

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	DATOS DE LA EVALUACIÓN	EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
HOSPITAL UNIVERSITARIO QUIRÓNSALUD MADRID	TIPO: Inicial	- Guantes látex, mascarillas papel, calzas, gorro, zapato homologado.
ÁREA: ASISTENCIAL DEPARTAMENTO: QUIROFANO / HEMODINAMICA SERVICIO: QUIROFANO GENERAL, POOL QUIROFANO, CIRUGIA MAYOR AMBULATORIA, QUIROFANO OBSTETRICIA / SALA	FECHA REALIZACIÓN: Enero 2016	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PRESENTES EN EL ÁREA: - Delantales plomados, protectores tiroideos plomados.
PUESTO DE TRABAJO: ENFERMERA/O	REALIZACIÓN: SERVICIO DE PREVENCIÓN	
Versión: v2		

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Caída de personas a distinto nivel	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de sillas u otros objetos en lugar de escaleras manuales para acceder objetos situados en altura. - Uso de escaleras fijas del centro de trabajo
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Para acceder a objetos situados en altura se hará uso de escaleras manuales y no de sillas, cajoneras u otros objetos que no reúnan las condiciones de seguridad adecuadas y no hayan sido diseñados para ello. - Las escaleras de mano se utilizarán de la forma y con las limitaciones establecidas por el fabricante. Utilice solamente escaleras en perfectas condiciones. En caso de detectar deficiencias, comuníquelo a su responsable y absténgase de utilizarla e informe a sus compañeros para que tampoco hagan uso de ella. - Durante el uso de escaleras manuales, no se transportarán cargas que puedan comprometer la estabilidad del trabajador. - Todo trabajador que use las escaleras fijas del centro de trabajo debería seguir las siguientes normas de utilización: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subir o bajar tranquilamente sin prisas evitando hacerlo corriendo. No subir o bajar de dos en dos peldaños. Hay que pisarlos todos que para eso están. ▪ Utilizar siempre las barandillas o pasamanos. ▪ Evitar las distracciones o descuidos mientras hace uso de las escaleras. Las escaleras no son el lugar más adecuado para leer el periódico o cualquier documento. ▪ Si detecta cualquier deficiencia, absténgase de utilizarlas avise al departamento de mantenimiento de la circunstancia observada para que proceda a su subsanación. 	
RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Caída de personas al mismo nivel	<ul style="list-style-type: none"> - Suelos mojados (durante operaciones de limpieza del centro de trabajo, vertidos accidentales, tipo de intervenciones quirúrgicas, etc.). - Posibles tropiezos con los cables no canalizados procedentes de los equipos. Mala distribución del cableado. - Prisas al circular por el centro de trabajo. Descuidos.

