



# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	DATOS DE LA EVALUACIÓN	EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
<b>HOSPITAL UNIVERSITARIO QUIRÓN SALUD MADRID</b>	<b>TIPO:</b> REVISIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guantes de látex/vinilo desechables</li> <li>- Mascarillas quirúrgicas desechables</li> <li>- Gafas/pantalla</li> </ul>
<b>ÁREA:</b> ASISTENCIAL <b>DEPARTAMENTO:</b> HOSPITALIZACIÓN <b>SERVICIO:</b> UH3	<b>FECHA REALIZACIÓN:</b> JUNIO 2017	<b>EQUIPOS DE PROTECCIÓN PRESENTES EN EL ÁREA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No aplica</li> </ul>
<b>PUESTO DE TRABAJO:</b> ENFERMERO/A	<b>REALIZACIÓN:</b> SERVICIO DE PREVENCIÓN	
<b>Versión:</b> v2		

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
<b>Caída de personas a distinto nivel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de escaleras fijas del centro de trabajo.</li> <li>- Uso de escaleras manuales.</li> </ul>
<b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para acceder a objetos situados en altura sólo se hará uso sólo de escaleras manuales o elementos estables adecuados a la altura a la que se quiere acceder y no de sillas, cajoneras u otros objetos que no reúnan las condiciones de seguridad adecuadas y no hayan sido diseñados para ello.</li> <li>- Todo trabajador que use las <b>escaleras fijas</b> del centro de trabajo debería seguir las siguientes normas de utilización.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Utilizar siempre las barandillas o pasamanos.</li> <li>▪ Evita las distracciones o descuidos mientras haces uso de las escaleras. Las escaleras no son el lugar más adecuado para leer cualquier documento.</li> <li>▪ Si detectas cualquier deficiencia, abstente de utilizarla avisando al departamento de mantenimiento de la circunstancia observada para que proceda a su subsanación.</li> </ul> </li> <li>- <b>Embarazo/Lactancia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Notificar a RRHH/PRL mediante registro R9GHQPC04.03</li> <li>▪ Evitar alturas superiores a 50 cm.</li> </ul> </li> </ul>	
	
RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
<b>Caída de personas al mismo nivel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suelos mojados y resbaladizos por derrames accidentales, durante las operaciones de limpieza, etc.</li> <li>- Prisas al circular por el centro de trabajo. Descuidos.</li> <li>- Riesgos asociados a los desplazamientos a pie.</li> </ul>

# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

	- Trepiezos con cables procedentes de los equipos presentes en el área (cables mal situados en zonas de paso).
<b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantén el orden y la limpieza de las zonas de trabajo así se tendrán unas condiciones seguras e higiénicas. <u>Respetar las normas de trabajo internas del hospital que impliquen el buen estado de orden y limpieza</u>: retirando cualquier objeto que pueda provocar la caída de personas, evitando cajones y puertas de armarios entreabiertos. Al terminar cualquier operación deje todo ordenado (los materiales mal almacenados son peligrosos e ineficaces). <b>Recuerda:</b> Coloca cada cosa en su lugar y dispón de un lugar para cada cosa.</li> <li>- Se recomienda evitar el uso de zuecos como calzado.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Si observa cualquier anomalía que pueda dar lugar a caídas por resbalones, avise al servicio de limpieza o en caso de deficiencias constructivas avise al departamento de mantenimiento.</li> <li>- Si observa deficiencias de iluminación en áreas donde realices algún trabajo, ponlo en conocimiento del personal de mantenimiento.</li> </ul>	
	
