



UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ
DEPARTAMENTO DE PATOLOGÍA Y CIRUGÍA

TRABAJO FIN DE MÁSTER

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES
EN CENTRO PARA PERSONAS CON
DISCAPACIDAD

Julio, 2016

Curso: 2015/16

AUTOR: Julia Madrid Garrido

TUTOR: Gema Cano de la Casa



INFORME DEL DIRECTOR DEL TRABAJO FIN MASTER DEL MASTER UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

D/D^a GEMA CANO DE LA CASA, Tutor/a del Trabajo Fin de Máster, titulado *Evaluación de Riesgos Laborales en centro de personas con discapacidad* y realizado por el estudiante D./D^a Julia Madrid Garrido.

Hace constar que el TFM ha sido realizado bajo mi supervisión y reúne los requisitos para ser evaluado.

Fecha de la autorización: 14/07/2016

Fdo.: Gema Cano de la Casa
Tutor TFM



ÍNDICE

1	RESUMEN.....	5
2	INTRODUCCIÓN.....	6
3	JUSTIFICACIÓN	8
4	OBJETIVOS	9
5	RIESGOS LABORALES EN CENTRO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.....	10
5.1	Metodología.....	10
5.1.1	Identificación de Peligros y Estimación del riesgo	11
5.1.2	Criterios de Evaluación	11
5.1.3	Severidad del daño	12
5.1.4	Probabilidad de que ocurra el daño	12
5.1.5	Niveles de riesgo	13
5.2	Información general del centro.....	15
5.2.1	Identificación del centro de trabajo	15
5.2.2	Generalidades	16
5.2.3	Emplazamiento y entorno.....	17
5.2.4	Relación de trabajadores	17
5.2.5	Relación de maquinaria y equipos en uso	18
5.2.6	Relación de agentes químicos	23
5.2.7	Plan de Evacuación y Emergencias.....	24
5.2.8	Condiciones de accesibilidad y evacuación.	25
5.2.9	Instalaciones de protección contra incendios	25
5.3	Mediciones y estudios realizados	28
5.3.1	Condiciones ambientales.....	28
5.3.2	Espacio de trabajo	29
5.3.3	Iluminación.....	29

5.3.4	Climatización	30
5.3.5	Aparatos de elevación. Ascensor.	30
5.3.6	Alumbrado de emergencia	31
5.3.7	Instalaciones eléctricas.....	31
5.3.8	Ruido	32
5.4	Evaluación de riesgos	34
5.4.1	Evaluación de los riesgos generales del centro	34
5.4.2	Evaluación de riesgos por puesto de trabajo	46
5.4.2.1	Puesto de trabajo: Director	46
5.4.2.2	Puesto de trabajo: Médico / Psicólogo / Psiquiatra	49
5.4.2.3	Puesto de trabajo: Coordinadora de Enfermería.....	54
5.4.2.4	Puesto de trabajo: Enfermería (ATS / DUE).....	60
5.4.2.5	Puesto de trabajo: Auxiliar Enfermería / Auxiliar Psiquiatría / Auxiliar Técnico Educativo.....	66
5.5	Señalización.....	71
5.6	Resumen de las medidas preventivas	73
6	CONCLUSIONES	75
7	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
8	ANEXOS	81
	Anexo 1. Condiciones ambientales en los lugares de trabajo.	
	Anexo 2. Protección contra incendios.	
	Anexo 3. Riesgos biológicos en atención a pacientes.	
	Anexo 4. Trabajos con PVD.	
	Anexo 5: Trabajo a turnos y nocturno.	
	Anexo 6: Factores psicosociales y salud en el trabajo.	
	Anexo 7: Carga mental.	

Anexo 8: Orden, limpieza y mantenimiento.

Anexo 9. Riesgos sensibilizantes laborales por la utilización de látex y su prevención.

Anexo 10. Manipulación de enfermos y cargas.



1 RESUMEN.

Los centros para personas con discapacidad se podrían considerar como uno de los servicios sanitarios que presenta mayor carga física y psicológica para los profesionales, por la cantidad de riesgos laborales a los que están expuestos. Por ello, si estos no se evitan o no se dispone de medios para su evaluación, control y corrección adecuados, podrían ocasionar un compromiso importante para la salud laboral del personal sanitario.

En el presente trabajo se realiza la evaluación de los riesgos laborales del centro de trabajo mediante un análisis dirigido a estimar la magnitud de los riesgos existentes en materia de Seguridad, Higiene, Ergonomía y Psicosociología. Además, se identifican actividades preventivas para eliminar, reducir o contrarlar las situaciones de riesgo.

2 INTRODUCCIÓN

El principal objetivo de este documento es presentar un Trabajo Final de Máster (TFM) de Prevención de Riesgos Laborales, realizando una aplicación práctica de los conocimientos adquiridos en el Máster Oficial Universitario en Prevención de Riesgos Laborales de la UMH. Para ello se realiza un proyecto profesional basado en una Evaluación de Riesgos Laborales en un centro para personas con discapacidad.

La Evaluación de Riesgos tiene por objeto la identificación de los peligros existentes en los distintos puestos, y la posterior evaluación del riesgo inherente a cada uno de ellos, de acuerdo con lo especificado en los Art. 15 y 16 de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales. Esta evaluación consiste en un análisis dirigido a estimar la magnitud de los riesgos existentes en materia de Seguridad, Higiene, Ergonomía y Psicosociología que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.

Cuando de los resultados de la evaluación se desprenda que se deben tomar medidas preventivas se deberá ponerse de manifiesto las situaciones donde sea necesario:

- a. Eliminar o reducir el riesgo, mediante medidas de prevención en el origen, organizativas, de protección colectiva, de protección individual, o de formación e información a los trabajadores.
- b. Controlar periódicamente las condiciones de trabajo y el estado de salud de los trabajadores.

Los riesgos detectados en el presente trabajo se basan en las observaciones realizadas, en el momento de la visita, reflejando únicamente las condiciones laborales existentes en ese momento de la visita.

Cuando la evaluación ponga de manifiesto situaciones de riesgo, se planificarán las medidas que se hayan estimado oportunas para eliminar o reducir y controlar dicho riesgo. Para la definición de las medidas preventivas de la evaluación se tendrá en cuenta el siguiente criterio:

1. Medidas preventivas que sea obligado adoptar por imposición de una legislación específica.
2. Medidas que a juicio del técnico, sean la mejor forma de eliminar o reducir el riesgo en función de:
 - a. Las posibilidades que ofrece la organización de que sean ejecutables en un tiempo razonable.
 - b. La eficacia de la medida propuesta.
 - c. La experiencia técnica de la persona que realiza la evaluación.
3. Cuando no sea razonable, en términos de eficacia y eficiencia de las medidas preventivas, reducir o eliminar el riesgo, se definirán medidas de control del riesgo para que sean realizadas periódicamente.

Este análisis tiene como fin proporcionar la información necesaria para que por parte de la Dirección del Centro se adopten las decisiones apropiadas en cuanto a la necesidad y tipo de medidas preventivas que deban llevarse a cabo, realizando para ello el PLAN DE ACTUACIONES PREVENTIVAS, de acuerdo con lo dispuesto en el art. 8 del R.D. 39/97 de 17 de Enero del Reglamento de los Servicios de Prevención.

3 JUSTIFICACIÓN

La finalidad del presente trabajo es realizar una Evaluación de Riesgos, ya que en la actualidad la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, que traspone la Directiva Marco 89/391/CEE lo establece como una obligación de empresario.

La evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.

Por la importancia que suscita para la seguridad del trabajador, como por la importancia que dentro del trabajo del Técnico en Prevención conlleva es este el tema elegido para la realización de este Trabajo Fin de Máster.

4 OBJETIVOS

Dentro de los objetivos se encuentra cumplir con la legislación vigente, estableciendo La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, en su artículo 16, la obligación de realizar la evaluación de los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

El objetivo principal de la evaluación de riesgos debe ser prevenir los riesgos laborales, estableciendo un conjunto de procedimientos y actuaciones que faciliten la identificación del riesgo en las distintas etapas del proceso de trabajo, su evaluación y adopción de medidas correctoras y de control para asegurar unos niveles tolerables de exposición.

Para conseguir el objetivo principal, se han establecido los siguientes objetivos secundarios:

- Detectar los riesgos derivados del trabajo y evaluarlos teniendo en cuenta los productos químicos, sustancias biológicas, equipos y maquinaria de trabajo y la organización del trabajo.
- Identificar las medidas necesarias para proteger la salud y la seguridad de sus empleados y otros trabajadores, según los riesgos detectados, teniendo en cuenta los requisitos legales.
- Comprobar que las medidas adoptadas son correctas.
- Garantizar que las medidas preventivas y los métodos de trabajo que se adoptan tras una evaluación de riesgos mejoran el nivel de protección del trabajador.

5 RIESGOS LABORALES EN CENTRO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

5.1 Metodología

La evaluación de riesgos ha sido realizada siguiendo los criterios de la guía de evaluación de riesgos del INSHT denominada Evaluación de Riesgos Laborales. El procedimiento de la evaluación está ajustado a lo establecido en el artículo 5 del Reglamento de los Servicios de Prevención, de tal forma que, en cualquier caso, cuando existe normativa específica de aplicación, la evaluación se ajusta a las condiciones concretas establecidas en dicha norma.

El criterio utilizado a la hora de evaluar ha sido analizar los riesgos para los que hay establecida legislación o método específico, incluyendo la evaluación general de riesgos para cada puesto de trabajo. En los casos en los que la directa apreciación del técnico no permite obtener una conclusión que ofrezca confianza, (independientemente de la forma de evaluar), se han incluir las mediciones, análisis o ensayos que se consideran oportunos para mejorarla. Cuando sea necesario realizar estas mediciones, análisis o ensayos y la normativa no sea suficientemente explícita, se utilizan los métodos o criterios recogidos en:

- Normas UNE.
- Guías de INSHT, del instituto de silicosis y guías del Ministerio de Sanidad y consumo, así como instituciones de las comunidades autónomas.
- Normas internacionales.
- Otras guías, métodos o criterios de entidades de reconocido prestigio que proporcionen confianza.

Cuando, después de aplicar legislación o métodos específicos, quedara algún tipo de riesgo residual no contemplado en la evaluación específica, se evaluará por el método de evaluación general de riesgos.

Para cada puesto de trabajo donde se ponga de manifiesto la necesidad de tomar alguna medida preventiva, la evaluación debe quedar documentada con los siguientes datos:

- Identificación del puesto de trabajo.
- El riesgo o riesgos existentes y la relación de trabajadores afectados.
- El resultado de la evaluación y las medidas preventivas procedentes.
- La referencia de los criterios y procedimientos de la evaluación y de los métodos de medición, análisis o ensayo utilizados, en caso de su aplicación.

5.1.1 *Identificación de Peligros y Estimación del riesgo*

Para la evaluación general de riesgos se ha elaborado una ficha para cada puesto de trabajo en la que, de acuerdo con la información obtenida en la visita, se identifican los peligros existentes, se evalúa del riesgo que implican los mismos y se indican las medidas preventivas a adoptar para eliminar, reducir o controlar el riesgo.

Se indican las medidas preventivas ya establecidas en el Centro para los riesgos detectados y las posibles acciones que se deberían llevar a cabo en el futuro, como la implantación de medidas correctoras, evaluaciones específicas, mediciones ambientales, cursos de formación, e información a los trabajadores, etc..

Por último, y como resultado de las valoraciones efectuadas, se ha elaborado una ficha resumen, en la que se ofrece una visión global de los riesgos laborales detectados en el Centro.

5.1.2 *Criterios de Evaluación*

La evaluación se realiza utilizando el método desarrollado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo que basa la determinación del riesgo en la estimación de la potencial severidad del daño de cada peligro (consecuencias) y la probabilidad de que ocurra ese hecho.

De esta forma, quedará evaluada la magnitud del riesgo que implica cada peligro, y podrán priorizarse las futuras acciones preventivas por parte de la Dirección del Centro.

5.1.3 Severidad del daño

Para la determinación de la potencial severidad del daño, se considera:

- Partes del cuerpo que se verían afectadas.
- Naturaleza del daño, que se gradúa de “ligeramente dañino” a “extremadamente dañino”

5.1.4 Probabilidad de que ocurra el daño

La probabilidad de que ocurra el daño se gradúa desde “baja” hasta “alta”, con el siguiente criterio:

- “Probabilidad alta”: el daño ocurrirá siempre o casi siempre.
- “Probabilidad media”: el daño ocurrirá en algunas ocasiones.
- “Probabilidad baja”: el daño ocurrirá raras veces.

Entre los factores que implícitamente se deben tener en cuenta en la probabilidad, se encuentra la frecuencia de exposición al riesgo.

5.1.5 Niveles de riesgo

Con los factores anteriormente analizados y el cuadro que se describe a continuación se obtiene la estimación del nivel de riesgo:

SEVERIDAD				
P R O B A B I L I D A D		Ligeramente dañino (LD)	Dañino (D)	Extremadamente dañino (ED)
	Baja (B)	RIESGO TRIVIAL (T)	RIESGO TOLERABLE (TO)	RIESGO MODERADO (MO)
	Media (M)	RIESGO TOLERABLE (TO)	RIESGO MODERADO (MO)	RIESGO IMPORTANTE (I)
	Alta (A)	RIESGO MODERADO (MO)	RIESGO IMPORTANTE (I)	RIESGO INTOLERABLE (IN)

Tabla 1. Estimación del riesgo en función de severidad y probabilidad.

Dichos niveles forman la base para decidir la acción preventiva que debe realizarse, priorizando esta acción según los criterios que definen cada nivel, siendo éstos los siguientes:

RIESGO	ACCION Y TEMPORIZACION
TRIVIAL (T)	No se requiere acción específica
TOLERABLE (TO)	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
MODERADO (MO)	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben ser implantadas en un periodo determinado. Cuando el riesgo moderado esta asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
IMPORTANTE (I)	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se esta realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
INTOLERABLE (IN)	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

Tabla 2. Relación entre nivel de riesgo y acción/temporalización.

5.2 Información general del centro

5.2.1 Identificación del centro de trabajo

Denominación del Centro	CENTRO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD GENÉRICO
Domicilio. Localidad. Código postal.	CALLE GENERICA MURCIA 30008
Teléfono	968 – XX XX XX
Actividad que desarrolla	Centro para personas con discapacidad.
Nº total de trabajadores	TOTAL TRABAJADORES: 99
Persona de contacto	Jefe Servicio y Supervisora de enfermería
Fechas de las visitas	Marzo 2016
Técnico que realiza las visitas	Julia Madrid Garrido. Alumna máster en PRL

<p>Personas que acompañan al técnico en las visitas de Evaluación</p>	<p>Personal presentes : trabajadores de la planta</p>
<p>Delegados de Prevención de sindicatos</p>	<p>Nombre y Apellidos (CSIF) Nombre y Apellidos (SATSE) Nombre y Apellidos (SATSE) Nombre y Apellidos (INTERSINDICAL-STERM)</p>

Tabla 3. Datos del centro.

5.2.2 Generalidades

El Centro para Personas con Discapacidad se concibe como un servicio residencial comunitario con capacidad aproximada para 83 personas residentes que presentan una discapacidad psíquica.

El Centro debe proporcionar con carácter indefinido, servicios de alojamiento, manutención, cuidado y soporte, apoyo personal y social, apoyo comunitario y, en su caso, orientación y apoyo a las familias. Se debe trabajar en ellos siempre desde una perspectiva de rehabilitación, enfocando su actuación hacia la mejora de la autonomía personal y social de los residentes, que ayudará a su normalización e integración comunitaria.

El Centro para personas con Discapacidad se compone de dos edificios de dos plantas cada uno, que albergan a un grupo de 18 y a otro de 65 residentes respectivamente.

El centro se divide en distintas dependencias tales como: sala de talleres, salón, salón comedor, cocina-office, sala de rehabilitación, dormitorios, aseos, control, recepción, sala de

visitas, despacho médico, oficio sucio, almacén de ropa, cuarto de limpieza, despacho de administración, despacho dirección, vestuarios hombres, vestuarios mujeres, sala de personal, despacho de asistente social, etc.

Existen otras dos naves anexas al centro, donde se desarrollan los talleres de los usuarios y sala de ropero (almacenaje, costura, etc) respectivamente.

5.2.3 Emplazamiento y entorno

El Centro para personas con Discapacidad, se encuentra situado en Murcia, dentro de un complejo residencial cerrado.

El entorno pertenece a una zona urbana y la edificación es en general de viviendas unifamiliares y comercios.

5.2.4 Relación de trabajadores

En la realización de la presente evaluación de riesgos se han tenido en cuenta los siguientes puestos de trabajo:

- DIRECTOR
- MEDICO / PSICÓLOGO / PSIQUIATRA
- COORDINADOR/A ENFERMERIA
- ATS/DUE
- AUXILIAR ENFERMERIA / AUXILIAR PSIQUIATRIA / AUXILIAR TECNICO EDUCATIVO

En el centro realizan su labor el personal externo que desarrolla las actividades de limpieza, por parte de la empresa LIMPIEZA, S.A.