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga el orden y la limpieza de las zonas de trabajo así se tendrán unas condiciones seguras e higiénicas. <u>Respete las normas de trabajo internas del hospital que impliquen el buen estado de orden y limpieza</u>: realización de labores de inspección de las zonas de paso, salidas y vías de circulación, retirando el material y cualquier otro objeto que pueda provocar la caída de personas, evitando cajones y puertas de armarios entreabiertos, así como la retirada de todos los objetos y materiales que hacen que las zonas de paso y/o zonas de circulación queden reducidas. Al terminar cualquier operación deje todo ordenado (los materiales mal almacenados son peligrosos e ineficaces). Recuerde: Coloque cada cosa en su lugar y disponga de un lugar para cada cosa. - Se deben evitar las prisas al circular por el centro de trabajo. No hay que correr por los pasillos, simplemente hay que caminar a velocidad normal. - Durante el uso de equipos cuya fuente de alimentación sea la electricidad, se evitará la colocación de los cables en zonas de paso, así como dejarlos tendidos sin proteger. - Si observa cualquier anomalía que pueda dar lugar a caídas por resbalones, avise telefónicamente al servicio de limpieza o en caso de deficiencias constructivas avise al departamento de mantenimiento. - Si observa deficiencias de iluminación póngalo en conocimiento del personal de mantenimiento. - Durante los desplazamientos a pie se seguirán unas pautas de desplazamientos seguras (como no correr, salir con tiempo suficiente, estar atento a los posibles imprevistos que puedan surgir, etc.) con el fin de evitar golpes con los vehículos o atropellos, las caídas, por descuidos o presencia de obras en la calle, además de resbalones y tropiezos. 	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Caída de objetos	- Posible almacenamiento inadecuado de material de quirófano, cajas, etc. en la parte superior de las estanterías o fuera de los límites perimetrales de las baldas.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Coloque adecuadamente y dentro de los límites perimetrales de las estanterías el material a almacenar, cajas, etc. - Evite colocar sobre los armarios, objetos susceptibles de caerse. - Coloque los objetos más pesados en los estantes inferiores. - Evite la sobrecarga de las estanterías y armarios. - Transporte los elementos de una forma adecuada, sujételos convenientemente. - Durante la Manipulación Manual de Cargas, se deberán mantener unas pautas seguras de manejo de las mismas. Siga las recomendaciones dadas para el manejo correcto de las mismas. 	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Choque contra objetos inmóviles/móviles Golpes / Cortes por objetos o herramientas	- Cabe la posibilidad de choques o golpes/cortes contra objetos inmóviles o contra objetos o herramientas en tareas de atención a pacientes, administrativas, de reposición de material, etc. o en los desplazamientos habituales por el centro de trabajo al chocar con mobiliario, maquinaria, objetos, etc. Normalmente este riesgo aparece por una falta de orden y limpieza en las instalaciones, por un incorrecto diseño de las instalaciones (mobiliario con esquinas no redondeadas, zonas estrechas, etc.), por un mal uso de las herramientas manuales, etc.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Respete las normas de trabajo internas del hospital que impliquen el buen estado de orden y limpieza de los suelos, pasillos, zonas de trabajo, etc., impidiendo la colocación de objetos o materiales por el suelo y/o zonas de paso. 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

