



**Guía para
trabajadores
del sector
socio sanitario**

 **Prevención
Navarra**

Guía para trabajadores del sector socio sanitario

 Prevención
Navarra

Edita

Prevención Navarra
(Sociedad de Prevención de Mutua Navarra, S.L.U.)

Colabora

Confederación de Empresarios de Navarra (CEN)

Financia

Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

Redacción

Inma Martín Escudero

Diseño y maquetación

Errea Comunicación

Ilustraciones

Jojo Cruz

Imprime

ONA Industria gráfica

Depósito Legal

NA-3.384/2010

Queda prohibida la reproducción
total o parcial de esta guía.

Contacto

Prevención Navarra
C/ Leyre, 14 bis. 31002 Pamplona
Telf. 948 291 429 Fax. 948 238 079
www.prevenccionnavarra.es

EDITA**COLABORA****FINANCIA**

ÍNDICE

Introducción	5
1. Riesgos de seguridad	7
Atropellos y accidentes de tráfico	8
Cortes con útiles y menaje de cocina	9
Caídas / caídas de material	10
Incendios	11
Riesgo Eléctrico	12
Quemaduras	13
Agresiones	14
2. Riesgos de higiene	15
Contacto e inhalación de productos químicos	16
Proyección de productos químicos	17
Agentes biológicos (enfermedades de transmisión)	18
Temperaturas desfavorables	20
3. Riesgos de ergonomía	21
Manipulación manual de cargas	22
Movilización de personas	24
Sobreesfuerzos / empuje y arraste	35
Movimientos repetidos	36
Riesgo ergonómico: Trabajos con ordenador y pantallas de visualización de datos (PVD's)	38
4. Ejercicios de calentamiento y estiramiento	41
5. Riesgos de psicología	45

INTRODUCCIÓN

El análisis de los riesgos de un puesto característico del sector socio-sanitario (cuidadores, gerocultores, auxiliares de enfermería, etc) nos permite identificar riesgos propios de las diferentes especialidades preventivas: seguridad, higiene, ergonomía y psicología aplicada. Pero tal y como avalan los datos, es la parte ergonómica la que tiene una especial importancia, ya que cualquier empresa de este sector adolece de un elevado índice de incidencia por trastornos musculoesqueléticos (lumbalgias, tendinitis, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano, etc.).

La presente guía pretende ser una herramienta de ayuda para que la empresa pueda dar cumplimiento a su deber de información. Se proyecta desde la perspectiva del trabajador. Tiene como objetivo informarle de sus riesgos y de las medidas preventivas que debe aplicar, haciendo un repaso a cada una de las especialidades preventivas e identificando cada una de las tareas en las que puede estar presente el riesgo.

El hecho de que los trastornos musculoesqueléticos (TME) vengán generados por la manipulación de personas caracteriza significativamente tanto el riesgo ergonómico como el tipo de medidas preventivas que se pueden adoptar, ya que las medidas de tipo técnico quedan limitadas, cediendo importancia a los hábitos posturales que adopte el personal. Es por ello, que la guía concede una especial relevancia a las recomendaciones de higiene postural a aplicar por los trabajadores del sector socio-sanitario como técnica preventiva fundamental en la prevención de lesiones musculoesqueléticas.

**Riesgos de
seguridad**



ATROPELLOS Y ACCIDENTES DE TRÁFICO

Tareas

- Al ir / volver al trabajo.
- Acompañamiento o paseos con usuarios.

Medidas preventivas

Como conductor

- Respete las normas de Seguridad Vial y del Código de Circulación.
- Tenga en buen estado el vehículo. Manténgalo siguiendo las indicaciones del manual de mantenimiento del vehículo.

Como peatón

- Respete las normas de Seguridad Vial.

Como acompañante de los usuarios

- Si van a salir en grupo, coordíñese con sus compañeros y asígnense un grupo de residentes a controlar.
- El número de personas que hagan el acompañamiento estará en función del grado de dependencia que tenga el usuario y de los medios que necesiten para su desplazamiento (ejem. Sillas de ruedas).
- Intente llevarlos o pasear por zonas en las que el tránsito de vehículos sea el mínimo posible.

CORTES CON ÚTILES Y MENAJE DE COCINA

Tareas

- Montaje / desmontaje de comedores.
- Ayuda en la preparación de comidas.

Medidas preventivas

Vajilla

- Revise su estado antes de montar y desmontar el comedor, separando aquella que esté rota.

