre que sea posible, con toallas de papel desechables o corriente de aire.
 - ✓ No comas ni bebas en el área de trabajo.
- ↪ Además de las anteriores indicaciones de carácter personal, adopta las siguientes recomendaciones generales en tu día a día:
 - ✓ mantén todo el instrumental en perfecto estado, informando a la persona responsable de cualquier anomalía que detectes. Asimismo, friega, enjuaga y seca dicho instrumental para someterlo a un proceso de desinfección y esterilización pertinente. No obstante, siempre que sea posible, utiliza material de un solo uso.
 - ✓ Nunca reencapsules las agujas, excepto las tapas protectoras de los bolígrafos de insulina.
 - ✓ No tires las agujas usadas a la basura. Deposítalas en contenedores rígidos con tapa de seguridad y etiquetados, evitando su llenado excesivo.
 - ✓ Dispón de las barreras químicas: emplea desinfectantes como el hipoclorito sódico (lejía) o la povidona yodada (Betadine).
 - ✓ 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.

- ↪ 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 la persona responsable de lo ocurrido.

- ↪ 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 las personas atendidas.
- ✓ 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.

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. Además, siempre que sea posible, ingiere a lo largo de la noche algún alimento caliente.
- ↪ Toma también comida caliente entre las dos y tres horas después de levantarte, antes de comenzar el turno nocturno e intenta no realizar comidas abundantes una vez terminado el mismo para garantizar un sueño y reposo adecuado.
- ↪ Trata de compaginar la vida laboral con la personal: realiza alguna de las comidas principales en familia, procurando mantener una continuidad en los horarios de las mismas. Del mismo modo, mantener contacto con otras personas que comparten el turno, te puede ayudar a disminuir los efectos negativos del trabajo aislado.
- ↪ Planifica los periodos de sueño, de forma que se garantice el descanso 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...).
- ↪ Realiza ejercicio moderado con frecuencia. Recuerda que mantener la actividad física, ayuda a conciliar el sueño y a evitar las consecuencias nocivas del sedentarismo y de la fatiga mental.

Posturas forzadas

Riesgos

- ↪ Trastornos musculoesqueléticos 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 en la zona dorsolumbar.
- ↪ Sobreesfuerzos y sobrecarga postural durante la movilización de las personas menos autónomas.



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.

