

# “PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR DE LA DEPENDENCIA 2017”

## “Cuidando-T”

### Marco Normativo

Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL). Dicha norma **regula el derecho de protección de la seguridad y salud en el trabajo** de las personas trabajadoras, y **establece las obligaciones empresariales** en materia de seguridad y salud.

**Prevención de Riesgos Laborales (PRL) es controlar o eliminar condiciones de trabajo que puedan suponer daños a la salud de los/as**

Prevenir es actuar antes de que ocurra un daño.

La ley de PRL pone de manifiesto *“el derecho que tienen las personas trabajadoras a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo”, así como el deber del/la empresario/a de protección de la personas trabajadoras frente a los riesgos laborales.*

### RECOMENDACIONES PARA PERSONAS TRABAJADORAS QUE ATIENDEN A PERSONAS DEPENDIENTES

#### A. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LLEVAR A CABO MOVILIZACIONES

Reducir las movilizations innecesarias.	Caso de no disponer de ayudas mecánicas, solicitar ayuda de otras personas para realizar la movilización.
Usar ayudas mecánicas siempre que sea posible.	Utilización de técnicas para la movilización.
Conocer al usuario/a y a sus necesidades para adaptar las técnicas de movilización	Utilizar el equipo más adecuado.
Organizar pausas y descansos para prevenir lesiones por posturas forzadas.	Utilizar calzado antideslizante y vestimenta adecuada.
Evitar almacenar o dejar objetos a ras del suelo y cerca del lugar de manipulación.	

#### B. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE CONTAGIOS BIOLÓGICOS

**Vacunación** ante hepatitis B

**Formación e información** sobre agentes biológicos, así como las **medidas de prevención y protección** de los mismos.

Utilización de **protocolos con procedimientos** de trabajo ante contagio.

Utilización de **Equipos de Protección Individual.**

**Higiene personal** de las personas trabajadoras.

## C. RIESGOS PSICOSOCIALES

### C1. Exigencias psicológicas y desgaste emocional.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- ☞ **Formación inicial y continua** sobre la expresión emocional y el manejo en la interacción con la persona usuaria.
- ☞ **Creación de grupos de trabajo para ofrecer soluciones** en casos de conflicto con experiencias compartidas.
- ☞ **Apoyo social de compañeros/as y superiores** para afrontar las demandas emocionales.
- ☞ En casos con riesgo de **carga emocional alta realizar los servicios entre dos trabajadores/as**.
- ☞ Realizar **pausas y descansos periódicos** para evitar el cansancio físico y mental, y proporcionar a la trabajadora un lugar adecuado para ello.
- ☞ Establecer **canales eficientes de comunicación** entre los/as trabajadores/as de los diferentes turnos.
- ☞ **Rotar el trabajo con los usuarios/as asignados/as**, con el fin de hacerlo más equitativo, y para no vincularnos emocionalmente en exceso con los usuarios/as.
- ☞ Establecer **protocolos de atención a residentes y familiares** que permitan manejar las situaciones conflictivas o de tensión.

### C2. Autonomía para organizar el trabajo.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS



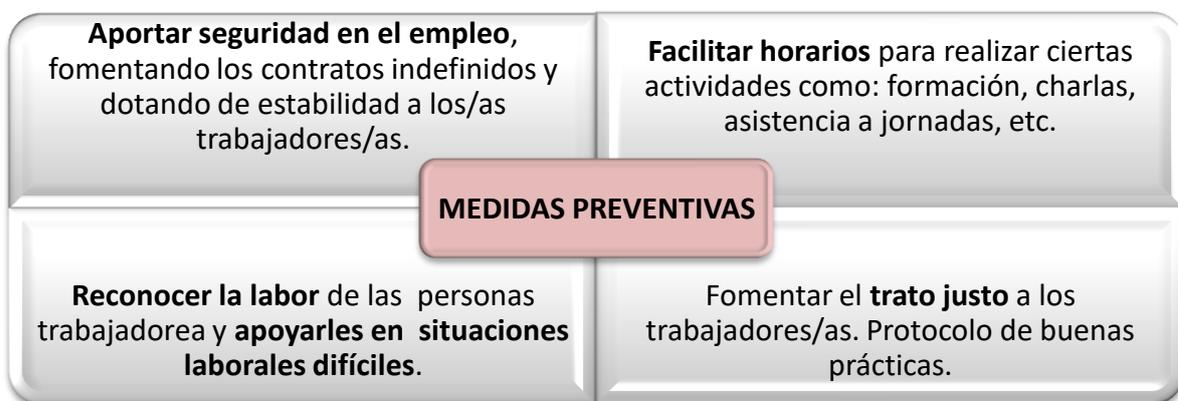
**C3. Posibilidades de apoyo.** Hace referencia al **clima social en el lugar de trabajo** en relación tanto con los/as compañeros/as, como con los/as superiores/as.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

