


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: REVISIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Guantes látex/vinilo/nitrilo - Mascarillas desechables - Gorro - Zapato homologado
ÁREA: ASISTENCIAL DEPARTAMENTO: UCI SERVICIO: UCI PEDIATRIA	FECHA REALIZACIÓN: OCTUBRE 2016	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PRESENTES EN EL ÁREA: <ul style="list-style-type: none"> - No aplica
PUESTO DE TRABAJO: ENFERMERO/A	REALIZACIÓN: TÉCNICO DE PREVENCIÓN	
Versión: v1		

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Caída de personas a distinto nivel	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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. - 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. ▪ Evita las distracciones o descuidos mientras haces uso de las escaleras. Las escaleras no son el lugar más adecuado para leer cualquier documento. Si detectas cualquier deficiencia, abstente de utilizarla avisando al departamento de mantenimiento de la circunstancia observada para que proceda a su subsanación. 	
	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Caída de personas al mismo nivel	<ul style="list-style-type: none"> - Suelos mojados y resbaladizos por derrames accidentales, etc. - Prisas al circular por el centro de trabajo. Descuidos. - Tropiezos con cables procedentes de los equipos presentes en el área (cables mal situados en zonas de paso)
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - 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). Recuerda: Coloca cada cosa en su lugar y dispón de un lugar para cada cosa. 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- Se recomienda evitar el uso de zuecos como calzado.
- 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 al servicio de limpieza o en caso de deficiencias constructivas avise al departamento de mantenimiento.
- Si observas deficiencias de iluminación en áreas donde realices algún trabajo, ponlo en conocimiento del personal de mantenimiento.



RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Choques contra objetos inmóviles/móviles	- Choques contra el mobiliario y/o objetos no ubicados correctamente en su lugar.

MEDIDAS PREVENTIVAS



- **Respetar 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.
- Además, se deberán adoptar unas pautas de trabajo seguras:
 - Evitar la precipitación a la hora de realizar las tareas.
 - Evitar las prisas.
- No dejar abiertos cajones u otros elementos del mobiliario para evitar golpes.

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Contactos eléctricos	- Derivados del contacto directo-indirecto de los equipos de trabajo presentes en el área

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se deberá comunicar 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.
- Además, seguir estas recomendaciones:
- 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.
 - No utilizar, 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 hacer revisar los equipos eléctricos.

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

<ul style="list-style-type: none"> - No utilizar 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 deposites 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	
Incendios Explosiones	<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. 	
MEDIDAS PREVENTIVAS		
<ul style="list-style-type: none"> - Sigue 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. - En caso de detectar un conato de incendio, debes 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 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. - Los espacios ocultos son peligrosos: no acumular materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc. - Al depositar una carga (jaulas con ropa de cama, carros de comida, etc.), no obstaculices los medios de protección contra incendios, (extintores, bocas de incendio, pulsadores de alarma, etc.), salida de emergencias, vías de evacuación, etc. - Respeta la prohibición de fumar en todo el hospital. - No acerques 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 detectas cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comunícalo al mando directo. - No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, cuadros eléctricos, etc. - Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos. 		
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO	
Accidentes de tráfico	<ul style="list-style-type: none"> - 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 observar dos reglas básicas para la conducción: prevención y prudencia, para afrontar cualquier dificultad en las mejores condiciones de seguridad vial. 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.
- Prestar atención a la conducción y no utilice el teléfono móvil u otros elementos que puedan casar distracción. Se recomienda no fumar mientras se conduce.
 - 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 subestimes ni ignores la probabilidad de que ocurra un accidente. Ni siquiera cuando existan pocos riesgos.

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Agresiones	<ul style="list-style-type: none"> - Consecuencia de estados de agitación, delirium, ansiedad, etc, el riesgo es bajo, dado el tamaño y fuerza de los pacientes, pero posible. - Es posible la producción de agresiones por parte de familiares de los pacientes por insatisfacción con la asistencia, tensiones acumuladas, tendencias agresivas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> - Abstenerse, en la medida de lo posible, de asistir solo a pacientes agitados o violentos, con el fin de evitar zarandeos, golpes, empujones, caídas, etc. - Solicitar antes de intervenir en este tipo de situaciones la ayuda de celadores u otros compañeros más corpulentos o experimentados en reducir a pacientes. - No alimentar discusiones ni conflictos, ni con los pacientes, ni con los familiares. - Seguir pautas para evitar la escalada del conflicto que pueda derivar en una agresión, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Atender a las demandas de pacientes y familiares. • Valorar su adecuación y si procede, adoptar medidas para complacerlas o no. • En caso negativo, comunicarlo y explicar la razón. • Estar preparado para recibir comentarios críticos sin alterarse ni mostrar signos de nerviosismo. • El personal siempre debe mantener un lenguaje verbal y no verbal firme, sin autoritarismo ni movimientos bruscos o tensos. • En caso de gritos u otros signos de tensión en pacientes o acompañantes, adoptar un tono de voz conciliador (bajo y monótono) y comunicar de nuevo la situación mirando siempre a los ojos del interlocutor con firmeza. La clave es que la persona agresiva perciba que con la violencia no conseguirá sus pretensiones. • Si la agresividad va en aumento, solicitar la presencia de más compañeros en el área, colocándose estos de forma que se disperse la atención del sujeto y se le obligue a cambiar alternativamente la atención a una y otra persona, por ejemplo, colocándose a ambos lados del paciente, haciendo un triángulo y hablando de forma alternativa. • Mientras todo esto sucede y, dado el elevado riesgo de agresión física, se avisará al servicio de seguridad por si fuera necesaria su intervención.