Cuchillos

- Elija el cuchillo más adecuado en función del alimento a cortar.
- Revise su estado antes de su uso.
- En operaciones de corte: apoye el alimento sobre una superficie adecuada. Use guante anticorte en la mano en la que no lleva el cuchillo.
- Guárdelos tras su uso en los lugares habilitados.

Máquinas de cocina

- Las máquinas están reservadas para el personal autorizado y formado en su uso.
- Si es personal autorizado, manéjelas y manténgalas en base a lo indicado en su Manual de Instrucciones.
- Recuerde que siempre debe trabajar con las protecciones y las operaciones de mantenimiento, limpieza, ajuste, desatascado hágalas con la máquina parada y desenchufada de la red eléctrica.

CAÍDAS / CAÍDAS DE MATERIAL

Tareas

- Tránsito por el centro de trabajo.
- Limpieza zonas altas.
- Almacenamientos de material.

Medidas preventivas

Caídas al mismo nivel

- Mantenga limpia y ordenada la zona en la que está trabajando.
- Si se produce un derrame, límpielo de manera inmediata y coloque una señal hasta que se seque la zona, advirtiendo el riesgo de caídas.
- Utilice un calzado con suela antideslizante y con sujeción al tobillo.

Caídas a distinto nivel

- Haga trabajos en altura únicamente si está autorizado.
- Siempre que pueda, utilice herramientas de trabajo que le hagan no tener que subirse a escaleras (ejem. útiles con mangos largos).
- Si tiene que acceder a partes altas, utilice una escalera, nunca otros elementos como taburetes o cajas. Revísela antes de su uso y apóyela sobre una superficie firme y no resbaladiza.

Caídas de material

- Deje el material debidamente organizado en los lugares de almacenamiento.
- No sobrecargue las estanterías.
- Coloque los objetos de tal forma que no sobresalgan de las estanterías, para impedir que se enganche con ellos y/o puedan caerse.
- Apile los objetos más pesados y/o voluminosos en su parte inferior.

INCENDIOS

Tareas

- Prácticas inseguras.
- Almacenamientos incorrectos.

Medidas preventivas

- Recuerde la prohibición de fumar en los centros de trabajo.
- Nunca coloque objetos inflamables o combustibles cerca de focos de calor.
- No obstaculice los equipos de extinción de incendios, éstos deben ser siempre visibles y ser fácilmente accesibles.
- Nunca deje objetos en el camino a recorrer ante una evacuación.
- Mantenga también despejadas las salidas de emergencia.
- En caso de un incendio, siga las indicaciones del Plan de Emergencia y Evacuación.

RIESGO ELÉCTRICO

Tareas

- Prácticas inseguras.

Medidas preventivas

- Únicamente pueden manipular los cuadros eléctricos personal autorizado.
- Nunca manipule las instalaciones eléctricas con las manos o la ropa húmeda.
- Al desenchufar cualquier aparato eléctrico, utilice la clavija, evite tirar del cable.
- No sobrecargue las bases de los enchufes, evite en la medida de lo posible el uso de ladrones intermedios.

QUEMADURAS

Tareas

- Sacar comida de los carros calientes / hornos, y al servir comidas.
- Planchar.

Medidas preventivas

Carros calientes / hornos

- Utilice guantes de protección térmica y ropa de manga larga.

Planchar

- Cuando esté utilizando la plancha preste atención a la superficie caliente.
- Cuando apague la plancha, y hasta que se enfríe, déjela en un lugar seguro, que no sea de paso.

AGRESIONES

Tareas

- Atención al usuario / familiares.

Medidas preventivas

- Ante un usuario o familiar agresivo, intente hablar con él en espacios públicos en los que haya gente y que tenga una vía de salida rápida y fácil.
- Si está en algún despacho, o lugar cerrado póngase en lugares en los que tenga la puerta de salida al lado, y organice los útiles de trabajo (mesa, cajonera, etc) de manera que no lo pueda arrinconar.

**Riesgos de
higiene**

2

CONTACTO E INHALACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Tareas

- Limpieza.

Medidas preventivas

- No manipule productos químicos desconocidos.
- Antes de la manipulación conozca la información de las Fichas de Datos de Seguridad de los mismos y siga sus indicaciones.
- Mantenga los envases de productos cerrados siempre que no los esté utilizando para evitar su evaporación y derrames.
- Nunca mezcle productos que no sepa como pueden reaccionar.
- Asegúrese antes de hacer cualquier trasvase, a través de la Ficha de Datos de Seguridad, que esto se puede hacer y que el nuevo envase está etiquetado correctamente.
- Utilice los Equipos de Protección Individual que aparecen en la Ficha de Datos de Seguridad.

PROYECCIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Tareas

- Limpieza de zonas altas.
- Traspase de productos.

Medidas preventivas

Limpieza de zonas altas

- No se coloque debajo del elemento a limpiar, para impedir que le caiga el producto y/o restos a los ojos.
- Es recomendable no utilizar pulverizadores, si no echar el producto directamente en un trapo.
- Utilice gafas de protección para la limpieza de zonas altas.

Traspase de productos

- Utilice gafas de seguridad para el traspase de productos (si por su peligrosidad así lo indica la Ficha de Datos de Seguridad).

AGENTES BIOLÓGICOS (ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN)

Tareas

- Contacto con el usuario: aseos, curas.
- Selección de ropa.
- Limpieza de habitaciones de los usuario.
- Limpieza de zonas con vertido de sangre o fluidos con sangre.
- Transitar por una zona con riesgo.
- Contacto con agujas e instrumentos cortantes.

Medidas preventivas

General

- Si debe entrar en la habitación de algún residente, tenga en cuenta primero si puede tener alguna enfermedad de transmisión. Si tiene dudas, antes de entrar consulte primero con el personal sanitario, para que le indique las medidas de prevención a adoptar.

Medidas higiénicas básicas (obligatorias)

- Antes y después de atender a cada usuario lávese de manos con agua y jabón.
- Retírese anillos u otras joyas antes de comenzar a trabajar.
- Protéjase cualquier herida o erosión en la piel mediante apósitos impermeables.
- Evite comer o beber en las zonas de trabajo con riesgo por agentes biológicos.
- Utilice la **ropa de trabajo** que le proporciona la empresa y manténgala correctamente: en el momento que se salpique con líquidos corporales: sangre, excreciones, secreciones, retírese la ropa, póngase otra limpia, y no la mezcle con ropa limpia. Déjela en el centro de trabajo para su limpieza y desinfección.

- Utilice siempre **guantes** ante piel no intacta, cuando vaya a estar en contacto con líquidos corporales (sangre, excreciones, secreciones) y objetos contaminados por ellas: durante el aseo a los usuarios, realización de curas, selección de ropa.
- Utilice **mascarillas** cuando haya salpicaduras de sangre o otros fluidos corporales, que puedan afectar a mucosas orales, nasales u oculares y cuando el personal sanitario del centro se lo comunique.
- Utilice **batas**: Cuando se prevé la producción de grandes salpicaduras.
- **Principio fundamental**: Toda muestra de sangre, fluidos contaminados con sangre, semen, secreciones vaginales, **considérelos siempre potencialmente infectados**.

Contacto con agujas e instrumentos cortantes

- Únicamente el personal autorizado usará agujas o realizará curas.
- Si ve una aguja o algún instrumento cortante usado en las curas, dé aviso al personal autorizado para su correcta retirada.
- Si manipula agujas / instrumentos cortantes:
 - Preste especial cuidado en el uso como en su limpieza y eliminación.
 - Nunca reencapuche agujas ni otros objetos punzantes, tras su uso, deposítelos tras su uso en los contenedores rígidos. Evite llenarlos totalmente.
 - Cada trabajador que utilice estos elementos es el responsable de deshacerse de ellos personalmente.

En caso de vertidos de sangre o fluidos contaminados con sangre

- Colóquese guantes resistentes.
- Limpie la zona contaminada con lejía diluida al 10%.
- Limpie el área con toallas desechables, échelas a una bolsa de basura y ciérrela para evitar posteriores contactos.
- Al finalizar la limpieza, quítese los guantes y lávese las manos.

TEMPERATURAS DESFAVORABLES (CALOR)

Tareas

- Aseo a usuarios.
- Limpieza y plancha.

Medidas preventivas

- En los días de mucho calor beba abundante agua para evitar la deshidratación.
- Procure evitar las ingesta de alimentos grasos y bebidas que contengan cafeína.
- Use ropa ligera y holgada.

**Riesgos de
ergonomía**



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Tareas

- Montar / desmontar el comedor.
- Tirar la basura.
- Hacer camas.
- Colocar pedidos.