<p>Además, se deberán adoptar unas pautas de trabajo seguras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evite la precipitación a la hora de realizar las tareas. - No deje abiertos cajones u otros elementos del mobiliario para evitar golpes. Cierre cada cajón después de utilizarlo, y siempre antes de abrir el siguiente, para evitar entorpecer la circulación. - Tenga cuidado cuando utilice elementos punzantes (tijeras, cúters, grapadora). Almacene este material de trabajo de forma que la zona cortante o peligrosa quede protegida. Guarde los objetos cortantes o punzantes (chinchetas, tijeras) tan pronto como termine de utilizarlos, en cajones o cajas destinadas a tal fin. - No utilice materiales y equipos con riesgo de corte si no conoce su forma de utilización. - Respete las protecciones que impiden el acceso a los elementos cortantes y móviles de equipos como guillotinas, destructores de documentos, etc. 	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
contactos eléctricos	El riesgo de contactos térmicos y eléctricos, puede darse al ponerse en contacto con equipos de trabajo o instalaciones que estén en tensión. El riesgo de contacto eléctrico viene derivado por: contacto eléctrico indirecto (p.ej.: un fallo en la maquinaria utilizada), contacto eléctrico directo (p.ej.: cuadros eléctricos sin proteger o cables en mal estado y accesible por cualquier persona, etc). El riesgo de contacto térmico puede venir provocado por la tensión producida en los casos anteriores.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Infórmese y respete las instrucciones de trabajo internas del área que impliquen la seguridad en la manipulación de los equipos de trabajo eléctricos. - Comunique al personal de mantenimiento la existencia de posibles deficiencias en la instalación eléctrica general o equipos eléctricos para su inmediata reparación. - En ningún caso, se manipularán elementos internos de los equipos eléctricos con el fin de intentar repararlos. <p>Además, <u>seguir estas recomendaciones</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sitúe los cables de forma que no puedan ser aplastados, dañados o sometidos a tracción. Haga pasar, siempre que sea posible, los cables eléctricos junto a las paredes. No deje tendidos por el suelo sin proteger ni señalizar, y obstaculizando zonas de paso. - No utilice hasta que se revisen por un especialista, los equipos eléctricos que presenten defectos reconocibles por el usuario. En caso de avería, desconectar. - En caso de calentamiento excesivo haga revisar los equipos eléctricos. - No utilice aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas. - No realice las conexiones de los equipos sin clavija (utilizando los cables pelados) u otro tipo de improvisaciones. - No deposite vasos con líquido sobre ordenadores, impresoras u otros aparatos eléctricos. - Para desconectar un equipo, se debe tirar siempre del enchufe y nunca del cable. 	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Explosiones e Incendios	<ul style="list-style-type: none"> - Medios de extinción, señalización, y recorridos de evacuación. - Posibles pautas de actuación en prevención de incendios inadecuadas. - Posible almacenamiento de material en lugares ocultos. - El riesgo de explosiones o incendios, puede darse por la presencia de material inflamable y/o explosivo en lugares inadecuados como pueden ser cerca de cuadros eléctricos u otros equipos de trabajo.
MEDIDAS PREVENTIVAS	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- Siga las instrucciones básicas entregadas en caso de incendio + equipos de emergencia. Controle periódicamente la no obstaculización de los equipos de lucha contra incendios, vías y salidas de evacuación con materiales.
- En caso de detectar un conato de incendio, debe mantener la calma, comunicarlo a tus compañeros y superiores sin crear alarma. Una vez comunicado a centralita se activará el plan de emergencia y acudirá la ayuda necesaria. Si no ha recibido la formación adecuada en el manejo de equipos de extinción de incendios, deje que otros compañeros se encarguen. No ponga en peligro su seguridad y la de los demás.
- Los espacios ocultos son peligrosos: no acumule materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- Respete la prohibición de fumar en todo el hospital.
- No acerque focos de calor a materiales combustibles.
- Inspeccione su lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecte los aparatos eléctricos que no sea necesario mantener conectados.
- Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comuníquelo al responsable.
- No obstaculice en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, cuadros eléctricos, etc.
- Identifique los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de su área y familiarícese con ellos.

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Exposición / Contacto a contaminantes químicos	<ul style="list-style-type: none"> - Durante la jornada laboral se utilizan equipos de esterilización para el material sucio que no es derivado al área de esterilización. - Productos químicos que se usan para la limpieza, desinfección y esterilización de materiales, instrumental, superficies, etc - Formaldehído en autoclave de esterilización
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Comprobar que en el etiquetado de los envases aparece el nombre del producto, usos, riesgos y medidas de actuación en caso de intoxicación. - Mantener el puesto de trabajo en orden y limpio. - Está prohibido comer, fumar o beber en áreas con riesgo químico. - Almacenar y manipular los productos conforme determine el fabricante en sus fichas de seguridad correspondientes, utilizando los equipos de protección individual en ellas indicadas. Almacenar la cantidad de productos imprescindible y sin mezclar los de distinto tipo (sólo se almacenarán juntos los que tienen riesgos comunes). En general, los productos químicos se almacenarán cerrados y en posición vertical, lejos de alimentos, zonas de comidas y de descanso. - En caso de ingestión accidental de detergentes o productos de limpieza, las medidas generales que debes seguir son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Leer las indicaciones presentes en la etiqueta y en la ficha de datos de seguridad del producto. • No darle a ingerir nada al accidentado por la boca ni inducirlo al vómito. • Consulta al médico en caso de ingestión de un producto fuertemente alcalino o un ácido (sulfumán). - Se utilizarán embudos o dosificadores adecuados para evitar derrames. - Los vertidos y salpicaduras producidos en pequeñas cantidades, pueden absorberse directamente mediante papel o alfombrillas absorbentes. - En caso de vertidos de gran volumen se deberá evacuar al personal y ventilar la zona, hacer uso de los equipos de protección personal, especialmente de protección respiratoria, cubrir la zona con bisulfito sódico adicionando una pequeña cantidad de agua y mezclarlo. - También puede usarse un absorbente sólido inerte. - Una vez retirado el residuo, la zona contaminada puede tratarse con agua jabonosa. - No olvidar etiquetar el nuevo envase al que se ha trasvasado el producto 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- En caso de realizar mezclas, hay que respetar las proporciones indicadas por el fabricante.
- Cerrar los recipientes una vez extraída la cantidad de producto requerida y retíralos a su zona de almacenamiento cuando se dejen de utilizar.
- Suprimir las fuentes de calor, llamas y chispas en la proximidad de un puesto donde se realicen trasvases de líquidos inflamables. Si la cantidad de producto a trasvasar es importante, la operación debe realizarse en un lugar específico acondicionado especialmente y con ventilación suficiente.
- Guardar las fichas de datos de seguridad de los productos utilizados y mantenerlas a disposición del personal que lo requiera.
- Utilizar las medidas de protección (mascarillas, guantes, etc.) indicadas por los fabricantes de los productos empleados.