En esta evaluación solo se describen los riesgos de las instalaciones generales y de los puestos de trabajo propios del centro, siendo responsabilidad de cada subcontratista la realización de la evaluación específica de los puestos de sus trabajadores. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece en su artículo 24 que cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades trabajadores de dos o más empresas, éstas deberán cooperar en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales. A tal fin, establecerán los medios de coordinación que sean necesarios en cuanto a la protección y prevención de riesgos laborales y la información sobre los mismos a sus respectivos trabajadores, en los términos previstos en el apartado 1 del artículo 18 de esta Ley.

El empresario titular del centro de trabajo adoptará las medidas necesarias para que aquellos otros empresarios que desarrollen actividades en su centro de trabajo reciban la información y las instrucciones adecuadas, en relación con los riesgos existentes en el centro de trabajo y con las medidas de protección y prevención correspondientes, así como sobre las medidas de emergencia a aplicar, para su traslado a sus respectivos trabajadores.

En el centro desarrollan sus actividades los trabajadores de la empresa de limpieza con nombre LIMPIEZAS, S. A..

En cuanto a la relación de empleados públicos especialmente sensibles, la dirección del centro comenta que durante la visita de los técnicos del servicio de prevención, no se tiene conocimiento de que existan trabajadoras embarazadas.

5.2.5 Relación de maquinaria y equipos en uso

Existe el deber de su mantenimiento, custodia y conservación.

El RD 486/1997, por el que se establecen las Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud en los lugares de trabajo establece en su Art.3 que: *el empresario adoptará las medidas necesarias para que la utilización de los lugares de trabajo no origine riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores o , si ello no fuera posible, para que dichos riesgos se reduzcan al mínimo.*

En cualquier caso, los lugares de trabajo deberán de cumplir las disposiciones mínimas establecidas en este Real Decreto en cuanto a sus condiciones constructivas, orden, limpieza y mantenimiento, señalización, instalaciones de servicio o protección, condiciones ambientales, iluminación, servicios higiénicos y locales de descanso, y material y locales de primeros auxilios.

Por ello, habrá de garantizarse el preceptivo mantenimiento de todas las instalaciones de los centros de trabajo que lo precisen, tales como:

- Instalación eléctrica y sistema de iluminación y alumbrado de emergencia.
- Ascensores, montacargas, grúas y elevadores.
- Sistemas de aire acondicionado

El mantenimiento preceptivo se realizará bien por medios propios cuando proceda, o bien a través de profesionales y/o empresas debidamente autorizadas, los cuales efectuarán cuantas operaciones de revisión, mantenimiento, control, comprobación y limpieza hayan sido consideradas obligatorias por la legislación vigente.

Las instalaciones mencionadas anteriormente disponen de reglamentación específica en cuanto al mantenimiento que la empresa debe cumplir por sí misma o a través de la contratación de esos mantenimientos a empresas acreditadas. La legislación específica sería la siguiente:

- Instalación eléctrica según Reglamento de Baja Tensión, RD 842/2002.
- Sistema de iluminación y alumbrado de emergencia según R.D. 486/1997 - Anexo IV.
- Ascensores, montacargas, grúas y elevadores según R.D. 2291/1985 y R.D. 1314/1997.
- Sistemas de aire acondicionado según R.D. 486/1997 - Anexo III.

Así mismo, se realizará cualquier tipo de mantenimiento que a juicio del titular responsable del centro, fueran precisas para preservar en todo momento la seguridad estructural del edificio y el correcto funcionamiento de las instalaciones, en aras de

garantizar tanto la eficacia del servicio prestado, como la seguridad y la salud de los empleados públicos a su cargo.

En el RD 1215/97, de 18 de julio, se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, considerando como equipo de trabajo cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo, según la definición establecida en el Art. 2 de este Real Decreto.

Es preciso señalar que estas disposiciones mínimas establecidas en este Real Decreto, no pueden considerarse de forma aislada, sino conjuntamente con la propia Ley de Prevención de Riesgos Laborales y las demás normas reglamentarias que se deriven de ella.

Igualmente y en base a lo especificado en el Art. 3 del Real decreto citado con anterioridad, se establece que el empresario adoptará las medidas necesarias para que los equipos de trabajo que se pongan a disposición de los trabajadores sean adecuadas al trabajo que deba realizarse y convenientemente adaptados al mismo, de forma que se garantice la seguridad y salud de los trabajadores al utilizar dichos equipos de trabajo.

Tras consultar a la dirección del centro, se indica la existencia de los contratos de mantenimiento que figuran marcados en la casilla correspondiente con (X) realizando el mantenimiento adecuado y revisiones pertinentes de acuerdo a la legislación vigente.

Instalaciones existentes en el Centro de Trabajo	Mantenimiento por entidad / organismo de control autorizado.			
	SI	NO	Empresas	Fecha de la última revisión
Electricidad / Baja Tensión	X		EMPRESA 1	2011
Sistema de agua caliente y fría	X		EMPRESA 3	2011

Limpieza y desinfección /desratización	X		EMPRESA 4	2011
Instalación Contra Incendios: - Detección y extinción	X		EMPRESA 5	2011

Tabla 4. Relación de instalaciones y mantenimiento.

No se facilita relación de maquinaria y equipos en uso, por tanto se adjunta relación recogida en la visita realizada a través de inspección visual.

Denominación	Revisiones			CE o Certificado cumplimiento	Instrucciones castellano
	Si	No consta/ No se aplica	Fecha		
1 Desfibrilador Heartstart XL Philips (H5I)	X		01/16	Si	SI
1 Electrocardiografo modelo M1772A (H5D)		X		Si	SI
2 Grúas Invacare Reliant RPA 600 (H5D)		X		Si	No consta
1 Grúa Sunlift 175 E Sunrise medical (H5I)		X		Si	No consta
2 aparatos de glucemia		X		Si	No consta
1 Tensiómetro Digital Munday VS-800 (H5I)	X		01/16	Si	No consta
1 Tensiómetro Analógico (manómetro)		X		Si	No consta

Denominación	Revisiones			CE o Certificado cumplimiento	Instrucciones castellano
	Si	No consta/ No se aplica	Fecha		
Compresores para nebulizadores (Nº Variable)		X		No se visualiza	No consta
1 ambú		X		Si	No consta

Tabla 5. Relación de maquinaria y equipos en uso.

Además, se dispone de ordenadores, impresoras y en el office disponen de microondas, tostadora, cafetera, etc.

Tras realizar el análisis se confirma que se utiliza la maquinaria y equipos de forma segura y conforme a lo dispuesto en el Anexo II del R.D. 1215/97. Además, se acredita el cumplimiento de las disposiciones legales respecto a la seguridad intrínseca de los equipos, según fecha de primera comercialización (“Marcado CE”, etc.).

Relativo a los equipos de protección individual en uso, se confirma que utiliza EPI's con marcado CE y que se usan de forma adecuada y segura.

5.2.6 Relación de agentes químicos

Se realiza la evaluación de los siguientes agentes químicos:

Denominación	Componentes principales	Peligros principales	Ficha Seguridad	Etiquetado	Estado físico	Modo de uso
Lejía	Hipoclorito sódico 5%	Irritante En contacto con ácidos libera gases tóxicos. Provoca quemaduras.	Si	Si	Líquido	Limpieza
Alcohol 70	Alcohol etílico	Fácilmente inflamable	SI	Si	Líquido	Tópico
Betadine	Povidona yodada	No	Si	Si	Líquido	Tópico
Agua Oxigenada	Peróxido de Hidrógeno	Oxidante	SI	Si	Líquido	Tópico
Bombona de Oxígeno 99.5% de 5l portátil.	Oxígeno	-Peligro de fuego en contacto con materias combustibles.	Sí	Sí	Gas comprimido	Material médico.

Tabla 6. Relación de agentes químicos.

5.2.7 Plan de Evacuación y Emergencias

Existe plan de autoprotección del centro	Sí	Fecha realización	2001
El Plan de Autoprotección contempla la unidad / servicio objeto de evaluación	Sí, pero debe actualizarse		
Se han subsanado las deficiencias indicadas en el plan (si las hubiera) del servicio / unidad	Algunas de las deficiencias se han subsanado		Sí
Se ha nombrado al personal encargado de las actuaciones	Jefe de emergencias		Sí
	Jefe de intervención		Sí
	Equipo de primera intervención		Sí
	Equipo de segunda intervención		Sí
	Equipo de alarma y evacuación		Si
¿Está nombrado el Director del Plan?	Nombre y Apellidos	xxxxxx	
	Puesto de trabajo	Ingeniero	
Se ha dado formación al personal encargado de las actuación	Jefe de emergencias		Sí
	Jefe de intervención		Sí
	Equipo de primera intervención		Sí
	Equipo de segunda intervención		Sí
	Equipo de alarma y evacuación		Sí
Se ha dado formación a los trabajadores consignas de actuación ante emergencias	Si		
Se han realizado simulacros en el Centro de trabajo	Si	Último simulacro en Noviembre de 2015	

Tabla 7. Resumen Plan de Evacuación y Emergencias.

5.2.8 *Condiciones de accesibilidad y evacuación.*

Relativo a la sectorización contra incendios, cada planta del centro se encuentran sectorizadas mediante dos puertas RF una en cada extremo.

Las entradas y salidas al exterior mediante las escaleras principales del edificio. Además, existe entrada y salida al exterior mediante las escaleras de salida de emergencia.

La iluminación de emergencia está situada en los pasillos y en las puertas de entrada y salida a la planta, así como en las habitaciones.

La señalización de salidas y vías de evacuación, se encuentran debidamente señalizadas salidas y vías de evacuación.

No se considera zona clasificada con riesgo especial según RD 314/2006 CTE/DB-SI.

5.2.9 *Instalaciones de protección contra incendios*

Información recogida por observación directa en cada planta:

Descripción y características	Número	Adecuación	Última revisión
Extintor N° 1 - 6 Kg de Polvo polivalente ABC - Eficacia 21A-113B-C - Ubicación: Hall principal de cada planta.	1	Falta de precinto de seguridad	02/2015
1 Extintor N° 2 - 6 Kg de Polvo polivalente ABC - Eficacia 21A-113B-C - Ubicación: Zona central	1	Incidencia: Extremo superior del extintor a 1.80m. El extremo superior del extintor se encuentra superior a 1.70m del suelo. No deberá superar 1,70 m.	Revisión: Febrero 2015 por EMPRESA X

Descripción y características	Número	Adecuación	Última revisión
<p>1 Extintor Nº 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 Kg de Polvo polivalente ABC - Eficacia 21A-113B-C. - Ubicación: Vestíbulo previo de escaleras de salida de emergencia. 			Revisión: Febrero 2015 por EMPRESA X
<p>1 Extintor Nº 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 Kg de Polvo polivalente ABC - Eficacia 21A-113B-C - Ubicación: Extremo del pasillo 			Revisión: Febrero 2015 por EMPRESA X
<p>1 Extintor Nº 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 Kg de Polvo polivalente ABC - Eficacia 21A-113B-C - Ubicación: Pasillo final planta 		Incidencia: Altura 1.81 m	Revisión: Febrero 2015 por EMPRESA X
<p>BIE Nº 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisión: Febrero 2015 por Grupo Sureste. - Ubicación: hall principal de planta 	1	Si	02/15
<p>BIE Nº 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisión: Febrero 2015 por Grupo Sureste. - Ubicación: Pasillo principal del ala izquierda. 	1	Si	02/15
<p>BIE Nº 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisión: Febrero 2015 por Grupo Sureste. - Ubicación: Pasillo principal ala derecha. 	1	Si	02/15

Descripción y características	Número	Adecuación	Última revisión
BIE Nº 4 - Ubicación: Pasillo principal ala izquierda	1	Si	02/15
Pulsador de alarma AV 1 - Ubicación: Hall principal de planta	1	Si	02/15
Pulsador de alarma AV 2 - Ubicación: mitad de pasillo	1	No señalado/ no enumerado	
Pulsador de alarma AV 3 - Ubicación: extremos pasillo.	1	Si	
Pulsador de alarma AV 4 - Ubicación: junto escalera emergencia	1	Si	

Tabla 8. Relación de elementos de la instalación de protección contra incendios.

5.3 Mediciones y estudios realizados

5.3.1 Condiciones ambientales

FECHA:	23/03/2016	HORA:	11:00-12:00 h.	Condiciones exteriores	Temperatura (°C)	19 °C
Equipos utilizados	Termohigrómetro ALNOR. CompuFlow Mod. 8612.				Humedad (%)	41%
Dependencia	Temperatura °C	Humedad %	Observaciones (Adecuación a las condiciones ambientales marcadas por RD 486/1997)			
Habitaciones de los residentes	25-26	50	La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25° C.			
Despacho enfermería	25,6	46	La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25° C.			
Despacho medicina	25,6	47,8	La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25° C.			
Control	25,3	47,1	La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25° C.			
Almacén	24,6	49	ADECUADO			
Office-cocina	25	49,6	ADECUADO			
Sala de medicación	25,7	48,4	La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25° C.			

Tabla 9. Cuadro resumen de condiciones ambientales.

La temperatura está comprendida entre 17 y 25 ° C por tratarse de trabajos ligeros y se adecuará a lo dispuesto en el R.D. 486/97 Anexo III punto 3-a. Se evaluará el riesgo y se propondrán medidas preventivas.

La humedad relativa está comprendida entre el 30 y el 70 %.

Las corrientes de aire no originan molestias a los/as trabajadores/as.

Los valores límites se recogen en Real Decreto 486/1997 sobre condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, y se adjuntan en la documentación Anexa a la evaluación. (**Anexo 1 Condiciones ambientales en los lugares de trabajo**).

5.3.2 Espacio de trabajo

No se ha realizado medición de los espacios de trabajo por estimarse mediante observación directa que es suficiente.

5.3.3 Iluminación.

Se realizó un análisis según el R.D. 486/1997 - Anexo IV, y se valoran distintos aspectos que se revisan a continuación.

Se observó que el dispone de iluminación natural.

La iluminación artificial es de carácter general y, en su caso, localizada si lo requiere algún puesto de trabajo.

Las luminarias del centro no se encuentran todas protegidas.

El nivel de iluminación en los puestos de trabajo es suficiente.

La ubicación de las luminarias permite una distribución uniforme de los niveles de iluminación.

Se dispone de sistemas para evitar los deslumbramientos provocados tanto por la iluminación natural como por la artificial, aunque en algunas salas entra demasiada luz solar y se producen deslumbramientos.

Se estima, por observación de distintas zonas, que no existen superficies reflectantes que provocan deslumbramientos indirectos.

5.3.4 Climatización

Se analiza el sistema de climatización según el R.D. 486/1997 - Anexo III y se valoran distintos aspectos que se revisan a continuación.

La mayoría de los/as trabajadores/as considera adecuada la climatización.

Relativo a la limpieza y cambio de filtros de forma periódica, por personal especializado, se observa que muchos de los filtros tienen mucha suciedad y que el aire despiden olor.

5.3.5 Aparatos de elevación. Ascensor.

Se analiza el ascensor utilizando la legislación R.D. 2291/1985 , I.T.C. M.I.E.: AEM 1 y R.D. 1314/1997 y se valoran distintos aspectos que se revisan a continuación.

El edificio dispone de ascensor.

El ascensor dispone de Marcado CE de conformidad y de Declaración CE de conformidad.

La puerta dispone de un dispositivo fotoeléctrico o equivalente que impide el cierre automático de la misma mientras el umbral está ocupado.

Se observa que la cabina no tiene una placa que indica tanto la carga máxima en kilogramos como el número máximo de personas.

La cabina está dotada de un equipo de comunicación bidireccional.

La cabina no dispone de iluminación adecuada.

La cabina dispone de alumbrado de emergencia.

La puerta de acceso tiene llave de apertura para el uso restringido.

Los mandos están diseñados y dispuestos de forma adecuada para que el ascensor pueda ser utilizado por personas con minusvalía.

El mantenimiento está contratado con una empresa conservadora autorizada.

Se realizan las inspecciones periódicas establecidas, por un Organismo de Control Autorizado (OCA).

5.3.6 Aluminado de emergencia

En relación con el alumbrado de emergencia se han valorado distintos aspectos. Se observa que el Centro dispone de instalación de alumbrado de emergencia.

El alumbrado de emergencia no se encuentra en perfectas condiciones en algunas partes del pasillo y en algunas habitaciones.

Se confirma que se realiza, como mínimo, una revisión anual de la instalación de alumbrado de emergencia, por personal especializado.

Existe alumbrado de emergencia en comedor y salón de entretenimiento ya que es posible que la ocupación sea mayor de 100 personas.