Medidas preventivas

- Realice ejercicios de calentamiento/estiramiento al inicio de la actividad y tras la jornada de trabajo.
- Recorra siempre que sea posible al uso de ayudas mecánicas (grúas, carros, etc).
- Si la carga es muy pesada o muy voluminosa y no cuenta con ayudas mecánicas solicite ayuda de uno o más compañeros.
- Seleccione antes de comenzar la movilización la trayectoria a seguir al desplazar la carga para evitar todo tipo de obstáculos.
- Los agarres buenos los constituyen las asas o los agarres con la palma de la con un ángulo menor de 90°; intente utilizarlos en la medida de lo posible. Evite siempre que se pueda, el agarre en pinza con las puntas de los dedos, lo correcto es coger la carga con la palma de la mano y la base de los dedos.
- Sitúese de manera que evite en lo posible los giros del tronco, especialmente cuando esté cargado. En vez de girar el tronco, gire todo el cuerpo dando pequeños pasos.
- Tenga en cuenta el centro de gravedad de la carga, acerque todo lo posible el lado más pesado a su cuerpo.
- Mantenga orden y limpieza en la zona de movilización para evitar resbalones y desequilibrios imprevistos.
- Acérquese bien a la carga a manipular.

- Coloque adecuadamente sus pies: ligeramente separados y uno un poco más adelantado respecto del otro. Oriéntelos en el sentido de la dirección que va a seguir.
- Levante las cargas manteniendo la columna vertebral recta y alineada: ‘meta’ ligeramente los riñones y baje ligeramente la cabeza (mentón ligeramente metido).
- Utilice los músculos de las piernas para dar el primer impulso a la carga al levantar. Flexione las piernas, doblando las rodillas, sin llegar a sentarse en los talones (el muslo y la pantorrilla deben formar un ángulo de más de 90°). El hecho de flexionar las piernas, ayuda a mantener recta la columna vertebral.
- En la medida de lo posible, estire los brazos y mantenga la carga pegada al cuerpo y ‘suspendida’, no elevada.
- Las mejores zonas de manipulación se encuentran al nivel de la cintura; aproveche esa zonas para colocar cargas pesadas o manipuladas de forma muy frecuente. Las peores zonas, son aquellas que nos obligan a elevar los codos por encima de los hombros, o a manejar la carga a escasos centímetros del suelo.

MOVILIZACIÓN DE PERSONAS

Tareas

- Cambios posturales en la cama.
- Cambios de pañales.
- Hacer curas.
- Movilizaciones: pasar de la cama al sillón y viceversa, baño geriátrico, silla de aseo, silla de ruedas, etc.

Medidas preventivas

- Realice ejercicios de calentamiento/estiramiento al inicio de la actividad y tras la jornada de trabajo.
- Motive a la persona a movilizar para favorecer su colaboración.
- Si el paciente o residente puede colaborar, explíquelo los movimientos a realizar, facilítele unas instrucciones sencillas y claras.
- Evite escoger un movimiento que invalide a la persona movilizada.
- Retire cualquier obstáculo situado en la trayectoria a seguir.
- Regule las alturas de la cama, la camilla para favorecer el movimiento.
- Siempre que sea posible, utilice las grúas y los medios mecánicos disponibles.
- Ante cualquier movilización entre dos personas o más, favorezca el trabajo coordinado.
- La posición básica a respetar es la siguiente: Espalda y cuello recto, piernas flexionadas, pies separados, con uno de ellos en dirección del movimiento. Acérquese a la persona al cuerpo y busque agarres consistentes.
- Posicione un pie en la dirección que va a seguir. Es importante evitar girar el tronco cuando está realizando fuerza o se encuentra cargado.
- Realice movimientos suaves, busque un agarre firme que le impida posibles movimientos inesperados de la persona a manipular.



TÉCNICAS SEGURAS PARA LA MOVILIZACIÓN DE PERSONAS

A continuación se muestran varias técnicas de movilización manual de usuarios para diferentes tipos de traslado. Tenga siempre en cuenta dos principios básicos:

- Valore las **necesidades y capacidades** de cada usuario a la hora de elegir la técnica. Siempre que sea posible, busque la colaboración de la persona a movilizar, transmitiéndole instrucciones claras y concisas.
- Utilice todos los **dispositivos de ayuda** que tenga disponibles para la manipulación:
 - Barra trapezoidal.
 - Cinturón ergonómico.
 - Tabla o sábana deslizante.
 - Tabla giratoria para los pies.
 - Dispositivos elevadores mecánicos.



Antes de utilizarlos, lea el manual de instrucciones del dispositivo.