<b>RIESGO</b>	<b>FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO</b>
<b>Caída de objetos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante las tareas de reposición del material farmacéutico, material propio de la unidad, etc.</li> <li>- Cargas almacenadas incorrectamente en las estanterías metálicas: posible almacenamiento inadecuado de material, cajas, etc. en la parte superior de las estanterías o fuera de los límites perimetrales de las baldas de las estanterías metálicas.</li> </ul>
<b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se deberá realizar un análisis previo a la ejecución de los trabajos para determinar la técnica de ejecución, los medios necesarios y las medidas preventivas a adoptar. <b>Evitar improvisaciones.</b></li> <li>- Almacenamiento de mercancía en estanterías metálicas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coloca adecuadamente y dentro de los límites perimetrales de las baldas de almacenamiento el material.</li> <li>▪ Evita la colocación de material en la parte superior de las estanterías metálicas, no está diseñada como balda de almacenamiento.</li> <li>▪ Respetar el plan de carga, dejando las baldas inferiores a las cargas más pesadas. Evitar la sobrecarga de las estanterías metálicas.</li> <li>▪ Cuando se deba manipular materiales que se encuentran a una determinada altura, deberá bajarlos adecuadamente (utilizando una escalera de mano adecuada, por ejemplo) y manipularlos desde el suelo. No se deberá subir en las baldas inferiores de la estantería metálica con el fin de ganar altura para alcanzar objetos situados en las baldas superiores. <i>Una estantería metálica no es una escalera.</i></li> <li>▪ No almacenar las cargas de tal forma que puedan desprenderse o resbalarse.</li> <li>▪ <b>Respetar todos los procedimientos o normas de trabajo establecidos en el hospital en que hacen referencia al almacenamiento de material</b></li> </ul> </li> </ul>	

# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

<ul style="list-style-type: none"> <li>- En caso de detectar baldas en mal estado de mantenimiento o deficiencias en las estanterías, deberá informar a su responsable para que avise al personal de mantenimiento y se subsane dicha deficiencia.</li> </ul>	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
<b>Choques contra objetos inmóviles / móviles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de orden y limpieza.</li> <li>- Prisas al circular por el centro de trabajo, descuidos.</li> </ul>
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Respetar las normas de trabajo internas del hospital que impliquen el buen estado de orden y</b> limpieza: 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.</li> <li>- Además, se deberán adoptar unas pautas de trabajo seguras tales como:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evitar la precipitación a la hora de realizar las tareas.</li> <li>▪ Evitar las prisas</li> <li>▪ No dejar cajones u otros elementos del mobiliario abiertos para evitar golpes.</li> <li>▪ Colocación adecuada, fuera de zonas de paso, lo equipos de los pacientes, carros de curas, medicación, etc.</li> </ul> </li> </ul>	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
<b>Contacto eléctrico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Derivados del contacto directo-indirecto de los equipos de trabajo presentes en el área (bombas de infusión, tensiómetro, etc.)</li> </ul>
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunica al personal de mantenimiento la existencia de posibles deficiencias en la instalación eléctrica general o equipos eléctricos para su inmediata reparación.</li> <li>- En ningún caso, se manipularán elementos internos de los equipos eléctricos con el fin de intentar repararlos.</li> </ul> <p>Además, <u>seguir estas recomendaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situar los cables de forma que no puedan ser aplastados, dañados o sometidos a tracción. Hacer pasar, siempre que sea posible, los cables eléctricos junto a las paredes. No dejarlos tendidos por el suelo sin proteger ni señalizar, y obstaculizando zonas de paso.</li> <li>- No utilizar, hasta que se revisen por un especialista, los equipos eléctricos que presenten defectos reconocibles por el usuario. En caso de avería, desconectar.</li> <li>- En caso de calentamiento excesivo hacer revisar los equipos eléctricos.</li> <li>- No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.</li> <li>- No realice las conexiones de los equipos sin clavija (utilizando los cables pelados) u otro tipo de improvisaciones.</li> </ul>	



# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

<ul style="list-style-type: none"> <li>- No deposites vasos con líquido sobre ordenadores, impresoras u otros aparatos eléctricos.</li> <li>- Para desconectar un equipo, se debe tirar siempre del enchufe y nunca del cable.</li> </ul>	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
<b>Incendios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material combustible en lugares cerca de cuadros eléctricos u otros equipos de trabajo.</li> <li>- Medios de extinción, señalización, y recorridos de evacuación.</li> <li>- Derivados del contacto directo-indirecto de los equipos de trabajo presentes en el área (bombas de infusión, tensiómetro, etc.)</li> </ul>
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siga las instrucciones básicas entregadas en caso de incendio + equipos de emergencia. Control periódico de la no obstaculización de los equipos de lucha contra incendios, vías y salidas de evacuación con materiales.</li> <li>- En caso de detectar un conato de incendio, debes mantener la calma y 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 has recibido la formación adecuada en el manejo de equipos de extinción de incendios, deja que otros compañeros se encarguen. No pongas en peligro tu seguridad y la de los demás.</li> <li>- Los espacios ocultos son peligrosos: no acumular materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.</li> <li>- Al depositar una carga, no obstaculices los medios de protección contra incendios, (extintores, bocas de incendio, pulsadores de alarma, etc.), salida de emergencias, vías de evacuación, etc.</li> <li>- Respeta la prohibición de fumar en todo el hospital.</li> <li>- No acerques focos de calor a materiales combustibles.</li> <li>- Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no sea necesario mantener conectados.</li> <li>- Si detectas cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comunícalo al mando directo.</li> <li>- No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, cuadros eléctricos, etc.</li> <li>- Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.</li> </ul>	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
<b>Accidentes de tránsito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accidentes en los desplazamientos: accidentes “in itinere” (en vehículos privados y en transporte público), asociados a los desplazamientos a pie.)</li> </ul>
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	

# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- En caso de coger un vehículo propio:
  - 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 tren o el autobús 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.
- Cuando camines por la acera:
  - » Presta atención a la salida y entrada de vehículos de los garajes.
  - » Circula siempre por la derecha, sin impedir la marcha de los demás.
- Cuando tengas que cruzar una calzada:
  - » Antes de bajar de la acera mira a ambos lados para comprobar que todos los vehículos están detenidos.
  - » Atiende 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 subestimar ni ignorar la probabilidad de que ocurra un accidente. Ni siquiera cuando existan pocos riesgos.**



RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Agresiones	- Posibles agresiones de pacientes o familiares.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

**Posibles agresiones:** puede ocurrir que un paciente o un familiar se agite y se ponga agresivo. En este caso, no intentes nunca abordar a solas al paciente. Pide siempre ayuda a tus 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

# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

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.
- 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

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Exposición a contaminantes químicos	- Por el uso de gases anestésicos, antisépticos, productos de limpieza y desinfección de instrumental, etc...

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Antes de manipular cualquier producto químico, consulte las fichas de seguridad y siga las pautas marcadas por las mismas en cuanto a manipulación, almacenamiento, equipos de protección individual, etc.
- No realice mezclas de productos. Conserve los productos en un lugar cerrado y correctamente etiquetado.
- Si en el transcurso de tu trabajo se produce la rotura de un termómetro:
  - Proceda a recoger de forma minuciosa el mercurio y elimínalo en algún frasco-bote que haya en la planta para tal efecto y que debe permanecer cerrado.
  - Este frasco una vez lleno se entregará a los responsables de la recogida de residuos para su eliminación.
  - Así mismo, debes proceder a ventilar la estancia.
- **Embarazo/Lactancia**:
  - Notificar a RRHH/PRL mediante registro R9GHQPC04.03
  - Se prohibirá el uso de las siguientes sustancias:
    - Xn R340: posible riesgo de efectos irreversibles
    - R45: puede causar cáncer
    - TR46: puede causar alteraciones genéticas hereditarias.
    - R49: puede causar cáncer por inhalación
    - TR61: puede causar daños al feto.
    - XnR63: posible riesgo de daño para el feto.

# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

<ul style="list-style-type: none"> <li>• R64: puede causar daños al lactante.</li> <li>• R33: peligro de efectos acumulativos.</li> <li>• XnR62: posible riesgo de perjudicar la fertilidad.</li> <li>• TR60: puede perjudicar la fertilidad.</li> </ul>	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
<b>Exposición/contacto a agentes biológicos</b>	- La exposición a contaminantes biológicos es un riesgo al que están expuestos todos los trabajadores que manipulen jeringuillas u otros objetos que puedan estar en contacto con pacientes, así como durante las tareas de aseo a pacientes.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<p><b>Pinchazos accidentales:</b> Si vas a realizar actividades sanitarias (extracciones, punciones, inyecciones, etc.) que supongan manejo de sangre y/o fluidos biológicos deberás adoptar con todos los pacientes las que se denominan “Precauciones Universales”. No debes olvidar que con un pinchazo accidental que sufras con sangre contaminada, existe un riesgo, aunque bajo, de contraer una enfermedad vírica. Por ello, te recordamos muy brevemente las Precauciones Universales que quedan resumidas en las siguientes:</p> <p>⇒ Debes estar vacunado contra la Hepatitis B.</p> <p>⇒ Debes adoptar unas mínimas y lógicas normas de Higiene Personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Cúbrete con apósitos impermeables (tiritas) los cortes y heridas antes de comenzar el trabajo.</li> <li>- No trabajes con anillos y joyas.</li> <li>- Utiliza siempre guantes desechables.</li> <li>- 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. <b>Recuerda:</b> 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Todo el personal sanitario deberá utilizar de forma rutinaria todas las medidas de protección frente al accidente biológico laboral. Respeta todas las normas internas establecidas para evitar este riesgo.</li> <li>- Cualquier zona corporal que haya estado en contacto con sangre y/o fluidos corporales deberá lavarse inmediatamente a fondo, utilizando la técnica más adecuada.</li> </ul>	

# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- ⇒ Maneja con gran cuidado las agujas y los objetos cortantes usados. **No reencapuchar, doblar o romper de forma manual las agujas usadas.**
- Utiliza siempre los contenedores para el material de desecho (objetos punzantes) y respeta el límite de llenado.
  - Retira y desecha tú mismo/a todo el material utilizado. Olvidarlo o dejarlo abandonado significa que otra persona puede accidentarse al retirar el material que tú has dejado.
  - Comprobar que no van entre ropas que se envían a lavandería.
  - Haz tu trabajo tranquilo/a, sin precipitaciones y adopta una postura cómoda. Recuerda que las prisas excesivas son enemigas de la eficacia y además tienes 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.
  - **Otros contagios:** Otro de los riesgos que se pueden dar durante la realización de las tareas propias del personal de hospitalización, y que debes conocer su existencia, es el posible riesgo de contagio con algún paciente afectado de alguna enfermedad transmisible por vía aérea o contacto. En estas situaciones sigue siempre las recomendaciones que para cada caso se realicen en tu unidad.
  - En caso de accidente biológico por pinchazo, corte, etc., sigue las pautas dadas en el procedimiento de actuación de “*Accidente Biológico Laboral*”.
  - **Y recuerda, todo Accidente Biológico Laboral debe ser comunicado al mando directo de forma inmediata que lo comunicará al Departamento de Prevención de Riesgos Laborales.**
  - **Embarazo / Lactancia:**
    - Notificar mediante al Servicio de Prevención mediante el registro de notificación de embarazo R9GHQPC04.03.
    - Utilización de los equipos de protección facilitados al efecto.

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
<b>Fatiga Física. Manejo de cargas y Posición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas adoptadas en el trabajo, movilización puntual de pacientes.</li> <li>- Bipedestación prolongada.</li> <li>- Manipulación Manual de Cargas en general.</li> </ul>

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Movilización de pacientes:
- ✓ Se 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, deben 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.



# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- ✓ 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, por lo que se 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.

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

- ✓ Mantener la espalda recta.
  - ✓ Piernas flexionadas.
  - ✓ Pies separados.
  - ✓ Utilizar el contrapeso del cuerpo.
  - ✓ Transportar las cargas en línea recta, evitar giros.
  - ✓ En lugar de arrastrar la carga, es conveniente que se empuje.
  - ✓ Evitar la realización de giros del tronco.
- Siempre que sea posible, se procurará alternar la posición de pie 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.
- **Embarazo / Lactancia:**
- Notificar a RRHH/PRL mediante el registro R9GHQPC04.03
  - No manipular cargas con un peso superior a 5 kg

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
<p><b>Fatiga mental. Respuesta y tratamiento de la información.</b></p> <p><b>Fatiga mental. Recepción de la información.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Derivada de Fatiga, alteraciones, estrés o trastornos producidos por la tarea que exigen un trato directo con el paciente.</li> <li>- Mala organización del trabajo.</li> <li>- Falta de formación o información sobre las tareas a realizar.</li> <li>- Turnicidad.</li> </ul>
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar canales de comunicación para permitir la expresión de sentimientos y problemas.</li> <li>- Repartir la carga de trabajo según competencias y capacidades.</li> <li>- Fomentar actividades de promoción de la salud en el lugar de trabajo.</li> <li>- Implantación de planillas anti estrés.</li> </ul>	

# Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Fatiga visual. Iluminación.	- Iluminación general del área.
<b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar pausas cortas de aproximadamente 5 minutos cada hora.</li><li>- Control periódico del correcto funcionamiento de la iluminación de todas las áreas del hospital.</li><li>- En caso de observar deficiencias de iluminación informar al mando superior quien lo pondrá en conocimiento del personal de mantenimiento que subsanará dicha deficiencia.</li><li>- Nivel de iluminación adecuado en equipos y máquinas para el trabajo a realizar.</li><li>- Formación en prevención de riesgos laborales al personal de nueva incorporación y formaciones periódicas de reciclaje.</li></ul>	

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