

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	DATOS DE LA EVALUACIÓN	EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
COMPLEJO RUBER JUAN BRAVO	TIPO: Periódica	- Guantes no estériles (vinilo), guantes estériles (látex), mascarillas desechables
ÁREA: ASISTENCIAL DEPARTAMENTO: MERCANTIL SERVICIO: MERCANTIL	FECHA REALIZACIÓN: Septiembre 2019	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PRESENTES EN EL ÁREA: - En el caso en el que proceda EPI's plomados.
PUESTO DE TRABAJO: MÉDICO	REALIZACIÓN: SERVICIO DE PREVENCIÓN	

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. - Embarazo/Lactancia: <ul style="list-style-type: none"> • Notificar a RRHH/PRL mediante registro • Evitar alturas superiores a 50 cm. 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Caída de personas al mismo nivel	<ul style="list-style-type: none"> - Suelos mojados (días de lluvia, durante operaciones de limpieza del centro de trabajo, vertidos accidentales, 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.
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. Respete las normas de trabajo internas del hospital que impliquen el buen estado de orden y 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. 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 CAUSAS DEL RIESGO
Caída de objetos	<ul style="list-style-type: none"> - Posible almacenamiento inadecuado de instrumental, equipos, etc. en lugares incorrectos. - Caída de objetos (instrumental, medicación, etc.) durante su manipulación. - Posible almacenamiento inadecuado de archivadores con documentación, cajas, etc. en la parte superior de las estanterías o fuera de los límites perimetrales de las baldas de las estanterías.

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

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. - Evitar colocar sobre los armarios, objetos susceptibles de caerse. Recuerda: la parte superior de un armario no ha sido diseñado como una balda más de almacenamiento, por lo que se debe evitar colocar material sobre el mismo. - Coloque los objetos más pesados en los estantes inferiores y los más ligeros en las baldas superiores. - Evite la sobrecarga de las estanterías y armarios. - Cerciorarse de que las estanterías se encuentran arriostradas a la pared o entre sí y que se encuentran en buen estado. Si detecta cualquier deficiencia en las estanterías comuníquelo a Mantenimiento. 	

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Choque contra objetos inmóviles/móviles	<ul style="list-style-type: none"> - Cabe la posibilidad de choques o golpes/cortes contra objetos inmóviles que se encuentren en zonas de paso, mobiliario, o contra elementos en movimiento como carritos de medicación. 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.), 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. <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. - Coloque los equipos en las zonas destinadas para tal fin y siempre en lugares alejados de las zonas de paso. 	

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Golpes / Cortes por objetos o herramientas	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de material cortante y punzante durante la preparación de medicación y la administración a los pacientes. - Uso incorrecto de los contenedores de residuos cortopunzantes.

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Tenga cuidado cuando utilice elementos punzantes, almacene este material de trabajo de forma que la zona cortante o peligrosa quede protegida. - Una vez acabe de utilizar los elementos cortopunzantes, desechar en el correspondiente contenedor de residuos cortopunzantes. Vigilar que dichos contenedores no sobrepasen su límite de llenado. Solicitar contenedores nuevos cuando se sobrepase dicho límite. - 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 CAUSAS DEL RIESGO
Contactos térmicos/ eléctricos	<ul style="list-style-type: none"> - El riesgo de <u>contactos eléctrico</u> puede darse al ponerse en contacto con equipos de trabajo o instalaciones que estén en tensión. El tipo de contacto eléctrico que puede darse es o bien contacto eléctrico indirecto (p.ej.: un fallo en la maquinaria utilizada), o contacto eléctrico directo (p.ej.: cuadros eléctricos sin proteger o cables en mal estado y accesible por cualquier persona, etc.). - El riesgo de <u>contacto térmico</u> por el sobrecalentamiento 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, seguir estas recomendaciones:</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 señalar, 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. 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Explosiones e Incendios	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Posible desconocimiento de las pautas de actuación por parte de los trabajadores.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Siga las instrucciones básicas entregadas en caso de emergencia. Controle periódicamente la no obstaculización de los equipos de lucha contra incendios, vías y salidas de evacuación. - En caso de detectar un conato de incendio, debe mantener la calma, comunicarlo a la centralita (Centro de Alarma y Seguridad). 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. - Respeta la prohibición de fumar en todo el recinto hospitalario. - No acerque focos de calor a materiales combustibles. - Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta 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. - Identifique los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de su área y familiarícese con ellos. 	