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Exposición / Contacto a contaminantes biológicos	- La exposición a contaminantes biológicos es un riesgo al que están expuestos todos los trabajadores que manipulen material biológico u otros objetos que puedan estar en contacto con pacientes, así como durante las tareas de aseo a pacientes, cambios de cuñas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Pinchazos accidentales: Si va a realizar actividades sanitarias (inyecciones, aseo a pacientes, etc.) que supongan manejo de sangre y/o fluidos biológicos, deberá adoptar con todos los pacientes las que se denominan “Precauciones Universales”. No debe olvidar que con un pinchazo accidental que sufra con sangre contaminada, existe un riesgo, aunque bajo, de contraer una enfermedad. Por ello, le recordamos muy brevemente las Precauciones Universales de forma resumidas:

⇒ Debe estar vacunado contra la Hepatitis B y tétanos.

⇒ Debe adoptar unas mínimas y lógicas normas de Higiene Personal:

- ✓ Todos los trabajadores sanitarios deben usar de forma rutinaria elementos barrera cuando es posible el contacto de la piel y las membranas mucosas (boca, nariz y ojos) con sangre o fluidos biológicos de cualquier paciente.
- ✓ Cúbrase con apósitos impermeables (tiritas) los cortes y heridas antes de comenzar el trabajo.
- ✓ No trabaje con anillos y joyas constituyen un reservorio.
- ✓ Utilice siempre guantes desechables.
- ✓ Es muy importante el lavado de manos, aunque se hayan utilizado guantes (con jabón líquido y secado con toallas individuales de papel desechables) antes y después de atender al paciente. **Recuerde:** el hecho de utilizar guantes no reemplaza la necesidad del lavado de manos, porque los guantes pueden tener defectos pequeños inaparentes o incluso pueden producirse durante el uso.
- ✓ Debe prestarse especial atención a la contaminación cruzada, especialmente por la utilización de guantes de forma indiscriminada o incorrecta. Téngase en cuenta que cualquier parte de un instrumento puede haberse contaminado por haber estado en contacto con guantes a su vez contaminados. En consecuencia, después de manipular con los guantes sólo partes específicas del instrumento, deben quitarse (de dentro a fuera) antes de tocar cualquier parte no contaminada, no colocándolos encima de la mesa de trabajo. Tampoco tocarse la cara ni otra parte del cuerpo con los guantes. Deben eliminarse como residuo sanitario.
- ✓ Todo el personal sanitario deberá utilizar de forma rutinaria todas las medidas de protección frente al accidente biológico laboral. Respete todas las normas internas