Traslado de la cama a la silla

Método de traslado manual con 1 asistente



Antes de la movilización

- Acerque la silla de ruedas a la cama y póngale el freno a las ruedas.
- Retire los reposabrazos y reposapiés de la silla, de forma que no tenga obstáculos.
- Ajuste la altura de la cama a su propia altura (aproximadamente a la altura de la cadera).
- Comunique al usuario el movimiento que va a realizar, para obtener su colaboración: pídale que mire hacia sus pies, y después que se incline hacia delante y que se impulse con las piernas durante el traslado.

Durante la movilización

- Mientras levanta al usuario: use los músculos de las piernas y caderas, flexione ligeramente las piernas; conforme lo va levantado, inclínese primero y enderece las rodillas después.

- Compense el peso del usuario con el suyo. Use los músculos de las piernas y la cadera, mantenga la espalda recta.
- Si fuera necesario, sujete la rodilla del usuario entre sus piernas para guiarle el movimiento.

Método de traslado manual con 2 asistentes



Antes de la movilización:

- Acerque la silla de ruedas a la cama y póngale el freno a las ruedas.
- Retire los reposabrazos y reposapiés de la silla, de forma que no tenga obstáculos.
- Ajuste la altura de la cama a su propia altura (aproximadamente a la altura de la cadera).
- Comunique al usuario el movimiento que va a realizar, para obtener su colaboración: pídale que mire hacia sus pies, y después que se incline hacia delante y que se impulse con las piernas durante el traslado.

Durante la movilización

- Mientras levanta al usuario: use los músculos de las piernas y caderas.
- Coordínes con el otro asistente para sincronizar los movimientos. La comunicación es muy importante.



Desplazar a un paciente de un lado a otro de la cama

Método de traslado manual con 1 asistente



Antes de la movilización

- Ajuste la altura de la cama a su propia altura (aproximadamente a la altura de la cadera).
- Comunique al usuario el movimiento que va a realizar, para obtener su colaboración: pídale que mire hacia sus pies.

Durante la movilización

- Divida el traslado en tres partes: piernas – parte central – hombros.
- Compense el peso del usuario con el suyo. Use los músculos de las piernas y la cadera.

Método de traslado manual con 2 asistentes



Antes de la movilización

- Ajuste la altura de la cama a su propia altura (aproximadamente a la altura de la cadera).
- Comunique al usuario el movimiento que va a realizar, para obtener su colaboración: pídale que mire hacia sus pies.

Durante la movilización

- Compense el peso del usuario con el suyo. Use los músculos de las piernas y las caderas, no flexione la espalda.
- Coordínesse con el otro asistente para sincronizar los movimientos. La comunicación es muy importante.



Desplazar hacia arriba a un paciente en la cama

Método de traslado manual con 1 asistente



Antes de la movilización

- Ajuste la altura de la cama a su propia altura (aproximadamente a la altura de la cadera).
- Comunique al usuario el movimiento que va a realizar, para obtener su colaboración: que flexione una rodilla, mire hacia sus pies y, que se impulse con el pie de la pierna flexionada.

Durante la movilización

- Cargue el peso de su cuerpo de un lado a otro, y mantenga la espalda recta.

Método de traslado manual con 2 asistentes



Antes de la movilización

- Ajuste la altura de la cama a su propia altura (aproximadamente a la altura de la cadera).
- Comunique al usuario el movimiento que va a realizar, para obtener su colaboración: Pídale que coloque las manos en la parte superior de la cama y tira del borde, mientras se impulsa con los pies durante la movilización.

Durante la movilización

- Mientras levanta al usuario: use los músculos de las piernas y caderas, flexione ligeramente las piernas; conforme lo va levantado, inclínese primero y enderece las rodillas después.
- Coordínesse con el otro asistente para sincronizar los movimientos. La comunicación es muy importante.



Desplazar hacia arriba a un paciente en la silla

Método de traslado manual con 1 asistente



Antes de la movilización

- Asegúrese de que los pies del usuario estén lo más cerca posible de la silla.
- Comunique al usuario el movimiento que va a realizar, para obtener su colaboración: Pídale que se incline hacia delante y se impulse con las piernas durante el movimiento.

Durante la movilización

- Use los músculos de las piernas y caderas.