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Accidentes de tránsito	<ul style="list-style-type: none"> - Accidentes en los desplazamientos: accidentes “in itinere” (en vehículos privados y en transporte público), accidentes “in misión”, asociados a los desplazamientos durante la jornada laboral y con motivo del trabajo.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - En los desplazamientos se respetarán las normas de circulación tanto para conductores como peatones, evitando sufrir riesgos innecesarios. Todos los vehículos han de estar siempre a punto con las preceptivas revisiones. 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. - En caso de coger un <u>vehículo propio</u>: 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- 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 CAUSAS DEL RIESGO
Agresiones	- Agresiones por parte de pacientes agresivos o agitados al personal del hospital.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
- Ante las diferentes situaciones potencialmente conflictivas (tales como ira y frustración del paciente expresadas verbalmente o con lenguaje corporal como gestos amenazadores, señales de uso de drogas o alcohol, etc.) siga las siguientes pautas de comportamiento:	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- No intentar nunca abordar a solas al paciente. Hay que pedir siempre ayuda a los 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.
 - 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 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.
 - 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 CAUSAS DEL RIESGO
Exposición / Contacto a contaminantes químicos	- Durante las tareas propias de cada especialidad puede existir exposición a contaminantes químicos.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Tenga a su disposición y al día las Fichas de Seguridad de los productos químicos empleados. - Utilice los productos químicos en las diluciones recomendadas en la Ficha de Datos de Seguridad del producto químico empleado. - No realice mezclas de productos. Conserve los productos en un lugar cerrado y correctamente etiquetado. <p>- Embarazo/Lactancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notificar a RRHH/PRL mediante registro • Se prohibirá el uso de las siguientes sustancias: <ul style="list-style-type: none"> - Xn R340: posible riesgo de efectos irreversibles 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- 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.
- R64: puede causar daños al lactante.
- R33: peligro de efectos acumulativos.
- XnR62: posible riesgo de perjudicar la fertilidad.

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS 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.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<p><u>Pinchazos accidentales:</u> Si va a realizar actividades sanitarias que supongan manejo de sangre y/o fluidos biológicos, deberá adoptar las denominadas “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> <ul style="list-style-type: none"> - Debe estar vacunado contra la Hepatitis B y tétanos. - Debe adoptar unas mínimas normas de higiene personal: <ul style="list-style-type: none"> • 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 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

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 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., 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 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.
- Utilización de los equipos de protección facilitados al efecto.

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Exposición a radiaciones ionizantes	<ul style="list-style-type: none"> - En el servicio de DXI y de Radioterapia, puede existir riesgo de exposición a radiaciones ionizantes. - En el bloque quirúrgico puede existir riesgo de exposición a radiaciones ionizantes
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - En los casos que sea necesario, se deberá llevar incorporado el dosímetro para tener un mayor control de la exposición de la radiación. - Está prohibido introducir alimentos, tabaco y cosméticos, así como comer, beber y fumar a esta área. - Existen equipos de protección individual a disposición de los trabajadores (delantales, chalecos plomados, protectores tiroideos, guantes plomados). En caso de existir exposición 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- directa a radiación, se deberán utilizar estos EPI,s.
- Las salas con exposición a radiaciones disponen de detectores, que indican una sobreexposición, y por lo tanto le indicarán cuando está prohibido la entrada a la sala con radiación.
- En el caso de sospecha de embarazo, deberá notificarlo lo antes posible.
- **Embarazo/Lactancia:**
- Notificar mediante al Servicio de Prevención mediante el registro de notificación de embarazo.

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Fatiga física	<ul style="list-style-type: none"> - Derivado de la posición sentada durante largos periodos de tiempo frente a la Pantalla de Visualización de Datos (PVD). - Microtraumatismos en dedos y/o muñecas, por la incorrecta colocación de la mano combinada con la frecuencia de pulsación. - Fatiga física: dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas (adormecimiento, calambres, etc.). - Requerimientos físicos: posturas incorrectas, forzadas, manipulación de pacientes, etc. - Bipedestación prolongada. - Manipulación de cargas en general.
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 (sillas de ruedas, transfer, etc.) son el elemento principal para realizar las grandes movilizaciones de los pacientes. 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

Manipulación manual de cargas en general: se deben seguir 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.