Definir las <b>tareas</b> que debe realizar cada trabajador/a y establecer objetivos de trabajo claros, priorizando las tareas.	Formar a los mandos para <b>evitar los estilos autoritarios</b> , y que permitan la participación de los trabajadores/as en la toma de decisiones.
<b>Habilitar lugares y momentos</b> en los que pueden reunirse las personas trabajadoras para hablar entre ellas y también con los superiores/as.	Aportar pautas claras de resolución de conflictos entre trabajadores/as (tanto personales como laborales).
Adoptar <b>procedimientos para la comunicación</b> en cualquier momento que sea necesario.	<b>Organizar</b> , antes del comienzo de cada turno del trabajo, <b>breves reuniones</b> para repartir instrucciones, intercambiar planes de trabajo del día, etc.

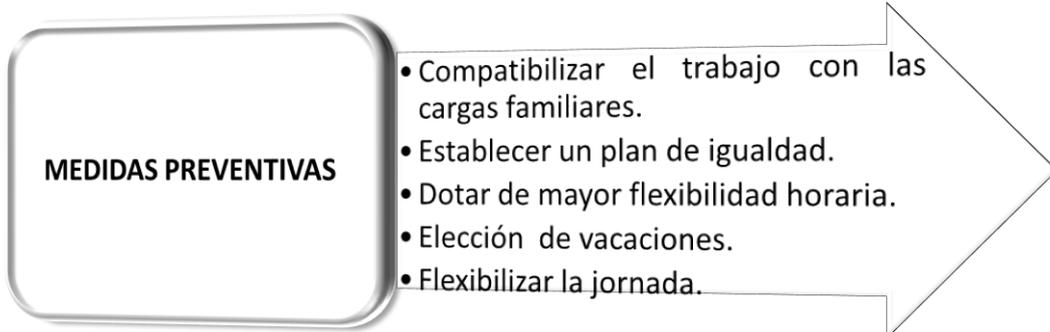
La empresa debe **fomentar el apoyo entre compañeros/as** en el trabajo diario, fomentando el trabajo en equipo.

**C4. Compensación.** Son frecuentes los puestos de trabajo de carácter temporal y con salarios precarios.



**C5. Desigualdad (doble presencia).** Hace referencia a las **desigualdades** entre hombres y mujeres respecto a las condiciones de trabajo (las mujeres se ocupan mayoritariamente en sectores con condiciones económicas más precarias) y a la cantidad de trabajo (las mujeres asumen la mayor parte del trabajo doméstico y familiar).

Muchas de las mujeres trabajadoras tienen tareas similares de limpieza y atención en su propio hogar y en su puesto de trabajo.



## D. RIESGOS ESPECÍFICOS EN ATENCIÓN DOMICILIARIA.

### D1. Derivados de las tareas domésticas.

- ☞ Cuando se está cocinando, no dejar nunca **los mangos de las sartenes hacia afuera.**
- ☞ **Utilizar guantes o manoplas** para manipular utensilios de cocina calientes y las bandejas del horno.
- ☞ **Usar tapaderas** para cocinar alimentos que salpican.
- ☞ Sujetar la plancha, estufa,...por las zonas destinadas a ello.
- ☞ Leer el **etiquetado de los productos**, especialmente de aquellos que son inflamable

#### MEDIDAS PREVENTIVAS



### Manipulación de productos químicos de limpieza.

- ☞ Preparar todo el material en condiciones de orden y limpieza antes de realizar cualquier operación con productos químicos y recoger todos los materiales, reactivos, equipos, etc. al finalizarla.
- ☞ Información y formación sobre los riesgos que comporta trabajar con ellas y conocer las reacciones peligrosas que pueden ocurrir durante su manipulación.
- ☞ No tocar con las manos ni probar los productos químicos, ni comer, fumar o masticar chicle durante su manipulación.
- ☞ **No reutilizar envases** para otros productos sin quitar la etiqueta original y no sobreponer etiquetas.
- ☞ Disponer de la información e instrucciones adecuadas para la eliminación de residuos químicos.
- ☞ **Utilizar el material de protección adecuado** y usarlo correctamente para cada tarea (guantes, gafas,...).



