

PREVENCION DE RIESGOS LABORALES EN EL PUESTO DE TRABAJO

ATENCION DIRECTA A PCDI



INDICE

1. INTRODUCCION
2. RIESGOS FRECUENTES EN EL CENTRO DE TRABAJO Y EN EL PUESTO
DE TRABAJO DE ATENCION DIRECTA CON PCDI GRAVEMENTE
AFECTADAS
3. ACCIDENTES DE TRABAJO
4. INCENDIO
5. PRIMEROS AUXILIOS

1. INTRODUCCION

La Ley de PRL pretende **promover la seguridad y la salud de las trabajadoras y de los trabajadores** mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

Derechos de las trabajadoras y de los trabajadores:

Disponer de EPIs (equipos de protección individual): ropa de trabajo, calzado adecuado, mascarilla, guantes, etc. Se hace entrega de 2 casacas, 2 pantalones y 1 par de calzado al inicio de la prestación de servicios (en caso de no tener en el centro stock se hace una autorización para retirar ropa de trabajo y calzado al proveedor acordado por la entidad. En caso de que se necesite un calzado especial, Aspronaga se hace cargo del importe de 30,00€, si el importe es superior, la diferencia la costea el trabajador. Al año se podrá solicitar 1 uniforme completo y calzado (bien por desgaste, pérdida). EPIs vaso terapéutico: (bañador, escaarpines, gorro. Importe a cuenta de Aspronaga: 30,00€). En cuanto a las medidas de seguridad e higiene por COVID19 (se seguirán los protocolos establecidos en el centro de trabajo y normativa estatal en vigor).

Información en materia de PRL, riesgos generales del centro de trabajo y específicos en el puesto de trabajo (se entrega en el momento de la incorporación el manual de información en prl tanto en el puesto de trabajo como el manual específico por riesgos biológicos por la COVID19).

Formación:

En el momento de la acogida de los profesionales, se imparte una pequeña charla sobre medidas mínimas en seguridad y salud en el trabajo (Patricia Zas. Técnica en RRHH. Master PRL)

La formación en materia de PRL en el puesto de trabajo se lleva a cabo a través del servicio de prevención ajeno con el que se tiene establecido el concierto (en la actualidad, QUIRON PRL). Se trata de una sesión formativa impartida por una técnica o técnico de PRL.

Medidas de emergencia en la empresa. El centro de trabajo dispone de un Plan de Autoprotección. Se realizan simulacros de emergencia y evacuación. Señalización y salida de emergencia.

Vigilancia de la salud de los trabajadores. Todos los años Aspronaga ofrece a su plantilla la realización de un reconocimiento médico conforme al puesto de trabajo correspondiente (en la actualidad QUIRON PRL). *(ver procedimiento de vigilancia Salud de Aspronaga)*.

Protección de la maternidad. Aspronaga dispone de un protocolo específico de maternidad (trabajadoras especialmente sensibles en el puesto de trabajo, procedimiento de riesgo de embarazo por el puesto de trabajo, disponible en cada centro de trabajo y en www.aspronaga.net (gestión de personas)).

Interrumpir la actividad en caso de riesgo grave e inminente.

Derechos de las trabajadoras y de los trabajadores;

VELAR POR SU PROPIA SEGURIDAD Y SALUD. Las trabajadoras y los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones de su dirección técnica y gerencia, deberán:

- Usar adecuadamente los epis, aparatos (medios técnicos,).
- No inutilizar los dispositivos de seguridad.
- Informar de las situaciones de riesgo.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones.

2. RIESGOS FRECUENTES EN EL CENTRO DE TRABAJO Y EN EL PUESTO DE TRABAJO DE ATENCION DIRECTA CON PCDI GRAVEMENTE AFECTADAS

Riesgos frecuentes en el centro de trabajo;

- Caídas (resbalones por suelo mojado (señalizar zona mojada), caída al mismo nivel (zonas de paso deben de estar libres (sin obstáculos)).
- Caídas distinto nivel (escaleras de mano,).
- Riesgo eléctrico (directo e indirecto. Marcado zonas de riesgo eléctrico,).
- Vuelco: estantería, armarios y archivadores (debidamente anclados).

Riesgos frecuentes en el puesto de trabajo;

Las profesionales y los profesionales de personas dependientes en centros especializados (residencias, centros de día, pisos tutelados, etc.) están protegidos por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales que regula las condiciones en las que debe llevarse a cabo el trabajo garantizando unas óptimas condiciones de seguridad y salud para el cuidador.

De este modo, los principales riesgos a los que se enfrentan este tipo de son:

- **Riesgos derivados de la movilización de personas dependientes y posturas forzadas**

Cambiar de postura a personas encamadas, ayudarles a levantarse, acostarse, trasladarlos a una silla, empujar silla de ruedas, todas estas situaciones implican una movilización de carga en la que la "carga" es la persona. El realizar grandes esfuerzos, el utilizar posturas inadecuadas durante la movilización y la repetición de algunos de estos movimientos incrementan el riesgo de aparición de daños en la salud de la empleada y del empleado.