Bipedestación: 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.

POSTURA CORRECTA frente a la PVD:

- **ESPALDA:** debe quedar apoyada en el respaldo de la silla y en posición vertical o ligeramente inclinada hacia atrás.
 - **BRAZOS:** deben quedar en una postura relajada y con movilidad, los codos cerca de los lados del cuerpo y los antebrazos y manos en una postura prácticamente paralela al suelo.
 - **MUÑECAS:** deben estar lo más rectas posible mientras utiliza el teclado o el ratón: No deben estar dobladas hacia los lados ni más de 10 grados hacia arriba o hacia abajo.
 - **PIERNAS:** sus muslos deben estar en posición horizontal o ligeramente inclinados hacia abajo. La parte inferior de las piernas debe encontrarse prácticamente en ángulo recto respecto de los muslos. El borde de la silla no debe oprimir la parte interna de las rodillas. Los pies deben quedar apoyados horizontalmente sobre el suelo.
 - **CABEZA:** debe permanecer en posición vertical o inclinada ligeramente hacia adelante. La línea de visión debe ser paralela al plano horizontal. Evite trabajar con la cabeza o el tronco girados.
- Además, **ponga en práctica los siguientes consejos.**
- Cambio de postura: Recuerde que debe evitar posturas forzadas o extremas y que no debe mantener durante un tiempo prolongado la misma postura. Si es posible elabore un plan de trabajo diario combinando la posición de pie y sentado.
 - Con cierta frecuencia, realice estiramientos de los músculos de las manos, los brazos, los hombros, la nuca y la espalda.
 - Mantén el escritorio ordenado.
 - Sitúa los documentos más utilizados cerca de ti.
 - Debes poder ver el documento sin flexionar la espalda

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- Mantén a mano el teléfono y el ratón.
- Ubíquese a una distancia óptima del monitor (entre 60-80cm.)
- Colóquese enfrente del monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza.
- **Embarazo/Lactancia:**
 - Notificar a RRHH/PRL mediante registro
 - Adaptar las distancias y posturas de trabajo al crecimiento del abdomen con el fin de evitar la fatiga musculoesquelética.

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Fatiga mental	<ul style="list-style-type: none"> - El trabajador puede experimentar estrés o trastornos derivados de él, debido a la alta carga de trabajo por un número elevado de pacientes, que estos requieran una asistencia muy intensa, que se produzcan urgencias o derivado del trato diario con pacientes. - Este estrés también puede producirse por la necesidad de tomar decisiones y derivado de una posible falta de información y/o formación sobre las tareas a realizar o desconocimiento de procedimientos internos de trabajo.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<p><u>Recomendaciones ante la fatiga y estrés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenga al día y disponibles las ayudas y procedimientos de trabajo (documentación, claves, accesos, códigos, etc.), así como 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 su mando superior 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. - Realice ejercicio o actividades que le permitan reducir el estrés. 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

RIESGO	FUENTES Y CAUSAS DEL RIESGO
Disconfort: Térmico/Visual	<ul style="list-style-type: none"> - Visual: realización de trabajos con exigencias visuales moderadas y altas. Iluminación general en el centro de trabajo. - Térmico: percepción personal del trabajador. Variaciones de temperatura según las distintas estaciones del año y el área.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Visual</u>: realización de pausas regulares. <u>Pausas en el trabajo</u>: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para prevenir el cansancio postural, visual y mental es necesario introducir pausas cortas de descanso, si es posible, entre las tareas. ▪ Las pausas deberían ser introducidas antes de que sobrevenga la fatiga. ▪ Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las pausas largas y escasas. ▪ Relajación visual: cada cierto tiempo mire fijamente a un punto que se encuentre lejos de la pantalla para reducir el cansancio ocular. Concéntrese brevemente en objetos distantes y parpadee periódicamente para lubricar los ojos. También debe someter sus ojos a chequeos periódicos y asegurarse de que la graduación de sus gafas sea la correcta, en caso de usarlas. - <u>Térmico</u>: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Notificar las deficiencias detectadas en el sistema de ventilación/calefacción. ▪ En el caso de temperaturas elevadas, se deberá evitar vestimentas de manga larga y chaquetas. 	

*“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.”*