En **caso de sufrir accidentes por productos químicos**, seguir las recomendaciones de seguridad indicadas en la etiqueta y la ficha de seguridad del producto.

### En relación a la **sobrecarga de tareas**.

- ☞ Ir variando en el orden de realización de las tareas.
- ☞ Gestión por parte de la empresa de la valoración de más personal.

**D2. Trabajo en solitario.** La gran mayoría de **servicios domiciliarios son realizados por una sola persona.**

Los **principales riesgos psicosociales** son:

<b>A. Alteraciones de las conductas</b>	<b>B. Ausencia de formación e información. Se recurre a la <b>experiencia propia</b></b>
<b>C. Estrés</b>	

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Hay que tener en cuenta en el trabajo en solitario **dos factores**:

**Amenaza de violencia:** Se deben desarrollar políticas de prevención de la violencia contra el personal. Se deberán realizar procedimientos claros para la notificación de incidentes, incluyendo los cuasi accidentes y situaciones sospechosas, así como la formación e instrucciones precisas para todas las personas empleadas que puedan estar expuestos a este riesgo.

**Mujeres que trabajan en solitario:** estos riesgos deben ser cuidadosamente evaluados por la empresa quien debe introducir las medidas necesarias para minimizar la posibilidad de asalto o acoso sexual. Estas podrían incluir capacitación especial y/o la provisión de equipos especiales, así como la necesidad de mantener un contacto regular con las mujeres que trabajan en solitario.

### D3. Definición y concreción de las tareas.

#### MEDIDA PREVENTIVA

Desde las organizaciones se debe proporcionar a la persona trabajadora la información necesaria para que comprenda el sentido de su trabajo y su integración en el proceso. Dotar de contenido en muchos casos, significa facilitar la toma de decisiones o la participación en el trabajo o en la tarea.

### D4. Riesgos de accidentes de tráfico.

#### Los accidentes de tráfico pueden ser accidentes:

- **In labore**, que son los que se producen en el transcurso del trabajo, es decir, del camino entre domicilios o durante las gestiones con la persona usuaria fuera del domicilio; y accidentes
- **In itinere**, que son los que se producen en el camino de casa al lugar de trabajo o viceversa.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

Respetar las normas de seguridad vial tanto como conductor de un vehículo como viandante.

Si se acompaña a la persona usuaria, tener en cuenta al cruzar las calles o ritmo al andar.

Por la carretera caminar siempre por la izquierda y procurar hacerlo en zonas iluminadas.

Realizar un correcto mantenimiento del vehículo.

## LA PREVENCIÓN TAMBIÉN ESTÁ EN TUS MANOS

UTILIZA ROPA Y CALZADO  
ADECUADOS

REALIZA UN LAVADO DE  
MANOS ASIDUO

APLICA LAS TÉCNICAS  
DE MOVILIZACIÓN

EMPLEA  
ADECUADAMENTE  
LOS EQUIPOS DE  
TRABAJO  
DISPONIBLES

PLANIFICA LAS TAREAS,  
SIEMPRE QUE PUEDAS.

APRENDE A GESTIONAR LAS  
EMOCIONES NEGATIVAS, QUE PUEDEN  
SURGIR DEL TRATO CON LAS PERSONAS  
USUARIAS

DUERME LAS HORAS  
SUFICIENTES

COMUNICA A TÚ  
RESPONSABLE CUALQUIER  
ACCIDENTE LABORAL QUE  
SUFRAS

### ***TRANSFERENCIAS O CAMBIOS POSTURALES:***

- Trabaja siempre a una altura adecuada.
- Mueve a la persona lo más cerca de tu cuerpo posible.
- Mantén la espalda recta y las piernas flexionadas durante la movilización.

**CONTÁCTANOS**

**Asociación Domitila Hernández, por la Igualdad de Oportunidades.**

C/Transversal Turilago Nº 4, El Tablero

38.107 S/C de Tenerife.

**671.739.152/ 922.573.289**

E-mail: [direcciondomitila@gmail.com](mailto:direcciondomitila@gmail.com)

Visita nuestra página web [www.asociacion-domitila.es](http://www.asociacion-domitila.es)



## “PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR DE LA DEPENDENCIA 2017”



# C U I D A N D O - T