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- establecidas para evitar este riesgo.
- ✓ Cualquier zona corporal que haya estado en contacto con sangre y/o fluidos corporales deberá lavarse inmediatamente a fondo, utilizando la técnica más adecuada.
- ⇒ Maneje con gran cuidado las agujas y los objetos cortantes usados. **No reencapuche, doble o rompa de forma manual las agujas usadas.**
- ✓ Utilice siempre los contenedores para el material de desecho (objetos punzantes) y respete el límite de llenado.
 - ✓ Retire y deseche usted mismo/a todo el material utilizado. Olvidarlo o dejarlo abandonado significa que otra persona puede accidentarse al retirar el material que usted ha dejado.
 - ✓ Compruebe que no van entre ropas que se envían a lavandería.
 - ✓ Haga su trabajo tranquilo/a, sin precipitaciones y adopte una postura cómoda. Recuerde que las prisas excesivas son enemigas de la eficacia y además tiene un mayor riesgo de accidentarte.
- **Esterilización y desinfección.** Preferiblemente, debemos utilizar material de un solo uso. Si esto no es posible, el material que se vaya a reutilizar debe colocarse en contenedores resistentes a los pinchazos para su traslado a las zonas de limpieza y desinfección. Se deberá comprobar que el material reutilizable no es usado en otro paciente si no ha sido reprocesado de forma adecuada.
 - En caso de accidente biológico por pinchazo, corte, etc., siga las pautas dadas en el procedimiento de actuación de “*Accidente Biológico Laboral*”.
- Y recuerde, todo Accidente Biológico Laboral debe ser comunicado al mando directo que lo comunicará al Departamento de Prevención de Riesgos Laborales.**

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Exposición a radiaciones ionizantes	- Durante las intervenciones quirúrgicas y dependiendo del tipo de quirófano es posible que se realicen radiografías con equipos portátiles.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Control periódico del correcto funcionamiento de los equipos portátiles. - Las placas las realizan personal autorizado para su manipulación. - Mantenimiento preventivo periódico de las instalaciones y equipos conforme a las pautas establecidas por el fabricante. - Verificación, calibración y comprobación periódica del buen estado y funcionamiento de los instrumentos de medición. - Los trabajadores disponen de dosímetros individuales. - Se dispone de un Servicio de Protección Radiológico. - Se dispone de delantales plomados en los quirófanos así como de protectores tiroideos. 	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Accidentes de tráfico	- Accidentes en los desplazamientos: accidentes “in itinere” (en vehículos privados y en transporte público), accidentes “en tránsito”, asociados a los desplazamientos a pie.

MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - En los desplazamientos se respetarán las normas de circulación vial tanto para conductores como peatones, evitando sufrir riesgos innecesarios, y teniendo en cuenta dos reglas básicas para la conducción: prevención y prudencia, para afrontar cualquier dificultad en las mejores condiciones de seguridad vial. - En caso de coger un <u>vehículo propio</u>: <ul style="list-style-type: none"> • Tiene que cumplir los preceptos básicos y las normas de circulación. • Actitud cívica y responsable del conductor. • Respetar los límites de velocidad. • Respetar la señalización. • Extremar las precauciones para poder tener la capacidad de reacción ante imprevistos. • Prestar atención a la conducción y no utilice el teléfono móvil u otros elementos que puedan causar distracción. Se recomienda no fumar mientras se conduce. • Evitar coger un vehículo si se están tomando medicamentos que comporten la pérdida de la capacidad de conducción. • Es conveniente realizar el mantenimiento mínimo recomendado al vehículo - En medios como el <u>tren o el autobús</u> los viajeros no están exentos de sufrir un accidente, pero en la mayoría de las circunstancias, no depende de ellos, lo que si deben hacer es prestar atención a las medidas de emergencia previstas, ventanillas de emergencia, extintores, señalización, etc. - Durante los desplazamientos a pie se seguirán unas pautas de desplazamientos seguras (como no correr, salir con tiempo suficiente, estar atento a los posibles imprevistos que puedan surgir, etc.) con el fin de evitar golpes con los vehículos o atropellos, las caídas, por descuidos o presencia de obras en la calle, además de resbalones y tropiezos que pueden desencadenar en una pequeña torcedura, magulladuras, esguinces y roturas. <ul style="list-style-type: none"> • Cuando camine <u>por la acera</u>: <ul style="list-style-type: none"> » Preste atención a la salida y entrada de vehículos de los garajes. » Circule siempre por la derecha, sin impedir la marcha de los demás. • Cuando tenga que <u>cruzar una calzada</u>: <ul style="list-style-type: none"> » Antes de bajar de la acera mire a ambos lados para comprobar que todos los vehículos están detenidos. » Atienda las indicaciones del agente de tráfico. » Es peligroso cruzar por lugares donde hay vehículos aparcados si éstos ocultan a los que circulan por la calzada. - No subestime ni ignore la probabilidad de que ocurra un accidente. Ni siquiera cuando existan pocos riesgos. 	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Agresiones	- Agresiones por parte de personas agresivas o agitadas al personal del hospital.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Establecer protocolo de actuación específico para el personal expuesto a estas situaciones. - Ante las diferentes situaciones potencialmente conflictivas (tales como ira y frustración del paciente expresada verbalmente o con lenguaje corporal como gestos amenazadores, señales de uso de drogas o alcohol, etc.) siga las siguientes pautas de comportamiento: <ul style="list-style-type: none"> • No intentar nunca abordar a solas al paciente. Hay que pedir siempre ayuda a tus compañeros. 	



Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- En caso de agresión, es importante intentar mantener el equilibrio emocional y no responder a las provocaciones, conversar en tono afable, intentar liberar la tensión emocional del paciente y/o familiar e intentar reconducir la situación si la violencia persiste. No obstante, a continuación se indican algunas pautas para identificar y abordar este tipo de situación:
- Esté pendiente de cualquier indicio que pudiera estar asociado con un ataque inminente, tales como: ira y frustración expresadas verbalmente, lenguaje corporal como gestos amenazadores, señales de uso de drogas o alcohol, etc.
- En esas situaciones este alerta: cuando entre en una sala o empiece a tratar a un paciente o visitante evalúe la posibilidad de que se pueda presentar un acto de agresión, esté atento durante el encuentro, no se quede solo con una persona que pudiera volverse violenta, siempre mantenga un camino abierto para salir, no permita que la persona que pueda volverse violenta se ponga entre usted y la puerta.
- Mantenga una conducta que ayude a eliminar la ira del agresor: adopte una actitud tranquila y bondadosa, no responda a las amenazas con amenazas, no dé órdenes, reconozca los sentimientos de la persona (por ejemplo, "sé que usted está enfadado"), evite cualquier conducta que pueda interpretarse como agresiva (por ejemplo moviéndose rápido, acercándose demasiado, tocando o hablando en voz alta), etc.
- Si no puede resolver la situación rápidamente: aléjese de la situación y llame y pida ayuda.
- Formación específica en actuaciones ante situaciones de agresión.