Método de traslado manual con 2 asistentes



Durante la movilización

- Mientras levanta al usuario: use los músculos de las piernas y caderas, flexione ligeramente las piernas; conforme lo va levantado, inclínese primero y enderece las rodillas después.
- En el traslado: cargue el peso de su cuerpo de un lado a otro, y mantenga la espalda recta.
- Coordíñese con el otro asistente para sincronizar los movimientos. La comunicación es muy importante.



Traslado de un paciente que se ha caído al suelo para colocarlo en la silla

Método de traslado manual con 2 asistentes



Durante la movilización

- Coloque al usuario en posición sedente. Use los músculos de las piernas y caderas.
- Durante el traslado desde el suelo a la silla, cargue el peso de su cuerpo de un lado a otro mientras mantiene la espalda recta.
- Comunique al usuario el movimiento que va a realizar, para obtener su colaboración: pídale al usuario que haga fuerza con los pies.
- Coordíñese con el otro asistente para sincronizar los movimientos. La comunicación es muy importante.

SOBREESFUERZOS/ EMPUJE DE CARGAS

Tareas

- Mover sillas de ruedas.
- Mover carros con ropa, vajilla, etc.
- Mover grúas.

Medidas preventivas

- Antes de comenzar el empuje o arrastre, verifique que el camino a recorrer está libre de obstáculos.
- Al mover sillas de ruedas, carros, grúas, tenga en cuenta que tiene que tener visibilidad y siempre tiene que mirar en el sentido de la marcha, empujar, no arrastrar. Al arrastrar una carga nos posicionamos delante de ésta, con el consiguiente riesgo de que pueda caer sobre nosotros, además en el empuje nos ayuda más el peso del cuerpo.
- La altura idónea para ejercer la fuerza de empuje es al nivel de la cintura.
- Mantenga los brazos extendidos y bloqueados para que el peso del cuerpo se transmita íntegramente a la carga.
- Intente mantener la espalda recta y ejerza fuerza con los músculos de las piernas.
- Mantenga las ruedas de los elementos auxiliares (carros, grúas) limpias, de manera que puedan desplazarse sin resistencias.

MOVIMIENTOS REPETIDOS

Tareas

- Limpieza.
- Plancha.
- Selección de ropa.

Medidas preventivas

- Los tres factores de riesgo de los movimientos repetitivos son: fuerza, desviación y repetitividad, por tanto, tiene que trabajar sobre ellos para evitar las lesiones musculoesqueléticas.
- Observe sus movimientos, y piense si puede eliminar alguno de ellos, para conseguir limitar la repetitividad.
- Evite las desviaciones de la muñeca, intente que la mano y el brazo dibujen una línea recta, limitando las flexiones, extensiones o desviaciones laterales. Busque los puntos de agarre que le permitan mantener esa posición.
- Es conveniente limitar al máximo todas las posturas que requieran subir el brazo por encima el hombro. Para ello, intente colocar los materiales a manipular en un plano de trabajo óptimo (al nivel de su cintura o cadera). Si ha de subir ropa o cualquier material a una zona elevada, súbase a una escalera de mano que le mejore el plano de trabajo.
- También hay que intentar manipular materiales lo más cerca del cuerpo posible, evitando de esta forma, las desviaciones de los brazos y los hombros. Limitar al máximo esta distancia horizontal es muy importante cuando se manejan pesos o se ejercen fuerzas.
- Evite los giros de cintura, especialmente cuando esté cargado. Si ha de girarse, rote todo el cuerpo dando pequeños pasos, mantenga siempre sus pies en paralelo con sus hombros.

- Si consigue colocar los materiales que deba utilizar en sus proximidades, evitará muchas posturas inadecuadas de las que realiza para alcanzar materiales, y que le exigen estirarse en exceso y desviar el tronco, el cuello o sus extremidades superiores.
- Evite los agarres con las puntas de los dedos, intente utilizar toda la fuerza que le ofrece la palma de la mano.
- Mantenga los mangos y agarres de las herramientas con las que tenga que trabajar limpias de sustancias resbaladizas, ya que limitará la fuerza a ejercer durante el agarre.
- Periódicamente realice pequeños micro-descansos, que le permitan recuperar su musculatura. Estos descansos no suponen estar parados, sino que puede conseguirse la recuperación de unos músculos relajándolos al cambiar los movimientos de manera que se activen otros grupos musculares.

RIESGO ERGÓMICO TRABAJO CON ORDENADORES Y PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD'S)

Tareas

- Introducción de datos.
- Consulta de datos.