Se confirma que existe alumbrado de emergencia en los recorridos generales de evacuación, así como en aseos.

Hay alumbrado de emergencia en las puertas de salida de las diferentes dependencias.

No se pudo confirmar que el alumbrado de emergencia tiene autonomía para 1 hora, como mínimo, a partir del instante en que tenga lugar el fallo.

No se pudo confirmar si proporciona suficiente iluminación.

5.3.7 Instalaciones eléctricas.

Se realiza el análisis de acuerdo a la legislación R.D. 614/2001, R.D. 842/2002 y se valoran distintos aspectos que se revisan a continuación.

La instalación eléctrica está autorizada por el Departamento de Industria, Comercio y Turismo.

El centro dispone de la documentación correspondiente.

Se confirma que se realizan las inspecciones periódicas establecidas (cada 5 años), por un Organismo de Control Autorizado (OCA).

El cuarto donde están ubicados los cuadros eléctricos se mantiene limpio y libre de objetos y materiales.

El cuarto donde están ubicados los cuadros eléctricos dispone de medidas de seguridad: luminarias protegidas, alumbrado de emergencia y extintor de CO₂.

Los cuadros eléctricos disponen de señalización de riesgo eléctrico.

Los cuadros eléctricos disponen de protección contra sobreintensidades y cortocircuitos (interruptores magneto-térmicos).

Se dispone de interruptor diferencial (entre el recomendado 30 mA y el máximo de 300 mA) en todas las líneas y éstas están identificadas.

No se disponen de registros que se compruebe periódicamente (una vez al mes) que, al pulsar el botón de comprobación, los diferenciales disparan.

No se puede confirmar que no se utilizan conductores desnudos.

Se inspeccionan varios enchufes y se observa que no se sobrecargan los enchufes.

Las tomas de corriente tienen protección de seguridad.

5.3.8 Ruido

La legislación aplicable es el Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos derivados con la exposición al ruido.

El ruido emitido por las máquinas y por otros emisores acústicos se encuentra en un nivel aceptable de confort acústico. No se ha realizado medición por estimarse mediante observación directa que los niveles se encuentran dentro de los límites legales.

Según el Artículo 6.1. del Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos derivados con la exposición al ruido: “La medición no será necesaria en los casos en que la directa apreciación profesional acreditada permita llegar a una conclusión sin necesidad de la misma.”



5.4 Evaluación de riesgos

5.4.1 Evaluación de los riesgos generales del centro

Centro: Centro de Personas Discapacitadas

Fecha: Marzo-2016

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
1.	Caída de personas a distinto nivel.	Existencia de escalera de acceso al patio interior de los usuarios cerca de la puerta de salida del centro a dicho patio sin medios de protección que eviten las posibles caídas de los usuarios que se desplazan en sillas de ruedas principalmente.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo	M	D	MO	Colocar barandilla con listón intermedio de materiales rígidos como medio de protección en esas escaleras de acceso al patio interior que evite las posibles caídas de los trabajadores y en especial de los residentes que utilizan silla de ruedas para desplazarse.
2.	Caída de personas al mismo nivel.	Existencia de suelos defectuosos con irregularidades en habitaciones, baños y pasillos.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo	B	D	TO	Reparar los suelos del centro que presenten deficiencias (rugosidades, deformaciones, desgaste, etc), para evitar los tropiezos y/o resbalones en los desplazamientos.
3.	Caída de personas al mismo nivel.	En el jardín de los usuarios existen desniveles en el terreno que está recubierto de chinarro (parterres)	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo	B	D	TO	Eliminar los distintos desniveles del terreno de la zona del jardín de recreo de los usuarios mediante la instalación de rampas según el Código Técnico de la Edificación (CTE), que es el marco normativo que establece las exigencias que deben cumplir los edificios en relación con los requisitos básicos de seguridad y habitabilidad establecidos en la Ley 38/1999 de 5 de noviembre, de Ordenación de la Edificación (LOE)..

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
4.	Caída de objetos por desplome o derrumbamiento.	Inestabilidad de las estanterías existentes. Las estanterías metálicas que se encuentran en la zona de almacén del local de ropero están sin sujetar a la pared.	RD 1215/1997 disposiciones mínimas de seguridad y salud utilización de los equipos de trabajo por los trabajadores y NTP 298 INSHT.	B	D	TO	Las estanterías se deben anclar a la pared y al suelo, además de entre ellas, es decir, unas estanterías contra otras. Además, las estanterías deben formar un conjunto homogéneo y estable. Se deben disponer las cosas más pesadas en la parte inferior.
5.	Choque contra objetos inmóviles.	- Existencia de mobiliario por en medio de pasillos y habitaciones (sillas de ruedas , mesas, etc.)	RD 1215/1997 disposiciones mínimas de seguridad y salud utilización de los equipos de trabajo por los trabajadores y	B	LD	T	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar atención y moverse con la precaución necesaria. - Se cuidará que los hábitos de trabajo sean ordenados, disponiendo de medios y mobiliario suficiente para guardar el material y los útiles de trabajo, tales como carros y sillas de ruedas. - Mantener libre de obstáculos el entorno de trabajo. - Se recomienda mantener los cajones cerrados para evitar golpes.
6.	Choque contra objetos móviles.	- Choque con carros, camas, y/o sillas de ruedas.	RD 1215/1997 disposiciones mínimas de seguridad y salud utilización de los equipos de trabajo por los trabajadores y	M	LD	TO	- Calzar los objetos que puedan rodar como pueden ser los carros de medicación, sillas de ruedas o camas.
7.	Golpes con objetos	- Elementos móviles situados en zonas de paso, como pueden ser carros de parada cardiorespiratoria.	RD 1215/1997 disposiciones mínimas de seguridad y salud utilización de los equipos de trabajo por los trabajadores y NTP 298 INSHT.	B	LD	T	<ul style="list-style-type: none"> - Colocación de los carros de parada una vez usados en el lugar destinado a su ubicación. - Movilización de aparatos con prudencia al paso de puertas.

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
8.	Contacto de la piel y/o mucosas con sustancias / productos químicos utilizados en el trabajo de limpieza.	Por salpicaduras o uso de determinados productos químicos utilizados en la limpieza.	RD 773/1997 (BOE de 12/06//1997) sobre equipos de protección individual.	B	D	TO	Dotar a los trabajadores afectados de los medios de protección como guantes de baja protección química EN 374 de látex o PVC, ropa de protección con manga larga o manguitos contra agresiones químicas (tipo PB 6 en EN-13034), y gafas EN-166 de protección frente a salpicaduras de estos productos. Todos los productos tienen que tener marcado CE de conformidad y según nos indique el fabricante del producto químico en las fichas de seguridad del producto. Los equipos de protección deberán disponer de folleto informativo en castellano que se debe entregar al trabajador.
9.	Incendios. Factor de inicio.	Existencia de productos inflamables.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo	B	D	TO	- Poner los líquidos inflamables alejados de focos de calor. - Los productos deben estar dentro de armarios cerrados con llave o en lugares habilitados para el personal de la empresa cualificado para su uso.
10	Incendios: medios de lucha.	El extremo superior de algunos extintores se encuentra situado a > 1.70 m. del suelo.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo	B	D	TO	- Colocar los extintores de forma que, la parte superior de estos queden, como máximo, a 1,70 m. sobre el suelo. RD 1942/1993 Reglamento de instalaciones de protección contra incendios
11	Incendios. Evacuación.	El centro dispone de un Plan de Autoprotección y de un Plan de Emergencias pero no están actualizados.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo	B	D	TO	- Revisión y actualización del Plan de autoprotección conforme a la normativa vigente (RD 393/2007, de 23 de marzo, por el cual se aprueba la Norma básica de autoprotección), actualizando así el Plan de Emergencia existente. Consultar Anexo 2 :Protección contra incendios

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
							<ul style="list-style-type: none"> - Información y formación al personal sobre los riesgos y en el uso y manejo de los equipos de extinción, así como de las medidas de emergencia previstas en el centro - Revisar el buen funcionamiento del alumbrado de emergencia y sustituir aquellas luces de emergencia que no funcionen. - Llevar a cabo el Programa de mantenimiento de los medios materiales de lucha contra incendios según establece el RD 1942/93. - Dejar libres de obstáculos todas las vías de evacuación, dejando al menos 1 metro libre para el paso excepto en las puertas o pasos que puede reducirse a 80 cm. Las vías y salidas de evacuación, así como las vías de circulación que den acceso a ellas, no deberán estar obstruidas por ningún objeto de manera que puedan utilizarse sin trabas en cualquier momento. Las puertas de emergencia no deberán cerrarse con llave. - Las vías y salidas de evacuación deberán permanecer expeditas y desembocar lo más directamente posible en el exterior o en una zona de seguridad. Las vías y salidas de evacuación no deben utilizarse para el almacenamiento provisional o permanente de cualquier tipo de objeto o material; su utilización debe ser posible en cualquier momento. Su desembocadura se realizará directamente al exterior o en una zona desde la cual se pueda acceder directamente al exterior y cuyo nivel de seguridad sea equivalente al exigido a la vía de evacuación que conduce a la misma.

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
							- Las puertas situadas en los recorridos de las vías de evacuación deberán estar señalizadas de manera adecuada. Se deberán poder abrir en cualquier momento desde el interior sin ayuda especial. Cuando los lugares de trabajo estén ocupados, las puertas deberán poder abrirse.
12	Riesgos biológicos. Exposición a contaminantes biológicos.	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos debido al contacto con usuarios y compañeros.	El criterio para considerar controlado el riesgo es el seguimiento de las recomendaciones de CDC y de las autoridades sanitarias de Salud Pública, lo establecido en el R.D. 2210/95 sobre enfermedades de declaración obligatoria, la guía técnica para la aplicación del R. D. 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, el Decreto 69/2005 sobre las condiciones mínimas de los centros residenciales para personas mayores en la Región de Murcia y Decreto 2263/74 Reglamento de Policía Mortuoria.	M	D	MO	<p>- Informar a los trabajadores de las precauciones universales de higiene, del uso de ropa de trabajo y equipos de protección individual y del protocolo médico interno en caso de diagnóstico de enfermedades con riesgo de infección epidemiológicamente importantes o altamente transmisibles. Ver Anexo 3. Riesgos biológicos en atención a pacientes.</p> <p>- Dotar a los trabajadores de guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455) así como mascarillas quirúrgicas (EN-149) como equipos de protección individual.</p> <p>- Protocolo médico interno que contenga las indicaciones a seguir en caso de diagnóstico de enfermedades con riesgo de infección epidemiológicamente importantes o altamente transmisibles.</p>

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
13	Orden y limpieza.	En el local de ropero existen cajas, bolsas de ropa y objetos apilados desordenadamente por todo el local y por las zonas de paso, así como polvo y suciedad en espacios inaccesibles por los obstáculos que presenta.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo	M	LD	TO	<ul style="list-style-type: none"> - Dejar libres de obstáculos las zonas de paso, salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia en el local de ropero. - Llevar a cabo un mantenimiento periódico del orden y limpieza de las instalaciones en el área de trabajo, evitando colocar objetos que obstaculicen el paso por las zonas de trabajo.
14	Contactos eléctricos directos e indirectos.	Uso de equipos de trabajo eléctricos.	<p>RD 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.</p> <p>Instrucción MIE-BT 042. Apto. 2 O.M. 31-10-73 (BOE del 27 al 31-12-73), de desarrollo del Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión, D. 2413/73, de 20 de septiembre (BOE 9-10-73).</p> <p>RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo.</p>	B	D	TO	<ul style="list-style-type: none"> -Se deberá verificar la adecuación de la instalación eléctrica del centro a la normativa aplicable (Reglamento de Baja Tensión, RD 842/2002) por parte del encargado del mantenimiento del centro perteneciente a empresa externa, prestando especial atención a las medidas siguientes en función de los riesgos detectados: -Debe comprobarse que la potencia eléctrica de la instalación es suficiente para el funcionamiento de los equipos y disponer de enchufes de fuerza necesarios para el uso de los mismos -La instalación eléctrica no deberá entrañar riesgo de incendio o explosión -Los conductores eléctricos se protegerán con canalización apropiada desde el cuadro eléctrico de alimentación hasta el receptor. -Revisión anual de la toma a tierra de los equipos de trabajo y de la instalación por parte de empresa autorizada. - Comprobación periódica de los interruptores diferenciales. -Revisión periódica de todos los enchufes y clavijas para comprobar el buen estado y sustituir los que no cumplan esta condición a cargo de

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
							<p>personal especializado</p> <p>-Los cuadros eléctricos deben mantenerse cerrados (colocar tapa en el cuadro eléctrico), señalizados y dispondrán de luz de emergencia.</p> <p>- Como regla general, cada base de enchufe debe conectarse a un único aparato, evitando la utilización de prolongadores de varias tomas y ladrones para conectar varios aparatos a un único punto. En todo caso, si se precisa la diversificación de tomas se debe consultar al personal de mantenimiento para evitar sobrecargas en las líneas. Se deben utilizar prolongadores en vez de conectores múltiples, pues estos últimos pueden dar lugar a esfuerzos mecánicos que pueden provocar sobrecalentamientos y/o cortocircuitos. No sobrecargar las bases de los enchufes</p> <p>-Informar de los riesgos y formar a los trabajadores sobre las precauciones a tener en cuenta para evitar contactos eléctricos directos e indirectos y uso adecuado de las instalaciones y equipos eléctricos.</p> <p>-Todos los recipientes que contengan líquidos inflamables se encontrarán herméticamente cerrados.</p>

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
15	Estrés / Disconfort Térmico.	Las ventanas/cristaleras del edificio principal no tienen cortinas para poder evitar la radiación solar directa que incide en ellas provocando exceso de iluminación y elevadas temperaturas en primavera y verano principalmente.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo	M	LD	TO	- Colocar cortinas o estores para evitar la incidencia de la radiación solar directa.
16	Disconfort Térmico	Mala regulación del sistema acondicionado.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo	M	D	MO	- Regular la temperatura para lograr niveles óptimos de confort. Ver tabla del punto 5.3.1 donde se indican las condiciones ambientales.
17	Iluminación. Deslumbramientos por iluminación natural.	Las ventanas/cristaleras del edificio principal no tienen cortinas para poder evitar la radiación solar directa que incide en ellas provocando exceso de iluminación. En una de las salas de terapias no existen cortinas en las ventanas por lo que no se pueden ver las proyecciones correctamente por exceso de iluminación. En una de las salas de terapias no existen cortinas en las ventanas por lo que no se pueden ver las proyecciones correctamente por exceso de iluminación.	R.D. 486/97 Anexo IV punto 4-c.	M	LD	TO	- Colocar cortinas o estores para evitar la incidencia de la radiación solar directa.

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
18	Iluminación. Deslumbramientos por iluminación artificial	Las luminarias del centro no se encuentran protegidas.	R.D. 486/97 Anexo IV punto 4-c.	M	LD	TO	Se protegerán las luminarias.
19	Accidentes de circulación.	Accidentes en los desplazamientos con vehículos, particulares o pertenecientes al centro. In itinere. Desplazamientos de ida o vuelta al trabajo.	RD 1428/2003 de 21 Noviembre, Reglamento General de Circulación y modificaciones efectuadas en RD 965/2006 de 01 Septiembre.	B	ED	MO	<ul style="list-style-type: none"> - Informar trabajador y Atender las disposiciones del RD 1428/2003 de 21 Noviembre, Reglamento General de Circulación y modificaciones efectuadas en RD 965/2006 de 01 Septiembre. -Mantenimiento adecuado del vehículo, comprobando el correcto estado de los sistemas de seguridad del mismo. - Extremar precaución en la conducción. - Respetar las normas de circulación vial. - No beber alcohol. -Respetar los límites de velocidad, teniendo en cuenta tus condiciones psicofísicas, las características y el estado de la vía, del vehículo, así como las condiciones meteorológicas y ambientales. - Formación en seguridad vial.

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
20	Señalización	No se encuentran señalizados 2 pulsadores.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre Disposiciones Mínimas en Materia de Señalización de Seguridad y Salud en el Trabajo	M	LD	TO	No disponen de señalización los pulsadores de alarma del pasillo. Se deberán de señalar los pulsadores de acuerdo a lo indicado en el apartado 5.5 Señalización .
21	Maquinaria.	El SPRL no tiene constancia por escrito de la documentación de los equipos de trabajo, marcado CE/ adecuación, instrucciones en castellano, mantenimiento, etc.	RD 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo. Ley 31/1995, de 8 de noviembre de prevención de riesgos laborales. R.D. 414 / 1996, de 1 de marzo, por el que se regulan los productos sanitarios, junto con las modificaciones de : R.D. 744 / 2003, R.D. 1372 / 2004 y Ley 16 / 2003.	B	LD	T	El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales deberá de disponer, y en su caso los trabajadores, la documentación relativa a maquinaria: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Revisiones de todos los equipos de trabajo, con el fin de comprobar que se han efectuado correctamente, indicando si llevan o no marcado CE. ✓ Manual de instrucciones en español de todas las máquinas o equipos de trabajo. ✓ Informe de adecuación según legislación vigente, de aquellas máquinas y/o equipos de trabajo que no lleven marcado CE. ✓ Certificados de conformidad de las máquinas o equipos de trabajo, a los que les afecta la legislación, (R.D. 414 / 1996, de 1 de marzo). Mantener actualizado el registro elaborado de las máquinas y equipos de trabajo.

Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	CRITERIO	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS / RECOMENDACIONES
				P	S	R	
22	Climatización.	No existe registro de que se haya realizado la limpieza y cambio de filtros de forma periódica, por personal especializado.	R.D. 486/1997 - Anexo III.	M	D	MO	Se realizarán inspecciones y mantenimiento, por personal especializado, cuando sea necesario.
23	Ascensor. Falta de placa con carga máxima y número de personas	La cabina no tiene una placa que indica tanto la carga máxima en kilogramos como el número máximo de personas.	R.D. 2291/1985 , I.T.C. M.I.E.: AEM 1, R.D. 1314/1997	M	LD	TO	Es obligatorio el disponer de esta placa. Se deberá colocar en el ascensor la placa con la carga máxima en kilogramos y número máxima de personas.
24	Ascensor. Iluminación inadecuada	La cabina no dispone de iluminación adecuada porque se han averiado una luminaria y no se ha sustituido.	R.D. 2291/1985 , I.T.C. M.I.E.: AEM 1, R.D. 1314/1997	M	LD	TO	Es obligatorio es disponer de una iluminación adecuada en la cabina del ascensor. Se deberá instalar o reparar la iluminación de la cabina para que sea adecuada.
25	Desperfectos en alumbrado de emergencia en comedor y pasillo	El alumbrado de emergencia no se encuentra en perfectas condiciones.	R.D. 1942/1993, R.D. 485/1997	M	D	MO	Se deben realizar inspecciones periódicas y reparar los desperfectos en las dos luces de comedor y pasillo.

Tabla 10. Evaluación general de riesgos del centro.

Donde la Valoración del Riesgo se define como:

<p>P: Probabilidad</p> <p>B: Baja - M: Media - A: Alta</p>

S: Severidad

LD: Ligeramente dañino- D: Dañino -ED: Extremadamente dañino

R: Resultado

TR: Trivial; TO: Tolerable; MO: Moderado; I: Importante; IN: Intolerable; SC: Sin calificar

Las medidas preventivas contenidas en la evaluación de riesgos general y particular por puestos se complementan con las recomendaciones recogidas en la documentación anexa.

Los riesgos generales del centro evaluados anteriormente pueden afectar a todos los empleados del centro y se complementan con los riesgos específicos de cada puesto de trabajo.

5.4.2 Evaluación de riesgos por puesto de trabajo

5.4.2.1 Puesto de trabajo: Director

El puesto de Director lo ocupa solamente un trabajador.

PUESTO DE TRABAJO: Director						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
1.	ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN.	Accidentes en los desplazamientos con vehículos, particulares o pertenecientes al centro.	B	ED	MO	<p>Informar trabajador y Atender las disposiciones del RD 1428/2003 de 21 Noviembre, Reglamento 1 General de Circulación y modificaciones efectuadas en RD 965/2006 de 01 Septiembre.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mantenimiento adecuado del vehículo, comprobando el correcto estado de los sistemas de seguridad del mismo. - Extremar precaución en la conducción - Respetar las normas de circulación vial - No beber alcohol -Respetar los límites de velocidad, teniendo en cuenta tus condiciones psicofísicas, las características y el estado de la vía, del vehículo, así como las condiciones meteorológicas y ambientales. - Formación en seguridad vial

PUESTO DE TRABAJO: Director						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
2.	RIESGOS BIOLÓGICOS	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos epidemiológicamente importantes o altamente transmisibles por contacto con usuarios o trabajadores infectados.	M	D	MO	Dotar a los trabajadores afectados de los medios de protección: guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455) y gafas EN-166 de protección frente a salpicaduras de estos productos. Todos los productos tienen que tener marcado CE de conformidad y según nos indique el fabricante del producto químico en las fichas de seguridad del producto. Los equipos de protección deberán disponer de folleto informativo en castellano que se debe entregar al trabajador. Informar a los trabajadores sobre los riesgos biológicos en atención a pacientes. Ver Anexo 3. Riesgos biológicos en atención a pacientes.
3.	FATIGA FISICA POR POSICION	Trastornos músculo-esqueléticos por fatiga postural en el manejo de pantallas de visualización de datos.	M	LD	TO	Informar al trabajador sobre las recomendaciones en el manejo de PVD. Ver Anexo 4 Trabajos con PVD.
4.	ALTERACIONES PSICOSOCIALES: ESTRÉS	Trastornos psicosociales ocasionados por el estrés que supone un trabajo de responsabilidad y con dirección de personas.	B	D	TO	Incluir dentro del Plan de formación de cursos materias relacionadas con habilidades directivas que permitan mejorar los recursos de los trabajadores en el manejo de los usuarios, relaciones interpersonales y habilidades directivas. Ver Anexo 6: Factores psicosociales y salud en el trabajo.
5.	FATIGA VISUAL	Trastornos derivados de fatiga visual en el manejo de pantallas de visualización de datos.	M	D	MO	Informar al trabajador sobre las recomendaciones en el manejo de PVD. Ver Anexo 4 Trabajos con PVD.

PUESTO DE TRABAJO: Director						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
6.	CONDICIONES ERGONÓMICAS	Giros de cabeza y tronco frente a la pantalla del ordenador y para ver el teclado.	M	LD	MO	Para reducir los giros de cabeza y el tronco se debe colocar la pantalla del ordenador de forma que se obtenga una postura adecuada para la utilización del equipo (su parte superior por debajo de la línea de visión del usuario, y la pantalla alineada con la silla y el teclado.
P: Probabilidad – B: Baja - M: Media - A: Alta						
S: Severidad LD: Ligeramente dañino- D: Dañino -ED: Extremadamente dañino						
R: Resultado TR: Trivial; TO: Tolerable; MO: Moderado; I: Importante; IN: Intolerable; SC: Sin calificar						
INFORMACIÓN (Normas): Medidas de emergencia. Primeros auxilios.						
FORMACIÓN:						
OBSERVACIONES:						

Tabla 11. Evaluación de riesgos del puesto de trabajo de director.

Estos riesgos se complementan con los riesgos generales del centro.

5.4.2.2 Puesto de trabajo: Médico / Psicólogo / Psiquiatra

El puesto de Médico lo ocupa solamente un trabajador. El puesto de Psicólogo lo ocupa un solo trabajador. El puesto de Psiquiatra lo ocupa solamente un trabajador.

PUESTO DE TRABAJO: Médico / Psicólogo / Psiquiatra						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
1.	CHOQUE CONTRA OBJETOS MÓVILES.	Golpes y choques con objetos del centro por descuidos contra sillas, camas, camillas, etc. y ocasional falta de orden y limpieza.	B	D	TO	Informar al trabajador sobre cómo mantener el orden y limpieza en el trabajo. Ver Anexo 8. Orden, limpieza y mantenimiento.
2.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos en la manipulación y contacto con residuos bio-sanitarios.	M	D	MO	Dotar a los trabajadores afectados de los medios de protección como guantes de examen no estéril de látex y/o vinilo (EN-455), así como mascarillas quirúrgicas (EN-149). Todos los productos tienen que tener marcado CE de conformidad y según nos indique el fabricante del producto químico en las fichas de seguridad del producto. Los equipos de protección deberán disponer de folleto informativo en castellano que se debe entregar al trabajador. Informar a los trabajadores sobre los riesgos biológicos en atención a pacientes. Ver Anexo 5. Riesgos biológicos en atención a pacientes.

PUESTO DE TRABAJO: Médico / Psicólogo / Psiquiatra						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
3.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos en el contacto con usuarios y compañeros.	M	D	MO	Dotar al trabajador afectado de guantes de examen no estéril de látex y/o vinilo (EN-455) y mascarillas quirúrgicas (EN-149) para utilizarlos como equipos de protección individual de acuerdo con RD 773/97 sobre uso EPIS.
4.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad exposición a agentes biológicos en accidentes biológicos por pinchazos, cortes y salpicaduras con fluidos potencialmente infecciosos.	M	D	MO	Dotar al trabajador afectado de guantes de examen no estéril de látex y/o vinilo (EN-455), mascarillas quirúrgicas (EN-149) y gafas de protección frente a salpicaduras EN-166 para utilizarlos como equipos de protección individual de acuerdo con RD 773/97 sobre uso EPIS.
5.	ALTERACIONES PSICOSOCIALES: ESTRÉS Y CARGA MENTAL	Alteraciones psicosociales por situaciones estresantes en el trabajo y ritmo de trabajo. Estrés laboral en momentos de elevada carga de trabajo.	B	D	TO	-Reorganización del trabajo de forma que se realicen tareas variadas y estableciendo metas de trabajo parciales (objetivos específicos) que se pueden alcanzar a lo largo de la jornada de trabajo. - Se recomienda formación e información sobre prevención de riesgos derivados del estrés y carga mental. - Formación e información sobre técnicas de atención al público. Ver los siguientes anexos: Anexo 6: Factores psicosociales y salud en el trabajo. Anexo 7: Carga mental.

PUESTO DE TRABAJO: Médico / Psicólogo / Psiquiatra						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
6.	CONFLICTIVIDAD CON LOS USUARIOS / AGRESIONES VERBALES Y/O FÍSICAS.	- Agresiones derivadas de situaciones incontroladas con los pacientes y familiares. - Falta de formación e información sobre pautas a seguir en caso de un incidente violento.	B	D	TO	-Formación del personal en técnicas de atención al público y en habilidades de comunicación para afrontar situaciones de estrés. Formación específica sobre el manejo y reconocimiento de la violencia en el trabajo -Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y dónde ir en caso de incidente (teléfonos de emergencia,...). y coordinación directa con la dirección del centro o con emergencias. -En caso de pacientes con “comportamientos previos inadecuados” se recomienda realizar la atención acompañado de personal de apoyo. -Seguir los protocolos de actuación en caso de agresión.
7.	CONDICIONES ERGONÓMICAS	Giros de cabeza y tronco frente a la pantalla del ordenador y para ver el teclado.	M	LD	MO	Para reducir los giros de cabeza y el tronco se debe colocar la pantalla del ordenador de forma que se obtenga una postura adecuada para la utilización del equipo (su parte superior por debajo de la línea de visión del usuario, y la pantalla alineada con la silla y el teclado.
P: probabilidad – B: Baja - M: Media - A: Alta						
S: Severidad LD: Ligeramente dañino- D: Dañino -ED: Extremadamente dañino						

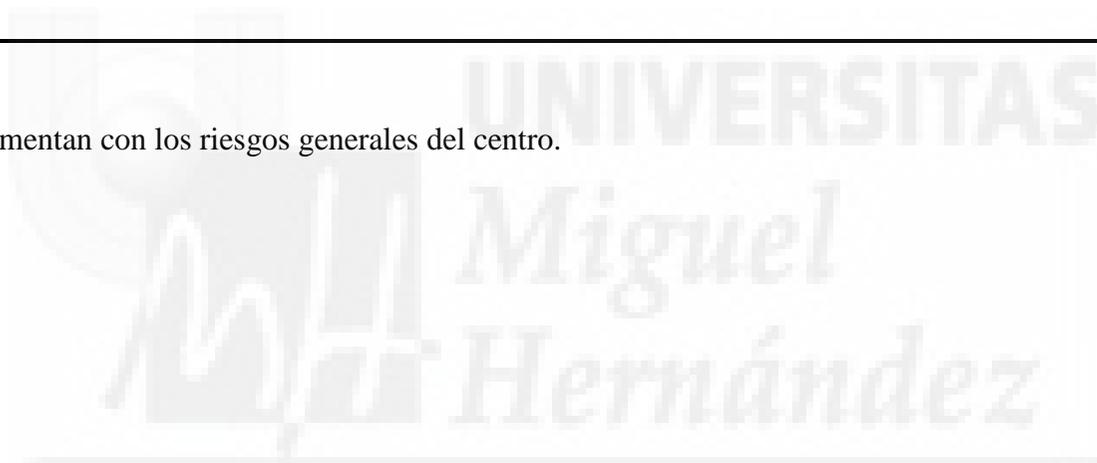
PUESTO DE TRABAJO: Médico / Psicólogo / Psiquiatra						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
R: Resultado TR: Trivial; TO: Tolerable; MO: Moderado; I: Importante; IN: Intolerable; SC: Sin calificar						

Tabla 12. Evaluación de riesgos del puesto de trabajo de médico/psicólogo/psiquiatra.

	<p>EQUIPOS DE PROTECCIÓN NECESARIOS:</p> <p>Guantes de examen no estéril de latex o vinilo (EN-455).</p> <p>Batas de poliéster.</p> <p>Mascarillas quirúrgicas (EN-149).</p> <p>Zapatos con suela antideslizante.</p>
	<p>INFORMACIÓN (Normas):</p> <p>Medidas de emergencia.</p>

FORMACIÓN: Prevención de contagios en la atención a usuarios Prevención del estrés. Manejo de situaciones difíciles
OBSERVACIONES:

Estos riesgos se complementan con los riesgos generales del centro.



5.4.2.3 Puesto de trabajo: Coordinadora de Enfermería

El puesto de Coordinador de Enfermería lo ocupa solamente un trabajador.

PUESTO DE TRABAJO: Coordinadora de Enfermería						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
1.	CAÍDA AL MISMO NIVEL	Caídas al mismo nivel y choques por la existencia de ocasional de obstáculos, residuos en el suelo, etc.	B	D	TO	Informar al trabajador sobre cómo mantener el orden y limpieza en el trabajo. Ver Anexo 8. Orden, limpieza y mantenimiento.
2.	CHOQUE CONTRA OBJETOS MÓVILES.	Golpes y choques con objetos del centro por descuidos contra sillas, camas, camillas, etc. y ocasional falta de orden y limpieza.	B	D	TO	Informar al trabajador sobre como mantener el orden y limpieza en el trabajo. Ver Anexo 8. Orden, limpieza y mantenimiento.
3.	CORTES Y CONTACTOS CON SUSTANCIAS NOCIVAS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad exposición a agentes biológicos por pinchazos, cortes y salpicaduras con fluidos potencialmente infecciosos.	B	ED	MO	Informar a los trabajadores de las normas de actuación para el caso de accidentes biológicos, para evitar cortes y pinchazos, las precauciones universales de higiene y del uso de ropa de trabajo y equipos de protección individual.
4.	CORTES Y CONTACTOS CON SUSTANCIAS NOCIVAS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad exposición a agentes biológicos por pinchazos, cortes y salpicaduras con fluidos potencialmente infecciosos.	B	ED	MO	Dotar a los trabajadores afectados de guantes de examen no estéril de látex y/o vinilo (EN-455), mascarillas quirúrgicas (EN-149) y gafas de protección frente a salpicaduras (EN-166) para utilizarlos como equipos de protección individual.