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Fatiga física	<p>Durante la jornada laboral, el trabajador puede sufrir el riesgo de carga de trabajo física a consecuencia de las tareas habituales de su puesto, como puede ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manipulación de cargas: al ordenar los materiales de peso en sus respectivos lugares (cajones, estanterías, etc.). - bipedestación prolongada. - derivado de las tareas de movilización de pacientes en la mesa quirúrgica.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<p><u>Movilización de pacientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Deben usar técnicas de levantamiento apropiadas, manteniendo la espalda recta y usando los músculos de las piernas para hacer el esfuerzo. Se recomienda explicar y planear el movimiento con el paciente. Durante el levantamiento, el trabajador debe mantener al paciente cerca de su cuerpo para facilitar el levantamiento y tener mayor control. Para evitar torceduras, los trabajadores deben apuntar el pie en la dirección en la que van a girar. ✓ En relación con los pacientes y su grado de dependencia, debe motivarles para conseguir su colaboración, desarrollando con ello el potencial y la capacidad de movimiento que tienen en realidad, evitando anular la iniciativa o los esfuerzos del paciente y tratando de dirigirlos hacia el objetivo. Cada caso es distinto y en cada momento el paciente también tiene una situación diferente por lo que se debe buscar la técnica más conveniente. ✓ Las ayudas mecánicas (grúas, sillas de ruedas, transfer, etc.), son el elemento principal para realizar las grandes movilizaciones de los pacientes. ✓ No siempre se pueden usar, deben conocer en qué medida y en qué circunstancias las ayudas mecánicas son de utilidad, lo que se consigue mediante un entrenamiento en su uso. ✓ Una manipulación con ayudas es más segura y cómoda, tanto para el trabajador que la realiza como para la persona que es movilizada. 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- Siempre que sea posible, se procurará alternar la posición de pié con la de sentado, para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición prolongada. Si esto no es posible, se recomiendan periodos de descanso con el fin de evitar sobrecargas o tensión muscular.

Manipulación de cargas en general: Respete las siguientes recomendaciones para manipular las cargas manualmente:

- ✓ Espalda recta.
- ✓ Piernas flexionadas.
- ✓ Pies separados.
- ✓ Utilice el contrapeso del cuerpo.
- ✓ Transporte las cargas en línea recta, evite giros.
- ✓ En lugar de arrastrar la carga, es conveniente que se empuje.
- ✓ Intente mantener la espalda recta, evitar hacer torsiones con la espalda.

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Carga de trabajo mental	<ul style="list-style-type: none"> - En función de las características personales, se puede experimentar estrés, derivado de las tareas y características propias del puesto. - Derivado de una posible falta de información y/o formación sobre las tareas a realizar, desconocimiento de procedimientos internos de trabajo, atención a pacientes, médicos, incidencias, etc. - Jornadas de trabajo en horario nocturno y los fines de semana y festivos. - Posibles agresiones por parte de pacientes y/o familiares agitados o nerviosos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Recomendaciones ante la fatiga, estrés, etc.:

- Tenga al día y disponibles las ayudas y procedimientos de trabajo (documentación, claves, accesos, códigos, etc.)
- Tenga localizables las alternativas de consulta y asistencias para los casos de fallo del sistema principal.
- Conozca las ayudas de la organización y de consulta para cada demanda o situación especial que se salga de su ámbito de decisión.
- Solicite las aclaraciones sobre las pautas de comportamiento a seguir en las diferentes situaciones potencialmente conflictivas y recabe información sobre los resultados a los que no se tenga acceso.
- Conozca su grado de autonomía, el cual es adecuado en el ritmo y organización básica del trabajo.
- Controle periódicamente el buen funcionamiento de la normativa interna del hospital y circuitos organizativos.
- Realice reuniones periódicas con el responsable del servicio para comentar incidencias, circuitos o todo aquello que represente un cambio en la unidad.

- Conozca con antelación el calendario con la organización de los turnos, de modo que se tenga la posibilidad de planificar actividades extralaborales y se favorezcan las relaciones sociales. Los efectos negativos del turno de noche sobre la salud de las personas se dan a distintos niveles. Por una parte se ve alterado el equilibrio biológico, por el desfase de los ritmos corporales y por los cambios en los hábitos alimentarios. También pueden darse perturbaciones en la vida familiar y social.