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Exposición a agentes biológicos	<ul style="list-style-type: none"> - VÍA RESPIRATORIA: Como consecuencia de la posible atención a pacientes con alguna enfermedad como procesos catarrales, infecciones respiratorias etc. Disponen de equipos de protección individual (guantes, mascarillas etc.) - VÍA DIGESTIVA: Como consecuencia de la ingestión, de forma accidental, de algún agente biológico que pueda tener el paciente al que se atiende - VÍA DÉRMICA O PARENTERAL: Como consecuencia de la exposición a un agente biológico y que el trabajador tenga alguna lesión en la piel o entre en contacto con mucosas. - Como consecuencia de la exposición, por cualquiera de las tres vías de entrada descritas, por parte de trabajadoras en estado de gestación o lactancia
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> - Vía respiratoria: Se usarán siempre los equipos de protección individual facilitados al efecto. - Vía digestiva: <ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda lavarse las manos antes y después de la exposición a agentes biológicos • Se seguirán usando los equipos de protección individual facilitados al efecto - Vía dérmica o parenteral: <ul style="list-style-type: none"> • En el caso de que presentemos lesiones en la piel, procederemos a cubrirlas mediante apósitos para evitar el contacto con la lesión (que supone una vía de entrada del agente biológico) • Se seguirán usando los equipos de protección individual facilitados al efecto - En caso de embarazo: <ul style="list-style-type: none"> • Se pondrá en conocimiento del Servicio de Prevención el estado de gestación en el mismo momento en el que se conozco. • Se seguirán usando los equipos de protección facilitados al efecto • Se seguirán poniendo en práctica las Medidas de Precaución Universal <p>Y recuerda, todo Accidente Biológico Laboral debe ser comunicado al mando directo que lo comunicará al Departamento de Prevención de Riesgos Laborales.</p>	
RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Fatiga física. Posición	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga postural y vascular por bipedestación prolongada. - Posturas forzadas.
MEDIDAS PREVENTIVAS	
<p>En el desempeño de la <u>actividad asistencial</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regular la camilla para adoptar una postura lo más adecuada posible en función de las necesidades del paciente. • En caso de bipedestación estática ponerse de puntillas y apretar y relajar la zona de gemelos y muslos para ayudar el retorno venoso, mantener un pie apoyado sobre un escabel e ir alternando los pies. • Mantener la carga cerca del tronco. 	

Ficha informativa de riesgos y medidas de prevención

- Agacharse flexionando las rodillas en lugar de inclinar la espalda.
- Si la carga es muy pesada, mantener las rodillas con una ligera flexión.
- En caso de tener que inclinar la espalda, adelantar una pierna.
- Realizar los giros con todo el cuerpo evitando así las torsiones de columna.
- Agarrar las cargas con todos los dedos de la mano y flexionados.
- Al utilizar instrumental o equipos mantener las muñecas rectas.
- Mantener los materiales más utilizados cerca del puesto de trabajo y a la altura más accesible.

Ante una sedestación prolongada, adoptar una postura adecuada:

- Mantener la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla, en posición vertical o ligeramente inclinada hacia atrás; de esta manera los discos intervertebrales reparten correctamente el peso del cuerpo.
- Siempre que sea posible se recomiendan periodos de descanso con el fin de evitar sobrecargas o tensión muscular, o alternar la posición sentada con la de pie, para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición prolongada.
- Evitar trabajar con la cabeza o el tronco girados.

RIESGO	FUENTES Y CAUSA DEL RIESGO
Fatiga mental. Por respuesta y tratamiento de la información	<ul style="list-style-type: none">- En ocasiones, la carga de trabajo es importante, tanto porque el número de pacientes pueda ser elevado, como porque requieran una asistencia muy intensa, generándose unas elevadas demandas en el personal.- Esas demandas en ocasiones no pueden ser controladas por el trabajador, p.ej: paciente con un infarto de miocardio, un politraumatizado por un accidente de tráfico, varias personas esperando atención y protestando en el mostrador de admisión, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none">- Aplicar técnicas de relajación en caso de exceso de activación y/o ansiedad. P. ej: respiraciones profundas, relajación progresiva mediante tensión-distensión de grupos musculares, etc.- Solicitar ayuda a compañeros cuando la tarea sea desbordante y no se pueda realizar sin riesgo.- Repartir la carga de trabajo según competencias y capacidades.- Facilitar canales de comunicación para permitir la expresión de sentimientos y problemas.- Realización de ejercicio físico periódico, especialmente de tipo aeróbico, con el fin de mantener un nivel de forma óptimo.- Llevar una dieta saludable y equilibrada, respetando una variedad y equilibrio en cuanto a alimentos consumidos y cantidades. Consultar con un profesional cualificado para conocer con detalle la dieta más adecuada.- Descansar lo necesario para favorecer una adecuada recuperación del organismo.

Con el fin de asegurar el dar una protección adecuada al **personal sensible**: mujer gestante, periodo de lactancia, menores, minusválida, 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.