PUESTO DE TRABAJO: Coordinadora de Enfermería						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
5.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos en la manipulación y contacto con residuos bio-sanitarios.	M	D	MO	<ul style="list-style-type: none"> - Informar al trabajador de las normas de recogida, transporte, almacenamiento y eliminación de los residuos biosanitarios. - Dotar a los trabajadores que manejen residuos sanitarios de guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455) de protección frente a cortes y pinchazos como equipo de protección individual. -Definir e implantar un sistema de recogida, transporte y almacenamiento y eliminación de los residuos biosanitarios acorde con las normas transmitidas a los trabajadores.
6.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos en el contacto con usuarios y compañeros.	M	D	MO	<ul style="list-style-type: none"> - Informar al trabajador de las precauciones universales de higiene y del uso de ropa de trabajo y equipos de protección individual para prevenir infecciones derivadas del contacto con los usuarios. - Dotar al trabajador de guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455) y mascarillas quirúrgicas (EN-149) como equipos de protección individual, con instrucciones de uso en español.
7.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad exposición a agentes biológicos epidemiológicamente importantes o altamente transmisibles por contacto con usuarios enfermos.	M	D	MO	<ul style="list-style-type: none"> - Dotar al trabajador de guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455) y mascarillas quirúrgicas (EN-149) como equipos de protección individual, con instrucciones de uso en español. <p>Informar al trabajador sobre los riesgos biológicos en atención a pacientes. Ver Anexo 3 Riesgos biológicos en atención a pacientes.</p>

PUESTO DE TRABAJO: Coordinadora de Enfermería						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
8.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de sensibilización a proteínas de látex por contacto directo con productos de látex o por inhalación de polvo que contenga proteínas de látex.	M	D	MO	- Informar a los trabajadores sobre la sensibilización al látex. Ver Anexo 9. Riesgos sensibilizantes laborales por la utilización de látex y su prevención. - Dotar al trabajador de guantes de examen no estéril de latex o vinilo (EN-455) y mascarillas quirúrgicas (EN-149) como equipos de protección individual, con instrucciones de uso en español.
9.	FATIGA FISICA POR POSICION.	Trastornos músculo-esqueléticos por fatiga postural en el manejo de pantallas de visualización de datos.	M	LD	TO	Informar al trabajador sobre las recomendaciones en el manejo de PVD. Ver Anexo 4. Trabajos con PVD.
10.	ALTERACIONES PSICOSOCIALES: ESTRÉS.	Alteraciones psicosociales por situaciones estresantes en el trabajo, ritmo de trabajo, conflictos, etc.	B	D	TO	-Reorganización del trabajo de forma que se realicen tareas variadas y estableciendo metas de trabajo parciales (objetivos específicos) que se pueden alcanzar a lo largo de la jornada de trabajo. - Se recomienda formación e información sobre prevención de riesgos derivados del estrés y carga mental. - Plan de formación con cursos que permitan mejorar los recursos de los trabajadores en el manejo de los usuarios, relaciones interpersonales y habilidades directivas. Ver los anexos: Anexo 6: Factores psicosociales y salud en el trabajo. Anexo 7: Carga mental

PUESTO DE TRABAJO: Coordinadora de Enfermería						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
11.	ALTERACIONES PSICOSOCIALES: Carga mental: recepción de la información.	Atención a pacientes y familiares. Elevado nivel de atención.				<ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda formación e información sobre prevención de riesgos derivados del estrés y carga mental. - Se recomienda formación e información sobre prevención de riesgos derivados del estrés y carga mental. Ver los anexos: Anexo 6: Factores psicosociales y salud en el trabajo. Anexo 7: Carga mental
12.	CONFLICTIVIDAD CON LOS USUARIOS.	Agresiones derivadas de situaciones incontroladas con los usuarios y / o familiares.	B	D	TO	<ul style="list-style-type: none"> -Formación del personal en técnicas de atención al público y en habilidades de comunicación para afrontar situaciones de estrés. Formación específica sobre el manejo y reconocimiento de la violencia en el trabajo -Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y dónde ir en caso de incidente (teléfonos de emergencia,...). y coordinación directa con la dirección del centro o con emergencias -En caso de pacientes con “comportamientos previos inadecuados” se recomienda realizar la atención acompañado de personal de apoyo. -Seguir los protocolos de actuación en caso de agresión. - Plan de formación con cursos que permitan mejorar los recursos de los trabajadores en el manejo de situaciones conflictivas con los usuarios. - Realizar un registro y seguimiento de las agresiones para su control y reducción.

PUESTO DE TRABAJO: Coordinadora de Enfermería						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
13.	CONDICIONES ERGONÓMICAS	Giros de cabeza y tronco frente a la pantalla del ordenador y para ver el teclado.	M	LD	MO	Para reducir los giros de cabeza y el tronco se debe colocar la pantalla del ordenador de forma que se obtenga una postura adecuada para la utilización del equipo (su parte superior por debajo de la línea de visión del usuario, y la pantalla alineada con la silla y el teclado.
P: Probabilidad – B: Baja - M: Media - A: Alta						
S: Severidad LD: Ligeramente dañino- D: Dañino -ED: Extremadamente dañino						
R: Resultado TR: Trivial; TO: Tolerable; MO: Moderado; I: Importante; IN: Intolerable; SC: Sin calificar						

Tabla 13. Evaluación de riesgos del puesto de trabajo de coordinadora de enfermería.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN NECESARIOS: Guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455). Batas de poliéster. Mascarillas quirúrgicas (EN-149). Zapatos con suela antideslizante.
INFORMACIÓN (Normas): Medidas de emergencia.
FORMACIÓN: Prevención de contagios en la atención a usuarios Prevención del estrés. Manejo de situaciones difíciles
OBSERVACIONES:

Estos riesgos se complementan con los riesgos generales del centro.

5.4.2.4 Puesto de trabajo: Enfermería (ATS / DUE)

El puesto de ATS / DUE lo ocupan 8 personas.

PUESTO DE TRABAJO: Enfermería (ATS / DUE)						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
1.	CHOQUE CONTRA OBJETOS MÓVILES.	Golpes y choques con objetos del centro por descuidos contra sillas, camas, camillas, etc. y ocasional falta de orden y limpieza.	B	D	TO	Informar al trabajador sobre cómo mantener el orden y limpieza en el trabajo. Ver Anexo 8. Orden, limpieza y mantenimiento.
2.	CORTES Y CONTACTOS CON SUSTANCIAS NOCIVAS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad exposición a agentes biológicos por pinchazos, cortes y salpicaduras con fluidos potencialmente infecciosos.	B	ED	MO	Informar a los trabajadores de las normas de actuación para el caso de accidentes biológicos, para evitar cortes y pinchazos, las precauciones universales de higiene y del uso de ropa de trabajo y equipos de protección individual. Anexo 3. Riesgos biológicos en atención a pacientes.
3.	CORTES Y CONTACTOS CON SUSTANCIAS NOCIVAS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad exposición a agentes biológicos por pinchazos, cortes y salpicaduras con fluidos potencialmente infecciosos.	B	ED	MO	Dotar a los trabajadores afectados de guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455), mascarillas quirúrgicas (EN-149) y gafas de protección frente a salpicaduras (EN-166) para utilizarlos como equipos de protección individual. Deberán disponer de manual de utilización en castellano.
4.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos en la manipulación y contacto con residuos bio-sanitarios.	M	D	MO	- Dotar a los trabajadores que manejen residuos sanitarios de guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455) como equipo de protección individual frente a cortes y pinchazos. -Definir e implantar un sistema de recogida, transporte y almacenamiento y eliminación de los residuos biosanitarios acorde con las normas transmitidas a los trabajadores.

PUESTO DE TRABAJO: Enfermería (ATS / DUE)						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
5.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos en el contacto con usuarios y compañeros.	M	D	MO	- Informar al trabajador de las precauciones universales de higiene y del uso de ropa de trabajo y equipos de protección individual para prevenir infecciones derivadas del contacto con los usuarios. Ver Anexo 3. Riesgos biológicos en atención a pacientes. - Dotar al trabajador de guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455) y mascarillas quirúrgicas (EN-149) como equipos de protección individual.
6.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad exposición a agentes biológicos epidemiológicamente importantes o altamente transmisibles por contacto con usuarios enfermos.	M	D	MO	- Dotar al trabajador de guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455) y mascarillas quirúrgicas (EN-149) como equipos de protección individual. Informar al trabajador sobre los riesgos biológicos en atención a pacientes. Ver Anexo 3 Riesgos biológicos en atención a pacientes.
7.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de sensibilización a proteínas de látex por contacto directo con productos de látex o por inhalación de polvo que contenga proteínas de látex.	M	D	MO	- Informar a los trabajadores sobre la sensibilización al látex. Ver Anexo 9. Riesgos sensibilizantes laborales por la utilización de látex y su prevención. - Dotar a los centros de guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455).
8.	CARGA FISICA. POSICION	Fatiga física debido a la adopción de posturas inadecuadas (agacharse y/o ponerse en cuclillas) en la realización de las tareas de atención de usuarios en la realización de curas, etc.	B	D	TO	Facilitar taburete médico de altura variable con ruedas y con respaldo con el fin de evitar mantener una postura forzada al agacharse, en la realización de determinadas atenciones a los usuarios/as.

PUESTO DE TRABAJO: Enfermería (ATS / DUE)						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
9.	ALTERACIONES PSICOSOCIALES: Carga mental: recepción de la información.	Atención a pacientes y familiares. Elevado nivel de atención	B	D	TO	-Reorganización del trabajo de forma que se realicen tareas variadas y estableciendo metas de trabajo parciales (objetivos específicos) que se pueden alcanzar a lo largo de la jornada de trabajo. Se recomienda formación e información sobre prevención de riesgos derivados del estrés y carga mental. Formación e información sobre técnicas de atención al público. Ver anexos: Anexo 6: Factores psicosociales y salud en el trabajo. Anexo 7: Carga mental

PUESTO DE TRABAJO: Enfermería (ATS / DUE)						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
10.	ALTERACIONES PSICOSOCIALES: Carga mental: tratamiento de la información Relaciones. Tiempo de trabajo.	Alteraciones psicosociales por situaciones estresantes en el trabajo, ritmo de trabajo, conflictos, etc. Estrés laboral en momentos de elevada carga de trabajo.	B	D	TO	<ul style="list-style-type: none"> - Distribuir el tiempo de trabajo evitando jornadas muy largas, flexibilizando los horarios de trabajo y realizando pausas espontáneas o programadas a lo largo de la jornada laboral y en función de la intensidad del trabajo, desconectando durante las mismas y cambiando de posturas. - Desarrollar las habilidades y los recursos personales de los trabajadores dotándoles de un conjunto de conocimientos que les permita tener una visión clara del conjunto de su trabajo. Mantener hábitos saludables en la alimentación, práctica regular de ejercicio físico moderado y buen patrón de descanso para aumentar la resistencia a la fatiga. - Se recomienda formación e información sobre prevención de riesgos derivados del estrés y carga mental. - Evitar doblaje de turnos. Es importante mantener un mínimo de descanso entre jornadas laborales, especialmente en el caso de los turnos, a fin de posibilitar una adecuada recuperación de la fatiga. - Plan de formación con cursos que permitan mejorar los recursos de los trabajadores en el manejo de los usuarios, relaciones interpersonales y habilidades directivas. Ver anexos: Anexo 5: Trabajo a turnos y nocturno Anexo 6: Factores psicosociales y salud en el trabajo. Anexo 7: Carga mental

PUESTO DE TRABAJO: Enfermería (ATS / DUE)						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
11.	AGRESIONES VERBALES Y / O FÍSICAS.	-Posibles situaciones conflictivas con pacientes y familiares. -Falta de formación e información sobre pautas a seguir en caso de un incidente violento.	B	D	TO	-Formación del personal en técnicas de atención al público y en habilidades de comunicación para afrontar situaciones de estrés. Formación específica sobre el manejo y reconocimiento de la violencia en el trabajo -Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y dónde ir en caso de incidente (teléfonos de emergencia,...). y coordinación directa con la dirección del centro o con emergencias -En caso de pacientes con “comportamientos previos inadecuados” se recomienda realizar la atención acompañado de personal de apoyo. -Seguir los protocolos de actuación en caso de agresión. - Plan de formación con cursos que permitan mejorar los recursos de los trabajadores en el manejo de situaciones conflictivas con los usuarios. - Realizar un registro y seguimiento de las agresiones para su control y reducción.
			P: Probabilidad – B: Baja - M: Media - A: Alta			
			S: Severidad LD: Ligeramente dañino- D: Dañino ED: Extremadamente dañino			
			R: Resultado TR: Trivial; TO: Tolerable; MO: Moderado; I: Importante; IN: Intolerable; SC: Sin calificar			

Tabla 14. Evaluación de riesgos del puesto de trabajo de enfermería (ATS/DUE).

	<p>EQUIPOS DE PROTECCIÓN NECESARIOS:</p> <p>Guantes de examen no estéril de látex o vinilo (EN-455)</p> <p>Batas de poliéster.</p> <p>Mascarillas quirúrgicas (EN-149).</p> <p>Zapatos con suela antideslizante.</p>
	<p>INFORMACIÓN (Normas):</p> <p>Medidas de emergencia.</p> <p>Manipulación de enfermos.</p>
	<p>FORMACIÓN:</p> <p>Prevención de contagios en la atención a usuarios</p> <p>El trabajo nocturno y a turnos.</p> <p>Prevención del estrés.</p> <p>Manejo de situaciones difíciles.</p> <p>Prevención del dolor de espalda en movilización de enfermos.</p>
	<p>OBSERVACIONES:</p>

Estos riesgos se complementan con los riesgos generales del centro.

5.4.2.5 Puesto de trabajo: Auxiliar Enfermería / Auxiliar Psiquiatría / Auxiliar Técnico Educativo

El puesto de Auxiliar Enfermería / Auxiliar Psiquiatría / Auxiliar Técnico Educativo lo ocupan 55 personas.

PUESTO DE TRABAJO: Auxiliar Enfermería / Auxiliar Psiquiatría / Auxiliar Técnico Educativo						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
1.	CHOQUE CONTRA OBJETOS MÓVILES/INMÓVILES.	Por la existencia de grúas, mesas, sillones, etc. En la zona de trabajo.	B	D	TO	<p>Informar al trabajador sobre cómo mantener el orden y limpieza en el trabajo.</p> <p>Informar al trabajador de la necesidad de extremar las medidas de seguridad por los pasillos, y zona de trabajo.</p> <p>Ver Anexo 8. Orden, limpieza y mantenimiento.</p>
2.	SOBRESFUERZOS.	Sobreesfuerzos derivados del manejo de los usuarios impedidos; traslado, vestido, aseo, etc.	M	D	MO	<p>Informar al trabajador de las instrucciones para el movimiento y manejo de usuarios asistidos y actuar de acuerdo con Protocolo. Ver Anexo 10 Manipulación de enfermos.</p>
3.	CONTACTO DE LA PIEL Y/O MUCOSAS CON DETERGENTES /PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS EN EL TRABAJO DE LIMPIEZA.	Por salpicaduras o uso de determinados productos químicos utilizados en la limpieza.	M	D	MO	<ul style="list-style-type: none"> - Informar trabajador del uso de productos químicos según indicaciones ficha seguridad de dichos productos. Colocar fichas seguridad en lugar visible y accesible a todo el mundo. - Dotar y/o facilitar a trabajadores los medios de protección indicados en fichas de seguridad de los productos tales como: guantes de baja protección química (EN-37) de latex o PVC, ropa de protección con manga larga o manguitos contra agresiones químicas (tipo PB 6 en EN-13034), mascarillas quirúrgicas (EN-149) y gafas EN-166 de protección frente a salpicaduras. Todo ello con marcado CE. Deberán disponer de instrucciones de uso en español.

PUESTO DE TRABAJO: Auxiliar Enfermería / Auxiliar Psiquiatría / Auxiliar Técnico Educativo						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
4.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos en la manipulación y contacto con residuos biosanitarios.	M	D	MO	<ul style="list-style-type: none"> - Dotar a los trabajadores que manejen residuos sanitarios de guantes de examen no estéril de latex o vinilo (EN-455) de protección resistentes a cortes y pinchazos como equipo de protección individual. -Definir e implantar un sistema de recogida, transporte y almacenamiento y eliminación de los residuos biosanitarios acorde con las normas transmitidas a los trabajadores.
5.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad de exposición a agentes biológicos en el contacto con usuarios y compañeros.	M	D	MO	<ul style="list-style-type: none"> - Informar al trabajador de las precauciones universales de higiene y del uso de ropa de trabajo y equipos de protección individual para prevenir infecciones derivadas del contacto con los usuarios. - Dotar al trabajador de guantes de examen no estéril de latex o vinilo (EN-455) y mascarillas quirúrgicas (EN-149) como equipos de protección individual.
6.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad exposición a agentes biológicos epidemiológicamente importantes o altamente trasmisibles por contacto con usuarios enfermos.	M	D	MO	<ul style="list-style-type: none"> - Dotar al trabajador de guantes de examen no estéril de latex o vinilo (EN-455) y mascarillas quirúrgicas (EN-149) como equipos de protección individual. Informar al trabajador sobre los riesgos biológicos en atención a pacientes. Ver Anexo 3. Riesgos biológicos en atención a pacientes.

PUESTO DE TRABAJO: Auxiliar Enfermería / Auxiliar Psiquiatría / Auxiliar Técnico Educativo						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
7.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de infecciones por la posibilidad exposición a agentes biológicos en accidentes biológicos por pinchazos, cortes y salpicaduras con fluidos potencialmente infecciosos.	M	D	MO	- Informar a los trabajadores de las normas de actuación para el caso de accidentes biológicos, para evitar cortes y pinchazos, las precauciones universales de higiene y del uso de ropa de trabajo y equipos de protección individual. Ver Anexo 3. Riesgos biológicos en atención a pacientes. - Dotar a los trabajadores afectados de guantes de examen no estéril de latex o vinilo (EN-455), mascarillas quirúrgicas (EN-149) y gafas de protección frente a salpicaduras (EN-166) para utilizarlos como equipos de protección individual.
8.	RIESGOS BIOLÓGICOS.	Riesgo de sensibilización a las proteínas del látex por el empleo de guantes de látex (hipoalergénicos , bajo contenido en talco) y/o vinilo con este compuesto y desarrollar asma laboral.	M	D	MO	Informar al trabajador sobre los riesgos y medidas preventivas referentes a la sensibilidad al látex. Ver Anexo 9. Riesgos sensibilizantes laborales por la utilización de látex y su prevención.
9.	CARGA FÍSICA. POSICION.	Fatiga física debido a la adopción de posturas inadecuadas (agacharse y/o ponerse en cuclillas) en la realización de las tareas de atención de usuarios en la realización de curas, etc.	B	D	TO	Informar al trabajador sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en la manipulación manual de cargas. Ver Anexo 10 Manipulación de enfermos y cargas.
10.	CARGA FÍSICA / DESPLAZAMIENTO Y ESFUERZO	Trastornos dorso lumbares por manipulación manual de cargas en la realización de diversas tareas con los usuarios.	M	D	MO	Informar al trabajador sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en la manipulación manual de cargas. Ver Anexo 10 Manipulación de enfermos y cargas.