Estrategias para sobrellevar el trabajo nocturno:

- **Dormir lo suficiente y dormir bien:** Hay que tomar la responsabilidad de dormir lo suficiente y sentirse descansado.
- **Cuándo hay que dormir después de un turno de noche:** Esto depende de la persona. Hay que experimentar con horarios diferentes para ver lo que sea más conveniente. Es una buena idea acostarse tan pronto como sea posible después del turno de noche para maximizar el tiempo de sueño. Podría también tomar una siesta en la tarde (después del sueño normal de la mañana) para prepararse para el turno de noche, esto haría que no se sienta muy cansado durante el trabajo de noche.
- **¿Es lo mismo descansar que dormir?** Descansar sin dormir no es suficiente. El cerebro necesita que usted duerma, sino estará cansado más tarde. Sin embargo, el descanso sin sueño sirve para que el cuerpo y los músculos se recuperen. Se recomienda programar 7 horas para descansar en la cama, aunque no duerma todo ese tiempo. Pero recuerde, que una siesta no puede reemplazar el sueño normal. Si toma una siesta, asegúrese de que hay tiempo suficiente para despertarse completamente, antes de comenzar el trabajo. Las siestas son mejores cuando son horas extras de sueño.
- **Proteja su sueño:**
 - Bloquee el ruido**
 - Mantenga un horario de rutina para dormir**
 - No coma comida pesada y no tome alcohol antes de dormir**
- **Ejercicio:** En general, estar en buena condición física le ayuda a resistir al estrés y las enfermedades. Veinte minutos de ejercicio aeróbico antes de trabajar (por ejemplo, dar un paseo, andar en bicicleta, correr o nadar) es suficiente para que un trabajador se despierte y mantenga el corazón en buena condición. El ejercicio no deberá ser exagerado para estar demasiado cansado cuando llegue a trabajar.

Posibles agresiones: puede ocurrir que un paciente o un familiar se agite y se ponga agresivo. En este caso, no intente nunca abordar a solas al paciente. Pida siempre ayuda a sus compañeros. En caso de agresión, es importante intentar mantener el equilibrio emocional y no responder a las provocaciones, conversar en tono afable, intentar liberar la tensión emocional del paciente y/o familiar e intentar reconducir la situación si la violencia persiste. No obstante, a continuación se indican algunas pautas para identificar y abordar este tipo de situación:

- 1) **Esté pendiente de cualquier indicio que pudiera estar asociado con un ataque inminente**, tales como: ira y frustración expresadas verbalmente, lenguaje corporal como gestos amenazadores, señales de uso de drogas o alcohol, etc.
- 2) **Mantenga una conducta que ayude a eliminar la ira del agresor:** adopte una actitud tranquila y bondadosa, no responda a las amenazas con amenazas, no dé órdenes, reconozca los sentimientos de la persona (por ejemplo, "sé que usted está enfadado"), evite cualquier conducta que pueda interpretarse como agresiva (por ejemplo moviéndose rápido, acercándose demasiado, tocando o hablando en voz alta), etc.

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- 3) **Esté alerta:** cuando entre en una sala o empiece a tratar a un paciente o visitante evalúe la posibilidad de que se pueda presentar un acto de agresión, esté atento durante el encuentro, no se quede solo con una persona que pudiera volverse violenta, siempre mantenga un camino abierto para salir, no permita que la persona que pueda volverse violenta se ponga entre usted y la puerta.
- **Si no puede resolver la situación rápidamente:** aléjese de la situación y llame y pida ayuda a los guardias de seguridad

*“Con el fin de asegurar el dar una protección adecuada al **personal sensible**: mujer gestante, periodo de lactancia, menores, minusvalía, enfermedades profesionales o cualquier otra patología, se recomienda que ante estas situaciones se declare de manera formal y voluntaria lo antes posible a su responsable directo, que comunicará al Departamento de Recursos Humanos y al Departamento de Prevención, quienes indicarán las pautas y actuaciones a seguir en relación con su actividad laboral.”*