Por otro lado, las posturas forzadas son aquellas en las que la disposición del cuerpo o articulaciones se desvía de la posición natural como flexiones, rotaciones, extensiones etc. El trabajar con posturas forzadas es algo habitual entre aquellas personas que se dedican al cuidado y apoyo de personas dependientes.

Ambos aspectos, movilización de personas y posturas forzadas llevan a padecer diferentes lesiones, principalmente en la espalda (lumbalgias, hernias discales, etc.)

Para evitar al máximo este tipo de riesgos es necesario:

1).-Formar sobre las posturas adecuadas a la hora de movilizar personas. (información y formación en ergonomía realizado por profesionales del centro de trabajo Residencia Gravemente Afectadas "Ricardo Baró").

2).-Comprobar el estado de todos aquellos elementos o equipos auxiliares que deban utilizarse en las tareas de movilización:

. Diseño inadecuado de equipos o instalaciones (mal alcance a manivelas, camas muy bajas, barras fijas en camas, falta de espacio u obstáculos a la movilización etc....)

. Falta de mantenimiento en los equipos (por ejemplo, ruedas o frenos de una silla de ruedas en mal estado, en la actualidad se dispone de motores para sillas de ruedas en el centro de trabajo)

3).-Formar en la importancia de contar con unos factores personales apropiados para llevar a cabo su trabajo. Por ejemplo, el sobrepeso, dieta desequilibrada y sedentarismo pueden afectar al desarrollo y evolución de lesiones en la espalda.

4).-Controlar que se lleven a cabo únicamente las movilizaciones necesarias. Para ello además de conocer las técnicas de movilización se debe conocer en todo momento qué equipos o ayudas mecánicas son más adecuadas en cada caso y hacer uso de ellas evitando así las movilizaciones innecesarias y respetando los principios biomecánicos para garantizar una movilización segura.

5).-Facilitar equipamiento de ayuda mecánica para fomentar la colaboración del usuario a movilizar.

6).-Elegir equipamiento ergonómico.

Equipamiento e Instalaciones

Muchos de los riesgos a los que se enfrenta el personal de atención directa en residencias, centros de día, etc.... se pueden prevenir fácilmente con un correcto diseño y equipamiento apropiado en las instalaciones.

- Colocar los elementos necesarios a alturas adecuadas.
- Eliminar obstáculos que dificulten las tareas y colocar el mobiliario de forma que se faciliten las movilizaciones.
- Disponer de equipamiento adecuado y en número suficiente para las tareas que se han de realizar y que éste se encuentre en buenas condiciones de uso.
- Disponer de suelos antideslizantes (recientemente se ha renovado el suelo del centro).
- Asegurar un nivel de iluminación adecuada, en especial durante el turno de noche.
- Reducir el nivel de ruido que pueda entorpecer la comunicación.

- Mantener una temperatura adecuada
- Proporcionar ropa y calzado adecuados

Son las principales medidas para evitar riesgos y accidentes

➤ **Riesgos psicosociales:**

Los riesgos psicosociales son «aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con la capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador» (INSHT).

Los principales riesgos vienen motivados por:

- Exceso de trabajo (tener que realizar varias tareas al mismo tiempo)
- Desgaste emocional por el grado de implicación que a veces se da con respecto a la problemática que presenta la persona cuidada.
- Conflictos y diferencias entre compañeras y o compañeros de trabajo, usuarias y usuarios del servicio y sus familiares.
- Situaciones de presión y fatiga ante las exigencias que supone el cuidar determinado tipo de personas

Desde el punto de vista de la prevención las principales medidas para evitar estos riesgos serían:

- Aspectos organizativos: Asegurar una carga de trabajo adecuada que contemple pausas y descanso periódicos para evitar el cansancio físico y mental, así como una correcta distribución de turnos de trabajo, etc.
- Establecer canales eficientes de comunicación entre trabajadores.
- Formar a los empleados en habilidades de comunicación y trato a la usuaria y usuario y a familiares.
- Contar con unos protocolos de atención a usuarias/os y familiares definidos.
- Fomentar la implicación, motivación y participación de la plantilla en la gestión del trabajo a desarrollar.
- Establecer políticas de formación y promoción profesional.
- Fomentar el trabajo en equipo (manual del CUIDADOR)
- Fomentar la conciliación de la vida familiar, laboral y personal (Plan Igualdad de Aspronaga).

➤ **Riesgos de Agresiones Físicas:**

Las profesionales y los profesionales de atención directa se enfrentan al riesgo de agresiones físicas derivadas del trato con las usuarias y los usuarios que bien sea por discapacidad psíquica o por pérdida de autonomía y deterioro de las capacidades intelectuales, pueden presentar conductas alteradas.