PUESTO DE TRABAJO: Auxiliar Enfermería / Auxiliar Psiquiatría / Auxiliar Técnico Educativo						
Nº	RIESGO DETECTADO	CAUSA	VALORACIÓN RIESGO			MEDIDAS PREVENTIVAS
			P	S	R	
11.	FATIGA FÍSICA.	Manejo manual de cargas para aseo, etc (empuje, levantamiento, traslado y/o acostar a los usuarios, etc.	M	D	MO	Informar al trabajador sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en la manipulación manual de cargas. Ver Anexo 10 Manipulación de enfermos y cargas.
12.	ALTERACIONES PSICOSOCIALES: ESTRÉS	Alteraciones psicosociales por situaciones estresantes en el trabajo, ritmo de trabajo, conflictos, etc.	B	D	TO	Plan de formación con cursos que permitan mejorar los recursos de los trabajadores en el manejo de los usuarios, relaciones interpersonales y habilidades directivas.
13.	CONFLICTIVIDAD CON LOS USUARIOS	Agresiones derivadas de situaciones incontroladas con los usuarios.	B	D	TO	- Plan de formación con cursos que permitan mejorar los recursos de los trabajadores en el manejo de situaciones conflictivas con los usuarios. - Realizar un registro y seguimiento de las agresiones para su control y reducción.
P: Probabilidad – B: Baja - M: Media - A: Alta						
S: Severidad LD: Ligeramente dañino- D: Dañino ED: Extremadamente dañino						
R: Resultado TR: Trivial; TO: Tolerable; MO: Moderado; I: Importante; IN: Intolerable; SC: Sin calificar						

Tabla 15. Evaluación de riesgos del puesto de trabajo de auxiliar.

	<p>EQUIPOS DE PROTECCIÓN NECESARIOS:</p> <p>Guantes de examen no estéril de latex o vinilo (EN-455).</p> <p>Batas de poliéster</p> <p>Mascarillas quirúrgicas (EN-149).</p> <p>Zapatos con suela antideslizante.</p>
	<p>INFORMACIÓN (Normas):</p> <p>Medidas de emergencia.</p>
	<p>FORMACIÓN:</p> <p>Prevención de contagios en la atención a usuarios.</p> <p>Prevención del estrés.</p> <p>Manejo de situaciones difíciles.</p> <p>Prevención de riesgos laborales en movilización de enfermos.</p>
	<p>OBSERVACIONES:</p>

Estos riesgos se complementan con los riesgos generales del centro.

5.5 Señalización

La señalización se encuentra legislada por el R.D. 485/1997, y se valoran los siguientes aspectos que vemos a continuación.

Las señales existentes en el centro son homologadas.

Se encuentra señalizada la ubicación de los extintores.

Se encuentra señalizada la ubicación de los otros medios de protección contra incendios existentes en el centro.

Se encuentran señalizadas las salidas.

Están señalizados los accesos no válidos como vía de evacuación que pueden inducir a error: pasillos ciegos...

Se encuentra señalizada la dirección hacia las salidas.

Se encuentra señalizada la prohibición de fumar en el Centro.

Está señalizada la prohibición de uso del ascensor en caso de incendio.

Está señalizada la ubicación del botiquín o botiquines.

Está señalizada la ubicación del local de primeros auxilios, en su caso.

A continuación se refleja la señalización que se recomienda para el centro:

<u>SEÑALES SALVAMENTO O SOCORRO</u>		
<u>SEÑAL</u>	<u>TIPO SEÑALIZACIÓN</u>	<u>UBICACIÓN</u>
	Peligro de contacto eléctrico	En todos los cuadros eléctricos
	Peligro por presencia de productos inflamables	En los lugares de almacenamiento de productos inflamables
	Peligro por presencia de productos tóxicos	En los lugares de almacenamiento de productos tóxicos

Tabla 16. Listado de señales de salvamento o socorro (primera parte).

<u>SEÑALES SALVAMENTO O SOCORRO</u>		
<u>SEÑAL</u>	<u>TIPO SEÑALIZACIÓN</u>	<u>UBICACIÓN</u>
	Dirección de la salida de emergencia a seguir	En los pasillos que se dirigen a la puerta de salida.
	Salida	En la puerta de salida
	Señalización de botiquín	En el botiquín

Tabla 17. Listado de señales de salvamento o socorro (segunda parte).

<u>SEÑALES EQUIPOS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS</u>		
<u>SEÑAL</u>	<u>TIPO SEÑALIZACIÓN</u>	<u>UBICACIÓN</u>
	Aviso-Alarma	Pulsadores de alarma
	Señalización extintor	Indicando los extintores
	Señalización BIE	Encima de la BIE

Tabla 18. Listado de señales de salvamento o socorro (tercera parte).

5.6 Resumen de las medidas preventivas

A continuación se resumen las medidas preventivas más relevantes de la evaluación de riesgos laborales de un Centro para Personas con Discapacidad:

1. Establecer una relación de maquinaria y equipos en uso con registro de sus revisiones e instrucciones actualizadas, informe de adecuación según la legislación vigente.

2. Revisión y actualización del Plan de Evacuación y Emergencias actualizando así el Plan de Emergencia existente (RD 393/2007, de 23 de marzo, por el cual se aprueba la Norma básica de autoprotección).

3. Establecer una relación de las Instalaciones de protección contra incendios (RD 1942/1993 Reglamento de instalaciones de protección contra incendios):

- Adecuar la altura de los extintores (La parte superior de estos queden, como máximo, a 1.70 m sobre el suelo)
- Revisión de extintores sin precinto.
- Señalización: No disponen de señalización pulsadores de alarma ubicados en pasillo.

4. Información y formación a los trabajadores sobre:

- Informar a los trabajadores de las precauciones de higiene, del uso de ropa de trabajo y equipos de protección individual y del protocolo médico interno en caso de diagnóstico de enfermedades con riesgo de infección.
- Los riesgos y el uso y manejo de los equipos de extinción, así como de las medidas de emergencia previstas en el centro.
- Prevención de riesgos derivados del estrés y carga mental.
- Prevención de contagios en la atención a usuarios

- Manejo y reconocimiento de la violencia en el trabajo y manejo de situaciones difíciles.
- Formación e información sobre técnicas de atención al público.
- Prevención del dolor de espalda en movilización de enfermos.
- El trabajo nocturno y a turnos.
- Protocolo de Registro de agresiones producidas en el Servicio.

5. Revisar y reparar los suelos del centro que presenten deficiencias para evitar tropiezos, así como eliminar los distintos desniveles del terreno. También se debe colocar barandilla en las escaleras de acceso al patio.

6. Se debe arriostrar las estanterías metálicas del centro para evitar su vuelco.

7. Se deberán colocar cortinas o estores para evitar la incidencia de la radiación solar directa.

8. Se deberá regular el sistema de aire acondicionado para evitar el estrés térmico.

Por ello, una vez detectados los riesgos y puestos en conocimiento del empresario / responsable queda terminada una primera fase del plan de prevención destinada a documentar ordenadamente un conjunto de medidas preventivas para implantar y mantener un sistema de prevención de riesgos laborales.

Posteriormente, se realizará la planificación de la actividad preventiva con la asignación de un plazo para llevarla a cabo, designación de responsables y de los recursos humanos y materiales necesarios para su ejecución, proceder a una reevaluación y prevenir los riesgos laborales antes de que aparezcan las consecuencias.

6 CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos planteados y los resultados obtenidos, se concluyen los siguientes aspectos de la evaluación de riesgos:

- Desde la perspectiva de la Seguridad:
 - Riesgos de caídas, resbalones y tropiezos, que se podría evitar mediante:
 - Instalar suelos antideslizantes y de fácil limpieza.
 - Mantenimiento apropiado del suelo.
 - Liberar de obstáculos las zonas de paso y salidas de emergencia.
 - Iluminar adecuadamente.
 - Comprobar el buen estado de las protecciones.
 - Riesgos eléctricos, que se podría evitar mediante:
 - Manteniendo en buen estado cables y enchufes
 - No sobrecargar los enchufes.

- Desde la perspectiva de la Higiene:
 - Riesgo asociado a ruido, aunque se considera uno de los principales contaminantes en el entorno laboral, no se ha identificado en este centro.
 - Riesgo asociado al ambiente luminoso inadecuado por exceso de luz, que se podría evitar poniendo los medios adecuados para evitar deslumbramientos y reflejos.

- Desde la perspectiva de la Ergonomía y Psicología:
 - Riesgos asociados a condiciones ambientales, a nivel de ruido se considera adecuada, pero existen ciertos problemas de exceso de iluminación y de temperatura.
 - Riesgos asociados a carga de trabajo que se podrían dividir en:
 - Carga física causada por esfuerzos físicos y movimiento y manipulación de enfermos y cargas, que se podría evitar siguiendo los procedimientos para el manejo de enfermos y cargas.
 - Carga mental causada por el exceso de trabajo y por la organización del trabajo en términos de ritmos de trabajo, comunicación y trato con pacientes y familiares. Lo anterior se podría prevenir mediante una mejor organización del trabajo y regulando bien los turnos
 - Riesgo de Estrés laboral, que podría derivar en este tipo de trabajos en:
 - Estrés ocupacional ordinario.
 - Estrés de profesión o síndrome de desgaste profesional (síndrome de Burnout).
 - Riesgo de violencia en el trabajo, que es bastante grave en este tipo de centros debido a la situación psicológica y psiquiátrica de los pacientes derivando en:
 - Violencia física de terceros por parte de pacientes y/o familiares
 - Violencia psicológica de terceros a nivel de insultos de pacientes y/o familiares.

De todo lo anterior, se observa que los principales riesgos que padecerían los profesionales sanitarios en este tipo de centros no son sólo de carácter biológico, sino también psicosocial, estando íntimamente ligados a la organización del trabajo y al tipo de relaciones que establecen con pacientes y familiares. Destacar que la exposición a determinados riesgos

psicosociales en el centro de trabajo podría producir una disminución en el bienestar psicológico.

Estos factores de riesgo desembocan en unos altos índices de estrés debido al alto grado de concentración, la presión por parte de pacientes y familiares, así como una falta de control de la situación, desembocando a veces en agresiones tanto físicas como psicológicas por parte de los pacientes y/o familiares. Destacar que los principales agentes asociados al desarrollo de estrés serían los asociados a la carga mental de trabajo, a jornada de trabajo y a las relaciones personales.

Por otro lado, destacar que sigue siendo escasa la información y formación de riesgos psicosociales al personal sanitario, lo que todavía contribuye más a agudizar el problema. Y por supuesto, la prevención comienza con la evaluación de riesgos, en la que se deben incluir los riesgos psicosociales.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALFONSO MELLADO,C.L., SALCEDO BELTRÁN,C., Y ROSAT ANCED, I. (coord.),
Prevención de riesgos laborales. Instrumentos de aplicación, Tirant lo Blanch, Valencia,
2012, 3ª edición.
- INSHT, NTP 503: Confort acústico: el ruido en oficinas, disponible en [http:// www.inht.es/
InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501ª600/ntp_503.pdf](http://www.inht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501ª600/ntp_503.pdf)
- INSHT,NTP 888, Señalización de emergencia en los centros de trabajo (I).
- INSHT, NTP 889. Señalización de emergencia en los centros de trabajo (II).
- INSHT, Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la
manipulación manual de cargas., INSHT, Madrid,2003, disponible en
<http://www.inht.es/InshtWeb/Contenidos/Normativa/GuíaTecnicas/Ficheros/cargas.pdf>
- INSHT, Guía técnicas para la evaluación y prevención de los riesgos [http:// www.inht.es/
InshtWeb/ Contenidos/Normativas/GuiasTecnicas.pdf](http://www.inht.es/InshtWeb/Contenidos/Normativas/GuiasTecnicas.pdf)
- INSHT, Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la
exposición a agentes biológicos. INSHT, Madrid,2006, disponible en:
<http://www.inht.es/InshtWeb/Contenidos/Normativa/GuiasTecnicas/Ficheros/lugares.pdf>
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales: Ley 31/1995, de 8 de noviembre, BOE nº 269,de
10 de noviembre. Modificado por Ley 50/1998.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios
de Prevención y posteriores modificaciones. BOE N°27, de 31 de Enero.
- Real Decreto 298/2009 de 6 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, de
17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación
con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el
trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia BOE nº
57 07/03/2009
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre Disposiciones Mínimas en Materia de
Señalización de Seguridad y Salud en el Trabajo.

- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 15 de abril, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud Relativas a la Manipulación Manual de Cargas que Entrañe Riesgos, en Particular Dorsolumbares, para los Trabajadores.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud Relativas al Trabajo con Equipos que Incluyen Pantallas de Visualización.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud Relativas a la Utilización por los Trabajadores de Equipos de Protección Individual.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud para la Utilización por los Trabajadores de los Equipos de Trabajo.
- Real Decreto 1942/1993, de 5 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones de Protección Contra Incendios.
- Real Decreto 2177/1996 de 4 de octubre, sobre Condiciones de Protección contra Incendios de los Edificios,
- RD. 286/2006, de 10 de Marzo, sobre protección de salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos derivados de la exposición al ruido.
- RD. 664/1997 de 12 de Mayo, sobre protección contra agentes biológicos durante el trabajo.
- RD. 665/1997 de 12 de Mayo, sobre protección contra agentes cancerígenos durante el trabajo.
- RD 1751/1998, de 31 de Julio, por el que se aprueba el reglamento de Instalaciones Térmicas en los edificios (RITE) y sus instrucciones técnicas complementarias.
- Real Decreto 374/2001 de 6 de abril sobre la protección de la salud y seguridad de los empleados públicos contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- RD 783/2001, de 6 de julio, por el que se aprueba el Reglamento sobre protección sanitaria contra radiaciones ionizantes.

- Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección (NBA)
- Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo de 1995 por el que se regula la notificación de las sustancias Nuevas y Clasificación, Envasado y Etiquetado de Sustancias Peligrosas.
- Real Decreto 507/2001, de 11 de mayo por el que se modifica el Reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por el Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo.
- Ley de Tráfico y Seguridad Vial 19 de diciembre de 2001.
- RD 1428/2003 de 21 Noviembre, Reglamento General de Circulación y modificaciones efectuadas en RD 965/2006 de 01 Septiembre
- Ley 38/1999 de 5 de noviembre, de Ordenación de la Edificación (LOE)
- RD 314/2006 de 17 marzo por el que se aprueba CTE, documento básico SI.
- RD 842/2002 REBT- Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.

8 ANEXOS

Anexo 1. Condiciones ambientales en los lugares de trabajo.

Anexo 2. Protección contra incendios.

Anexo 3. Riesgos biológicos en atención a pacientes.

Anexo 4. Trabajos con PVD.

Anexo 5: Trabajo a turnos y nocturno.

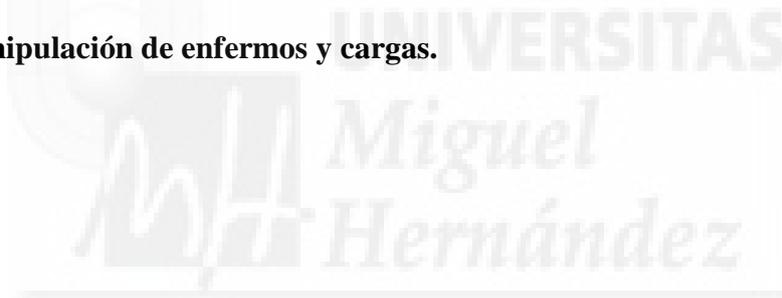
Anexo 6: Factores psicosociales y salud en el trabajo.

Anexo 7: Carga mental.

Anexo 8: Orden, limpieza y mantenimiento.

Anexo 9. Riesgos sensibilizantes laborales por la utilización de látex y su prevención.

Anexo 10. Manipulación de enfermos y cargas.



Anexo 1. Condiciones ambientales en los lugares de trabajo.

Anexo III del Real Decreto 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

1. La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
2. Asimismo, y en la medida de lo posible, las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores. A tal efecto, deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva y, en particular, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados.
3. En los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:
 - i) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27° C. La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25° C.
 - ii) La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%.
 - iii) Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:
 - Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.
 - Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s.
 - Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.

Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos.

- iv) Sin perjuicio de lo dispuesto en relación a la ventilación de determinados locales en el Real Decreto 1618/1980, de 4 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de Calefacción, Climatización y Agua Caliente Sanitaria, la renovación mínima del aire de los locales de trabajo, será de 30 metros cúbicos de aire limpio por hora y trabajador, en el caso de trabajos sedentarios en ambientes no calurosos ni contaminados por humo de tabaco y de 50 metros cúbicos, en los casos restantes, a fin de evitar el ambiente viciado y los olores desagradables. El sistema de ventilación empleado y, en particular, la distribución de las entradas de aire limpio y salidas de aire viciado, deberán asegurar una efectiva renovación del aire del local de trabajo.
4. A efectos de la aplicación de lo establecido en el apartado anterior deberán tenerse en cuenta las limitaciones o condicionantes que puedan imponer, en cada caso, las características particulares del propio lugar de trabajo, de los procesos u operaciones que se desarrollen en él y del clima de la zona en la que esté ubicado. En cualquier caso, el aislamiento térmico de los locales cerrados debe adecuarse a las condiciones climáticas propias del lugar.
 5. En los lugares de trabajo al aire libre y en los locales de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas para que los trabajadores puedan protegerse, en la medida de lo posible, de las inclemencias del tiempo.
 6. Las condiciones ambientales de los locales de descanso, de los locales para el personal de guardia, de los servicios higiénicos, de los comedores y de los locales de primeros auxilios deberán responder al uso específico de estos locales y ajustarse, en todo caso, a lo dispuesto en el apartado 3

Anexo 2. Protección contra incendios.

- **Real Decreto 1942/1993, de 5 de noviembre de 1993, por el que se aprobó el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios.**
- **Real Decreto 786/2001, de 6 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de Seguridad contra incendios en los establecimientos industriales.**
- **ITC MIE-AP5 referente a extintores de incendios.**

Edificios
<p>En el proyecto general del edificio debe quedar patente el cumplimiento con la norma básica de edificación relativa a las condiciones de protección contra incendios. (NBE-CPI 96 para construcciones posteriores al 1 de Noviembre de 1996) (RD 2177/1996 de 4 de Octubre; BOE de 29 de Octubre). En el proyecto se deben detallar los medios de protección y extinción que se han de instalar.</p> <p>En caso de que el proyecto no se ajuste a la realidad actual del centro, se recomienda realizar un estudio de cumplimiento con la NBE-CPI 96.</p>

Establecimientos industriales
<p><u>Posteriores al 30 de Enero de 2002:</u></p> <p>Es obligatoria la elaboración de un proyecto o memoria formados por técnico competente. En el proyecto se deben detallar los medios de protección y extinción que se deben instalar. También debe figurar el nivel de riesgo (bajo, medio o alto).</p> <p>Antes de la puesta en marcha se requiere los certificados de las empresas instaladoras emitidos por técnico titulado, así como certificado de final de obra, emitido igualmente por técnico titulado competente</p> <p>Toda la documentación se deberá presentar ante el órgano competente en materia de industria.</p> <p>La instalación se someterá a inspecciones periódicas por OCA (Organismo de Control Autorizado) con la siguiente periodicidad:</p> <p>Cinco años, para los establecimientos de riesgo intrínseco bajo.</p> <p>Tres años, para los establecimientos de riesgo intrínseco medio.</p> <p>Dos años, para los de riesgo intrínseco alto.</p>

Instalaciones de protección contra incendios

Extintores

Su emplazamiento permitirá que sean fácilmente visibles y accesibles; estarán situados próximos a las salidas de evacuación y preferentemente fijados a paramentos verticales, de tal modo que su parte superior queda como máximo a 1,70 metros sobre el suelo. Su eficacia mínima será 21A 113B

Como norma general, se instalará un extintor cada 15 m o uno cada 300 m² de superficie construida o 200m² si es industria.

Otros equipos: Bocas de incendio equipadas, sistemas de columna seca, hidrantes, sistemas de detección, de alarma etc

La instalación de estos equipos, a excepción de los extintores portátiles, se debe realizar por un instalador autorizado.

La puesta en funcionamiento de la instalación requerirá un certificado de la empresa instaladora visado por un técnico titulado competente.

Plan de emergencia

De acuerdo al artículo 20 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, todos los centros de trabajo deberán disponer de un plan o instrucciones contra emergencias, en el que se analicen las posibles situaciones de emergencia y se adopten las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.

Mantenimiento instalaciones: Han de conservarse los registros de mantenimiento		
A realizar por el titular		
EQUIPO O SISTEMA	C A D A	
	TRES MESES	SEIS MESES
Sistemas automáticos de detección y alarma de incendios	<p>Funcionamiento de las instalaciones (con cada fuente de suministro). Sustitución de pilotos, fusibles, etc., defectuosos.</p> <p>Mantenimiento de acumuladores (limpieza de bornas, reposición de agua destilada, etc.).</p>	
Sistema manual de alarma de incendios	<p>Funcionamiento de la instalación (con cada fuente de suministro).</p> <p>Mantenimiento de acumuladores</p>	
Sistema de abastecimiento de agua contra incendios.	<p>Verificación por inspección de todos los elementos, depósitos, válvulas, mandos, alarmas motobombas, accesorios, señales, etc.</p> <p>Comprobación de funcionamiento automático y manual de la instalación de acuerdo con las instrucciones del fabricante o instalador.</p> <p>Mantenimiento de acumuladores</p> <p>Verificación de niveles (combustible, agua, aceite, etc.)</p> <p>Verificación de accesibilidad a elementos, limpieza general, ventilación de salas de bombas, etc.</p>	<p>Accionamiento y engrase de válvulas.</p> <p>Verificación y ajuste de prensaestopas.</p> <p>Verificación de velocidad de motores con diferentes cargas.</p> <p>Comprobación de alimentación eléctrica, líneas y protecciones.</p>
Extintores de incendio	<p>Accesibilidad, señalización, buen estado aparente de conservación</p> <p>Inspección ocular de seguros, precintos, inscripciones, etc.</p> <p>Peso y presión en su caso</p> <p>Inspección ocular del estado externo de las partes mecánicas (boquilla, válvulas, manguera, etc.).</p>	

Mantenimiento instalaciones: Han de conservarse los registros de mantenimiento		
A realizar por el titular		
EQUIPO O SISTEMA	C A D A	
	TRES MESES	SEIS MESES
Bocas de Incendio Equipadas (BIE)	<p>Buena accesibilidad y señalización de los equipos.</p> <p>Comprobación por inspección de todos los componentes, procediendo a desenrollar la manguera en toda su extensión y acondicionamiento de la boquilla en caso de ser de varias posiciones.</p> <p>Comprobación por lectura del manómetro de la presión de servicio.</p> <p>Limpieza del conjunto y engrase de cierres y bisagras en puertas del armario.</p>	
Hidrantes	<p>Comprobar la accesibilidad a su entorno y la señalización en los hidrantes enterrados. Inspección visual comprobando la estanqueidad del conjunto.</p> <p>Quitar las tapas de las salidas, engrasar las roscas y comprobar el estado de las juntas de los rácores.</p>	<p>Engrasar la tuerca de accionamiento o rellenar la cámara de aceite del mismo.</p> <p>Abrir y cerrar el hidrante, comprobando el funcionamiento correcto de la válvula principal y del sistema de drenaje.</p>
Columnas secas		<p>Comprobación de la accesibilidad de la entrada de la calle y tomas de piso.</p> <p>Comprobación de la señalización.</p> <p>Comprobación de las tapas y correcto funcionamiento de sus cierres (engrase si es necesario).</p> <p>Comprobar que las llaves de las conexiones siamesas están cerradas.</p> <p>Comprobar que las llaves de seccionamiento están abiertas.</p> <p>Comprobar que todas las tapas de rácores están bien colocadas y ajustadas</p>

Mantenimiento instalaciones: Han de conservarse los registros de mantenimiento		
A realizar por el titular		
EQUIPO O SISTEMA	C A D A	
	TRES MESES	SEIS MESES
Sistemas fijos de extinción: * Rociadores de agua * Agua pulverizada * Polvo * Espuma * Agentes ext. gaseosos	Comprobación de que las boquillas del agente extintor o rociadores están en buen estado y libres de obstáculos para su funcionamiento correcto. Comprobación del buen estado de los componentes del sistema, especialmente de la válvula de prueba en los sistemas de rociadores, o los mandos manuales de la instalación de los sistemas de polvo, o agentes extintores gaseosos. Comprobación del estado de carga de la instalación de los sistemas de polvo, CO ₂ , o hidrocarburos halogenados y de las botellas de gas impulsor cuando existan. Comprobación de los circuitos de señalización, pilotos, etc., en los sistemas con indicadores de control. Limpieza general de todos los componentes.	
A realizar por mantenedor autorizado		
EQUIPO O SISTEMA		
Sistemas automáticos de detección y alarma de incendios	Revisión anual	
Sistema manual de alarma de incendios	Revisión anual	
Extintores de incendio	Revisión anual y retimbrado cada 5 años	
Bocas de Incendio Equipadas (BIE)	Revisión anual y prueba de presión cada 5 años	
Sistema de abastecimiento de agua contra incendios	Revisión anual	
Sistemas fijos de extinción(Rociadores de agua, Agua pulverizada, Polvo, Espuma, Anhídrido carbónico.	Revisión anual	

Anexo 3. Riesgos biológicos en atención a pacientes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Real Decreto 664/1997 sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a Agentes Biológicos durante el trabajo, y Guía Técnica del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

PRECAUCIONES UNIVERSALES

Es importante la aplicación rigurosa y el cumplimiento de estas precauciones, para minimizar el riesgo de infecciones de los trabajadores sanitarios.

Las denominadas “**precauciones universales**” constituyen la estrategia fundamental para la prevención del riesgo laboral para todos los microorganismos vehiculizados por la sangre o fluidos orgánicos.

Su principio básico es que la sangre y otros fluidos corporales deben considerarse potencialmente infecciosos. (sangre, fluidos con sangre, líquido cefalorraquídeo, líquido sinovial, líquido pericárdico, líquido pleural, líquido peritoneal, líquido amniótico, semen y secreciones vaginales, y vómitos).

Debe aceptarse que no existen pacientes de riesgo sino **maniobras o procedimientos de riesgo**, por lo que se han de adoptar precauciones utilizando las barreras protectoras adecuadas en todas las maniobras o procedimientos en los que exista la posibilidad de contacto con la sangre y/o fluidos corporales a través de la piel o las mucosas.

Es de especial importancia que:

- Todo el personal esté informado de dichas precauciones,
- Todo el personal conozca las razones por las que debe proceder de la manera indicada y
- Se promueva el conocimiento y la utilización adecuados.

Se pueden distinguir las siguientes **precauciones universales**:

- (a) Vacunación (inmunización activa).
- (b) Normas de higiene personal.
- (c) Elementos de protección de barrera.
- (d) Manejo con precaución de objetos cortantes y punzantes.
- (e) Esterilización y desinfección correcta de instrumentales y superficies.

a) Vacunación (inmunización activa)

Los trabajadores sanitarios están sometidos a riesgos de exposición de agentes biológicos para los que existen vacunas eficaces que permiten realizar una Prevención Primaria, si se administran antes de que el trabajador se exponga.

La inmunización activa frente a enfermedades infecciosas ha demostrado ser, junto con las medidas generales de prevención, una de las principales formas de proteger a los trabajadores, que se debe poner a su disposición, informándoles de las ventajas e inconvenientes de las vacunaciones.

Deberá vacunarse todo el personal que desarrolle su labor en ambientes que tengan contacto, tanto directo como indirecto, con sangre u otros fluidos orgánicos (por ejemplo, la vacuna contra la Hepatitis B para el personal que desarrolle su labor en ambiente hospitalario y que tenga contacto directo o indirecto con la sangre u otros fluidos de los pacientes).

Se recomienda la administración de las siguientes vacunas a los trabajadores que están en contacto con agentes biológicos:

- Difteria/Tetanos.
- Tíficas y Paratíficas A y B. (*)
- Hepatitis A. (*)
- Hepatitis B.
- Gripe.
- Parotiditis / Sarampión / Rubeola. (*)
- Varicela. (*)

(*) a criterio facultativo

b) Normas de higiene personal:

A continuación se resumen un conjunto de normas de higiene personal a seguir por los trabajadores:

1. Se retirarán anillos y joyas siempre que se trabaje con sangre o fluidos orgánicos.
2. El lavado de manos debe realizarse al comenzar y terminar la jornada y antes y después de realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con sangre o fluidos orgánicos. Dicho lavado se realizará con agua y jabón líquido.
3. Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable, al iniciar la actividad laboral. Cuando existan lesiones que no se puedan cubrir, deberá evitarse el cuidado directo de los pacientes o el contacto con sangre u fluidos orgánicos.
4. Tras el lavado de las manos éstas se secarán con toallas de papel desechables.

5. No comer, beber ni fumar en el área de trabajo.
6. El pipeteo con la boca no debe realizarse.

c) Elementos de protección de barrera:

Todos los trabajadores de la salud deben utilizar rutinariamente los elementos de protección de barrera apropiados cuando deban realizar actividades que los pongan en contacto directo con la sangre o los fluidos corporales de los pacientes.

Dicho contacto puede producirse tanto de forma directa como durante la manipulación de instrumental o de materiales extraídos para fines diagnósticos como es el caso de la realización de procesos invasivos.

Dentro de los elementos de protección de barrera podemos distinguir los siguientes:

- Guantes.
- Mascarillas.
- Batas.
- Gafas.
- Pantallas.
- Calzas.
- Gorros.

Guantes:

El uso de guantes será obligatorio:

- Para cualquier situación donde se maneje sangre o fluidos orgánicos.
- Al entrar en contacto con piel no intacta o mucosas.
- Al realizar procesos invasivos.
- Manejo de objetos cortantes o punzantes.
- Cuando el trabajador sanitario presente heridas o lesiones dérmicas, se cubrirán con aposito impermeable y después se colocara el guante.

Es aconsejable el uso de doble guante en procedimientos invasivos de alto riesgo, (*o cuando el trabajador sea portador de VIH o VHC*).

Mascarillas y protección ocular:

Se emplearán como métodos de barrera en aquellos casos en los que, por la índole del procedimiento a realizar, se prevea la producción de salpicaduras o emisión de partículas de sangre o fluidos orgánicos que afecten las mucosas de ojos, boca o nariz.

Se utilizarán por ejemplo al realizar: endoscopias, aspiración de secreciones, uso de equipos de fisioterapia respiratoria, procedimientos invasivos asociados a producción de aerosoles (intubaciones, autopsias, etc), asistencia en hemorragias, odontoestomatología, hemodiálisis, intervenciones quirúrgicas,...

Batas:

Las batas deberían utilizarse en las situaciones en las que pueda darse un contacto con la sangre u otros fluidos orgánicos, que puedan afectar las propias vestimentas del trabajador.

d) Manejo de objetos cortantes y punzantes:

Se deben tomar todas las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones producidas en el personal por pinchazos y cortes.

Para ello es necesario:

- Tomar precauciones en la utilización del material cortante, de las agujas y de las jeringas durante y después de su utilización, así como en los procedimientos de limpieza y de eliminación.
- No encapsular agujas ni objetos cortantes ni punzantes ni someterlas a ninguna manipulación.
- Los objetos punzantes y cortantes (agujas, jeringas y otros instrumentos afilados) deberán ser depositados en contenedores apropiados con tapa de seguridad, para impedir su pérdida durante el transporte, estando estos contenedores cerca del lugar de trabajo y evitando su llenado excesivo.
- Nunca se llenarán los envases totalmente para que no sobresalgan los objetos de los contenedores.
- El personal sanitario que manipule objetos cortantes se responsabilizará de su eliminación. Es conveniente que el mismo trabajador que utilice el instrumento sea quien se deshaga de él.

Todos los residuos con sangre o fluidos orgánicos deben considerarse como potencialmente infecciosos. Deben ser incinerados o eliminados según las normas del centro. Los residuos no cortantes ni punzantes (gasas, papel, plástico desechable, algodón), se eliminarán en bolsas de plástico resistente. Se desechará la bolsa cuando esté a dos tercios de su capacidad. Los residuos cortantes y punzantes se eliminarán en el interior de los contenedores rígidos anteriormente citados.

e) Desinfección y esterilización correcta de instrumentales y superficies:

Se procurará que todos **los objetos o instrumentos que penetren en los tejidos**, (que entren en contacto con sangre o mucosas, o piel no intactas), **sean de un solo uso**.

Cuando no sea posible la utilización de material de un solo uso, se procederá al lavado y limpieza del mismo, y a su desinfección o esterilización según los casos

DESINFECCIÓN Y ESTERILIZACION

Desinfección

El empleo de productos químicos permite desinfectar a temperatura ambiente los instrumentos y superficies que no resisten el calor seco o la temperatura elevada.