Medidas preventivas

- Sitúe la pantalla y el teclado de forma paralela. Colóquese de forma que la línea de sus hombros sea igualmente paralela a la pantalla y al teclado, puesto que de esta forma evitará que el tronco permanezca girado.
- Eleve la pantalla hasta que su parte superior quede a la altura de sus ojos. Sitúe los materiales de forma que no deba flexionar continuamente el cuello, si debe utilizar documentos durante largo rato, utilice un atril. Coloque el atril cerca de la pantalla y a su misma altura.
- Le recomendamos que mantenga una distancia entre los ojos y la pantalla de 40 a 60 cms. Evite los focos directos de luz, tanto delante como detrás de la pantalla. Es recomendable buscar una posición perpendicular respecto a las ventanas o las luminarias.
- Intente garantizar el mismo nivel de iluminación en toda la zona de trabajo: teclado, pantalla, documentos.
- Deje un espacio delante del teclado que le permita apoyar las muñecas mientras teclea. Los codos quedarán a la altura de la mesa, en una posición ligeramente abierta (100° - 110°). La muñeca debe estar alineada con el antebrazo, evitando desviaciones pronunciadas.
- Regule la silla de trabajo de manera que la postura le permita respetar las indicaciones anteriormente mencionadas. La posición idónea de sedestación es aquella en la que su cadera forma un ángulo de unos 100° - 120° . La espalda debe estar convenientemente apoyada, regule la altura del respaldo de manera que el respaldo lumbar, en caso de

que la silla cuente con él, quede bien ajustado a sus características antropométricas.

- Si para respetar las diferentes posiciones recomendadas requiere elevar la altura de la silla tanto que al estar sentado no puede apoyar los pies en el suelo, le recomendamos utilizar reposapiés. La posición idónea es la que permita describir a los pies un ángulo de 100° .
- La posición de la rodilla, se utilice o no reposapiés, será de entre 100 y 130° .
- Mantenga la parte baja de la mesa libre de obstáculos para evitar golpes continuos y favorecer la libertad de movimientos.

4

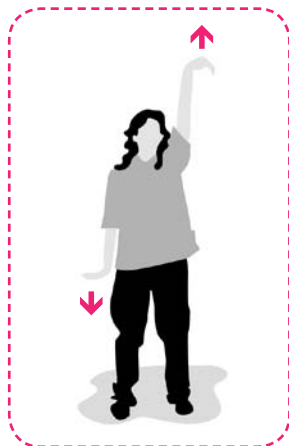
The image features two women in white, short-sleeved shirts with their arms raised, holding a white fabric with black straps and buckles. They are positioned against a solid red background. A large, white, stylized number '4' is centered over the lower half of the image. In the top right corner, there is a white circular area containing the text 'Ejercicios de estiramiento' in a bold, black, sans-serif font.

EJERCICIOS RECOMENDADOS

Estiramientos de extremidades superiores

Posición inicial: posición de base con brazos separados, dirigiendo uno hacia el techo y otro hacia el suelo.

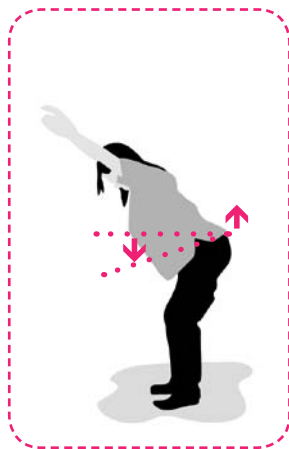
Acción: realizamos un empuje con ambos brazos en sentido contrario al mismo tiempo que introducimos diferentes patrones en manos y antebrazo. Flexión/extensión máximas de manos (abrir la mano extendida lo máximo separando dedos / atrapamos el pulgar con la mano cerrada y flexionada...), giros de antebrazo, modo que el codo mire hacia adentro o afuera.



Cadena muscular superior

Posición inicial: posición de base. Primero inclinamos hacia delante el tronco, luego elevamos la pelvis hacia arriba, de modo que nos empieza a tirar en la parte de atrás de las piernas y levantamos los brazos.

Acción: realizamos un empuje con los brazos hacia arriba mientras mantenemos la posición inicial.



Estiramiento de extremidades superiores y cintura escapular

Posición inicial: posición de base en bipedestación.