Estados emocionales de tensión, ansiedad y agitación pueden llevar a las PCDI (persona con discapacidad intelectual) a desarrollar acciones agresivas intencionadas o no hacia las personas que les atienden.

También hay que considerar que a veces estas agresiones se producen entre las usuarias y los usuarios y la persona que le está dando apoyo en ese momento debe actuar como mediador@ enfrentándose al riesgo por agresión física.

La forma de prevenir este riesgo es formando a al personal de atención directa en técnicas que mejoren las habilidades de:

- detección de un episodio de este tipo
- autoprotección en caso de agresión
- manejo de PCDI ante situaciones de desequilibrio emocional y técnicas de relajación principalmente.

(acción formativa interna en Apoyo Conductual Positivo. Impartido por Antonio Naya y Yago Barcia)

Además, Aspronaga cuenta con un protocolo de actuación específico para conductas agresivas.

➤ **Riesgos Biológicos:**

Las profesionales y los profesionales de atención directa están expuestos a riesgo de contagio de enfermedades infecciosas en toda tarea que suponga el contacto con cualquier fluido personal de la PCDI.

- . Vacunación ante posibles brotes infecciosos.
- . Una exhaustiva política de higiene personal.
- . Formación e información sobre agentes biológicos, medidas de prevención, protección y control.
- . Trabajar con elementos de protección (guantes, mascarilla, bata, uniforme, etc.) según proceda.
- . Contar con un protocolo de actuación en caso de accidente o incidente.
- . Seguir los protocolos y medidas establecidas por la COVID19 (manual específico R.B. para los servicios de Aspronaga por COVID19).

Son las principales medidas a adoptar para prevenir este tipo de riesgos.

3. ACCIDENTE DE TRABAJO

Cualquier lesión derivada por la prestación de servicio bien por la realización de apoyo en el centro de trabajo, en las instalaciones, salidas (paseos, excursiones,), o por un accidente in itinere (durante el trayecto o desplazamiento del domicilio al centro de trabajo o del centro de trabajo al domicilio).

La sesión debe ser consecuencia por un movimiento, caída, sobreesfuerzo determinado al realizar una tarea, una caída tanto en centro de trabajo o en la instalación donde se esté llevando a cabo la tarea.

Se pedirá apoyo a la persona que se encuentre más próxima e inmediatamente se comunicará al responsable del servicio y al servicio de Recursos Humanos para poder notificar a través de un talón de asistencia al servicio contrato de cobertura de los accidentes derivados del trabajo (en la actualidad IBERMUTUA). *(ver procedimiento de accidentes de trabajo, disponible en cada centro de trabajo).*

Si el accidente se produce de lunes a viernes en horario de 08.00 a 18.00 se debe acudir al centro médico de IBERMUTUA (Mutua Gallega en Calle Gambrinius. A Grela. A Coruña). Si el accidente ocurre fuera de ese horario y en sábado o domingo el centro médico al que se debe acudir es el servicio de urgencias: Hospital Modelo de A Coruña).

En caso de que el accidente se produce fuera del horario del servicio de Recursos Humanos, se comunicara el accidente al día siguiente laborable para que se proceda a la comunicación de dicho accidente en el que debe de ser claro el día y la hora en el que se ha producido).

4. INCENDIO

La aparición de fuego es imposible sin la confluencia de los siguientes factores: combustible, calor y oxígeno. Para apagar un incendio basta con romper uno de los factores anteriores.

El centro de trabajo Ricardo Baró, dispone de un plan de emergencias y evacuación que debe conocer toda persona que forme parte de la plantilla del centro.

(Se dispone señal de emergencia, está publicado y en zona visible un listado de teléfonos de emergencias, señalizada la salida de emergencia)

EL centro de trabajo tiene la obligación de disponer de métodos de extinción, debidamente señalizados y revisados). A continuación, se detallan medidas de extinción de fuego (ver manual PRL en el puesto de trabajo entregado por Aspronaga):

-  **FUEGO POR ARDER MADERA, CARTON, PAPEL:** Extintor agua pulverizada
-  **FUEGO POR COMBUSTIBLE LIQUIDOS (GASOLINA,):** Extintor de polvo seco, o de agua pulverizada,...
-  **FUEGO POR COMB.GASEOSO (BUTANO, GAS,):** Cerrar válvulas. Extintor polvo seco,
-  **FUEGO POR COMB.ESPECIALES (ALUMNIO PULVERIZADO,):** Experto. Extintor polvo metales.
-  **FUEGO POR TENSION ELECTRICA (>25v):** Cortar suministro eléctrico. Extintor polvo seco.

5. PRIMEROS AUXILIOS

La ventaja de Aspronaga es que dispone de un servicio médico propio ubicado en el centro de trabajo “Ricardo Baró” disponible los 365 días del año y 24 horas. También se dispone para los servicios de Aspronaga en Oleiros del aparato RCP para el que han sido formados distintos profesionales en el caso de que sea necesario su uso.