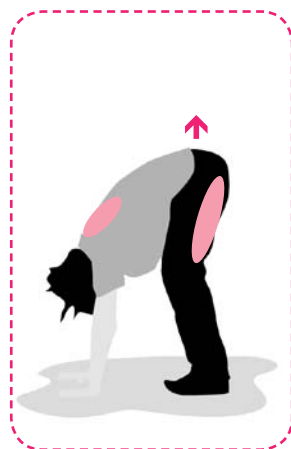
Acción: intentamos entrelazar las manos por detrás de la espalda, dirigiendo la mano derecha por detrás de la nuca y la izquierda extendida en dirección de la escápula derecho. Repetimos con los brazos cambiados.



Cadena muscular posterior

Posición inicial: posición de base. Primero inclinamos hacia delante el tronco, luego elevamos la pelvis hacia arriba, de modo que nos empieza a tirar en la parte de atrás de las piernas y estiramos los brazos hacia atrás como si quisiéramos tocar el suelo.

Acción: realizamos un empuje con los brazos hacia abajo y con la cabeza hacia arriba, hacia el techo siguiendo una misma línea con brazos y cabeza.



**Riesgos
de psico-
sociología**

5



RIESGO DE PSICOSOCIOLOGÍA

Tareas

- Atención al usuario.

Medidas preventivas

- **Planifique** sus tareas en función del grado de prioridad que existe en cuanto a su cumplimiento y a la importancia de dicha tarea. Verifique y comunique la existencia de posibles incompatibilidades o picos de trabajo para, intentar buscarles solución antes de que se presenten.
- **Participe** constructivamente en las reuniones de trabajo, es el foro en el que plantear inquietudes y problemas para buscar soluciones.
- No deje pasar los problemas: **afróntelos**. **Tome decisiones** siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas (pros y contras) y elección de la mejor opción o de la menos mala.
- Siempre que sea posible, **alterne las tareas**, de manera que no permanezca mucho tiempo seguido realizando las mismas. Evitará así la monotonía o la sobrecarga mental, según cómo sea la tarea.
- Realice pequeñas **pausas y descansos** periódicos. Es más favorable realizar pequeñas pausas intermedias que una pausa larga al final de la jornada. Si solo tiene posibilidad de realizar una pausa, intente hacerla hacia la mitad de la jornada.
- Fomente en **cambio de ambiente** durante las pausas más largas, inténtelas hacer en el comedor, sala de descanso, etc.
- Aprenda a **asumir que puede haber diferentes opiniones**. Vierta sus discrepancias con respeto y actitud dialogante, ya que esta actitud favorecerá la resolución amigable de cualquier conflicto.
- En ocasiones tendrá que saber **aceptar** que quizá sus urgencias no sean consideradas de la misma forma al valorarse de forma global en la organización.

- **Favorezca el trabajo en equipo.** Evite trabajar aislado, fomente los vínculos con el resto de compañeros, intentando generar buen ambiente.
- Evite fomentar discordias, propagar rumores o hacer evaluaciones injustas de los demás. **Fomente un buen clima** de trabajo basado en el respeto y la comunicación.
- **Evite la implicación emocional** con los problemas de los pacientes o residentes. Entienda, apoye y comprenda, pero no haga suyos los problemas de los demás.
- Le recomendamos el aprendizaje de **técnicas de relajación** que le permitan superar situaciones estresantes o difíciles.

Tiempo libre

- La adopción de unos **hábitos de vida saludables** te permitirán mejorar tus capacidades físicas y psíquicas y con ello, podrás enfrentarte exitosamente a las exigencias del día a día.
- Favorezca la realización de **actividades lúdicas fuera del trabajo** que le permitan desconectar y disfrutar del tiempo de ocio, de la familia o de las relaciones sociales.
- Intente en la medida de lo posible **conciliar vida familiar y/o personal y vida laboral**, para ello, valore detenidamente los turnos y horarios disponibles.
- **Coma sano**, evite excederse con la cafeína, nicotina, alcohol o los azúcares concentrados. Dedique tiempo a comer con tranquilidad y organícese para respetar los horarios de comida con independencia de los turnos de trabajo.
- Cree unos buenos hábitos para facilitar un **buen descanso**, respete el tiempo del sueño.
- La práctica moderada de algún **deporte o actividad física** le ayudará a relajarse.

Prevención Navarra

Sociedad de Prevención
de Mutua Navarra, S.L.U.

C/ Leyre, 14 bis.

31002 Pamplona

Telf. 948 291 429

Fax. 948 238 079

www.prevencionnavarra.es

Queda prohibida la
reproducción total
o parcial de esta guía.

EDITA



COLABORA



FINANCIA