Para llevar a cabo una desinfección del tipo que sea, es necesario tener en cuenta:

- (a) La actividad desinfectante del producto.
- (b) La concentración que ha de tener para su aplicación.
- (c) El tiempo de contacto con la superficie que se ha de descontaminar.
- (d) Las especies y el número de gérmenes que se han de eliminar.

El producto desinfectante debe tener un amplio espectro de actividad y una acción rápida e irreversible, presentando la máxima estabilidad posible frente a ciertos agentes físicos, no debiendo deteriorar los objetos que se han de desinfectar ni tener un umbral olfativo alto ni especialmente molesto.

Una correcta aplicación de los desinfectantes será, en general, aquella que permita un mayor contacto entre el desinfectante y la superficie a desinfectar.

El producto desinfectante se debe poder aplicar de tal manera que no presente toxicidad aguda o crónica para los animales y el hombre que puedan entrar en contacto con él.

Debe tenerse en cuenta que por su propia función, destrucción de microorganismos, muchos desinfectantes tienen características de toxicidad importantes para el hombre, por lo que se deberán adoptar las medidas de protección y prevención adecuadas y seguir siempre las instrucciones para su aplicación, contenidas en la etiqueta y en las fichas de seguridad.

Los desinfectantes que se utilicen deben estar adecuadamente etiquetados según la normativa correspondiente (RD 1078/1993, RD 363/1995 y RD 1893/1996), tanto si se han adquirido comercialmente, como si son de preparación propia.

Al adquirir productos químicos, debe exigirse siempre la entrega de la ficha de seguridad correspondiente.

La eficacia de los desinfectantes está limitada por la presencia de materia orgánica, por lo que los tiempos de aplicación de los mismos disminuirá cuando el instrumental que se deba desinfectar esté limpio.

En función de los microorganismos manipulados, se redactarán las instrucciones de desinfección en las que consten los desinfectantes y las diluciones a las que se deban emplear.

Hay que tener en cuenta que las fórmulas de los productos desinfectantes comerciales presentan grandes diferencias, por lo que es esencial seguir las indicaciones del fabricante.

En la tabla adjunta se presenta un listado de productos químicos empleados habitualmente como desinfectantes:

TIPO	CONC. UTILIZADAS	ACCIÓN	MECANISMO	VENTAJAS	INCONVENIENTES	EFFECTOS SOBRE HUMANOS
ALCOHOLES (etanol, isopropanol)	60-90%	B,F,V	DESNATURALIZACIÓN PROTEINAS	NO MANCHA NI IRRITA	INACTIVADO POR MATERIA ORGÁNICA; INFLAMABLE	-
COMPUESTOS DE AMONIO CUATERNARIO	0,4-1,6%	B*,F,V*	INCREMENTOS PERMEABILIDAD CELULAR	BARATO	NO BACTERIAS GRAM (-); PUEDE ACTUAR COMO FUENTE DE N; INACTIVACIÓN MATERIA ORGÁNICA	IRRITANTE; TÓXICO
COMPUESTOS FENÓLICOS	0,4-0,5%	B.F,V (T)	DESNATURALIZACIÓN PROTEINAS	BARATO	TÓXICO; CORROSIVO; PERMISO RESIDUOS	IRRITANTE TÓXICO; CORROSIVO
IODÓFOROS	75 ppm	B,F,V,T	IODACIÓN Y OXIDACIÓN DE PROTEINAS	ESTABLE; ACCIÓN RESIDUAL	CARO; INACTIVADOS POR MATERIA ORGÁNICA	IRRITANTE DE PIEL Y MUCOSAS
GLUTARAL- DEHIDO	2,0%	B,F,V,T,E	ENTRECRUZAMIENTO DE PROTEINAS	NO CORROSIVO; INAFECTADO POR OTROS COMPUESTOS	VAPORES IRRITANTES; TÓXICO	TÓXICO; IRRITANTE
HIPOCLORITO	500 ppm (Cloro libre)	B,F,V,T	INACTIVACIÓN ENZIMÁTICA	BARATO	TÓXICO; CORROSIVO; INACTIVADO POR MATERIA ORGÁNICA	TÓXICO; CORROSIVO

TIPO	CONC. UTILIZADAS	ACCIÓN	MECANISMO	VENTAJAS	INCONVENIENTES	EFFECTOS SOBRE HUMANOS
PERÓXIDO DE HIDRÓGENO	3,0%	B,F,V,T,E	RADICALES LIBRES	ESTABLE	CORROSIVO; CARO	-

NOTAS: F: Fungicida; B: Bactericida; V: Virucida; T: Tuberculocida; E: Esporicida; *: Efectividad limitada; (): No todas las formulaciones

Esterilización:

Con la esterilización se produce la destrucción de todos los gérmenes, incluidos esporas bacterianas, que pueda contener un material.

Se debe recordar que, en ciertos casos, los instrumentos son sometidos a la acción de soluciones detergentes o antisépticas para diluir sustancias orgánicas o evitar que se sequen. Dado que este paso no es una verdadera desinfección, estos instrumentos no deberán ser manipulados ni re-utilizados hasta que se efectúe una esterilización.

Existen diferentes tipos de esterilización de los cuales, a continuación, se ofrece un listado:

Esterilización por calor húmedo bajo presión (autoclave):

Es el método de elección, por ser el más fiable, eficaz y de fácil empleo. Se introduce el material a esterilizar en bolsas adecuadas y cerradas, dejándose durante 20 minutos a 121°C (para algunos agentes pueden ser necesarias otras condiciones), teniendo la precaución de que la atmósfera del autoclave esté a saturación y desprovista de aire.

En este sentido es recomendable disponer de un manual de procedimiento para el trabajo con el autoclave, siguiendo las instrucciones del fabricante.

Si no se dispone de autoclave, para instrumental de pequeño volumen, cabe recurrir a ebullición del agua, preferentemente conteniendo bicarbonato sódico, durante 30 minutos, o bien al empleo de una olla a presión al nivel máximo de presión de trabajo.

Esterilización por calor seco:

Debe mantenerse por dos horas a partir del momento en que el material ha llegado a los 170°C.

Radiaciones ionizantes:

Basan sus efectos en la capacidad de destrucción celular. Debido a su poder de penetración, la radiación es la empleada en la esterilización del material sanitario, sobre todo en el ámbito industrial.

La instalación de esterilización por rayos γ ha de cumplir unos requisitos especiales como instalación radiactiva, lo que limita totalmente su aplicación en los laboratorios, a menos que estén dentro de una institución (por ejemplo, un hospital) que disponga de una instalación adecuada para ello.

Esterilización con vapores químicos:

Los agentes gaseosos, tales como el formaldehído o el óxido de etileno, tienen una actividad bactericida y esporicida en el intervalo de 30-80°C.

La esterilización, en este caso, se lleva a cabo en esterilizadores diseñados específicamente, que también se llaman autoclaves, y que permiten obtener las condiciones de presión, de temperatura y de humedad adecuadas. Funcionan de manera automática, por ciclos, e incluyen la evacuación de los fluidos.

Esterilización por óxido de etileno:

Este tipo de esterilización sólo debe aplicarse a aquel material que no pueda ser esterilizado al vapor y debe llevarse a cabo por personal cualificado, informado de los riesgos que presenta su utilización, disponiendo de un protocolo de actuación bien establecido y, cuando el caso lo requiera, de los equipos de protección individual adecuados.

Los autoclaves de óxido de etileno deben ser de estanqueidad contrastada, a ser posible de doble puerta con extracción por encima de la de descarga y con aireación incorporada. Deben ubicarse en áreas aisladas, bien ventiladas y mantenidas a depresión con las adyacentes, procediéndose a un control ambiental periódico de la presencia en aire del compuesto.

Actualmente se están desarrollando sistemas denominados “de Plasma de baja temperatura” basados en el empleo de peróxido de hidrógeno y radiofrecuencias, como alternativa al empleo de óxido de etileno y formaldehído, considerados como compuestos peligrosos para la salud.

RECOGIDA, MANIPULACIÓN Y TRANSPORTE DE CONTAMINANTES BIOLÓGICOS.

Recogida de las muestras

Los principales riesgos para el personal que toma muestras de sangre son la contaminación de las manos durante la extracción y los pinchazos y cortes provocados por las agujas y otros objetos afilados.

Algunas normas prácticas y procedimientos para reducir al mínimo esos accidentes son:

- Cuando en las manos haya cortes, abrasiones u otras lesiones cutáneas que favorezcan el contacto directo con agentes biológicos, deben cubrirse con apósito impermeable y es obligatorio el uso de guantes.

- Utilizar una buena técnica y un buen material para evitar la contaminación de las manos.
- Lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente después de cualquier accidente de contaminación con sangre o fluidos orgánicos, y una vez acabadas las técnicas, incluso si se han utilizado guantes.
- Utilizar la ropa adecuada. Una mancha de sangre resalta inmediatamente sobre una prenda blanca o verde.
- No reencapuchar las agujas ni desacoplarlas de la jeringa. Colocar ambas en un recipiente de plástico rígido imperforable.
- Sellar bien los recipientes de muestras. Si están manchados de sangre, limpiarlos con un desinfectante como, por ejemplo, solución de hipoclorito con 0,1% de cloro libre (1 g/L, 1000 ppm), o productos detergentes desinfectantes como Virkon®.??
- Si se produce un pinchazo o un corte, lavarse la herida concienzudamente con agua y jabón.
- Favorecer la hemorragia.
- Toda contaminación de las manos u otra parte del cuerpo con sangre y todo pinchazo o corte se comunicarán al superior inmediato o al Servicio de Prevención (ver apartado siguiente).
- En las unidades de infecciosos, VHB o VIH positivos es conveniente utilizar agujas de seguridad.
- En trabajos de investigación en los que se emplee material de vidrio es preferible utilizar jeringas con ajuste de bayoneta para evitar que la aguja se separe de la jeringa o utilizar una jeringa con aguja incorporada.

Otras técnicas correctas en el laboratorio son:

- Llenar cuidadosamente la jeringa para evitar la formación de burbujas y espuma en el material que se va a inyectar.
- Evitar, si es posible, el empleo de jeringas para mezclar líquidos infecciosos.
- Si se extraen líquidos de viales a presión diferente de la atmosférica, envolver la aguja y el tapón del recipiente con un algodón empapado en un desinfectante apropiado antes de retirar la aguja del tapón de caucho del frasco.
- Expulsar el exceso de líquido y las burbujas de la jeringa, manteniéndola verticalmente en un algodón empapado en un desinfectante apropiado o en un frasquito lleno de algodón de rama estéril.
- Utilizar, si la peligrosidad lo indica, la cabina de seguridad biológica.

Material de bioseguridad:

1. Guantes:

Los guantes reducen el riesgo de contaminación de las manos con sangre, pero no evitan los pinchazos o cortes causados por agujas, otros instrumentos afilados o vidrio o plástico roto. Es importante recordar que el empleo de guantes tiene por objeto complementar, y no sustituir, una buena técnica de trabajo y unas prácticas apropiadas de control de infecciones, en particular el lavado correcto de las manos.

En relación con el uso de los guantes, se han de adoptar las siguientes precauciones generales:

- Proveerse de guantes para toda manipulación de material potencialmente peligroso.
- Desechar los guantes siempre que se piense que se han contaminado. Utilizar un par nuevo.
- Con las manos enguantadas no hay que tocarse los ojos, la nariz, las mucosas o la piel.
- No abandonar el lugar de trabajo, ni pasearse por el laboratorio con los guantes puestos.
- Lavarse las manos después de quitarse los guantes.

2. Agujas:

Si se emplean sistemas tradicionales de jeringa y aguja, estos deben ser desechables y una vez utilizadas se eliminarán las dos sin separar, en un contenedor adecuado. No reencapuchar nunca la aguja. Al separar la aguja aumenta el riesgo de contaminación ya que la sangre residual que quedaba en ésta puede salirse por gravedad y además el cono de la aguja y la punta de la jeringa pueden estar contaminadas, por la sangre o cualquier otro fluido biológico.

En el caso de utilizar agujas de sistemas de vacío, es fundamental su eliminación en un contenedor sin tocar la aguja ni reencapucharla.

Especial cuidado se ha de tener con los sistemas de mariposa debido a la sangre que queda en la extensión de plástico.

En el caso de agujas de seguridad la única precaución es no tocar el extremo de la aguja en contacto con la jeringa en caso de utilizar sistemas de extracción convencionales.

3. Tubos:

La extracción de muestras mediante un sistema tradicional de aguja-jeringa y su posterior trasvase a los diferentes viales analíticos debe ser restringida.

Un sistema moderno de tratamiento de las muestras analíticas debería utilizar un sistema de tubos al vacío para mayor seguridad y comodidad tanto del profesional que realiza la extracción como de los que luego van a procesar la muestra.

Transporte:

El transporte de muestras biológicas es un tema en el que se ha de tener especial cuidado ya que es un riesgo potencial de contaminación para el trabajador sanitario o postal que lleva la muestra, al público en general y al receptor de la misma.

Hay una serie de medidas básicas aceptadas internacionalmente y unas normas de sentido común que se deben respetar cuando la muestra biológica viaja desde un lugar en el que se genera hasta el lugar en el que se analiza, independientemente de que sea a nivel del propio edificio o sea de una parte a otra del mundo.

Se distinguen tres situaciones que merecen una especial atención: El transporte de la muestra dentro del propio hospital o de un punto de extracción periférico a un laboratorio de diagnóstico centralizado, la recepción y apertura del recipiente con muestras biológicas y el transporte de éstas como es el envío por correo.

1.- Transporte interno:

Un sistema de transporte interno debe valorar desde el momento en que la muestra es extraída hasta que llega al laboratorio. Los tubos procedentes de la extracción deben depositarse en gradillas preferiblemente de seguridad y no sueltos en una batea. En el cuarto de control se colocarán en una gradilla de seguridad que sea suficiente para todos ellos, situando dicha gradilla dentro de un contenedor de transporte que pueda retener fugas o derrames y asegure una protección adicional. El contenedor debe tener un asa que permita el transporte de las muestras biológicas a poca distancia del suelo. Preferiblemente se debe seleccionar la ruta de transporte que evite el contacto con el público, utilizando los ascensores y pasillos para uso médico.

En el caso de transporte por carretera desde los puntos de extracción periféricos al de tratamiento y análisis, se debe añadir que el contenedor obligatoriamente debe ser hermético de forma que impida toda fuga o derrame. Además, una vez cerrado y sellado el recipiente, debe limpiarse con desinfectante y secarse. El conductor del vehículo deberá ser consciente del material que transporta y será instruido sobre lo que ha de hacer en caso de accidente o derrame del contenido de los recipientes.

El contenedor irá identificado con la señal de peligro biológico o una etiqueta similar: Peligro de infección o muestra biológica.

2.- Recepción y apertura:

Los puntos de recepción deben estar perfectamente identificados para el personal que transporta las muestras y serán el único punto donde se puedan entregar. De la misma manera es conveniente que el personal del servicio de recepción sepa con antelación la procedencia y el número de muestras que va a recibir, lo que asegura la posibilidad de evitar muestras pérdidas o en paradero desconocido.

Si el punto de recepción es un laboratorio, se debe establecer un sistema de ventanilla que evite el acceso al interior del laboratorio.

La persona a cargo de la recepción debe estar entrenada en el sentido de que si existen dudas sobre lo que va dentro del contenedor en cuanto a su integridad, sea introducido dentro de una bolsa de plástico que proteja hasta la descontaminación o apertura en cabina de seguridad biológica.

Este riesgo se hace más patente en aquellas muestras que han sufrido transporte y con las que se ha de ser especialmente cuidadoso, teniendo siempre la precaución de desinfectar externamente el contenedor, previamente a su apertura.

ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DE RIESGO BIOLÓGICO POR EXPOSICIÓN A FLUIDOS ORGANICOS

Definiciones:

Lesión percutanea

Es toda lesión producida por objeto punzante o cortante que ocasiona la pérdida de la integridad de la piel, poniendo en contacto al trabajador con fluidos orgánicos potencialmente infecciosos.

Salpicadura de sangre y fluidos a piel

Es la exposición de piel (íntegra o no) a sangre o fluidos potencialmente infecciosos.

Salpicadura de sangre y fluidos a mucosa

Es la exposición de mucosa a sangre o fluidos potencialmente infecciosos.

Actuación inmediata (I):

Lesión percutanea

- Retirar lentamente el objeto causante de la lesión
- Limpieza de la herida con agua corriente SIN RESTREGAR
- Inducir el sangrado durante 2-3 minutos
- Desinfectar con povidona yodada o gluconato de clorhexidina
- Cubrir con apósito impermeable

Salpicadura de sangre y fluidos a piel

- Lavado con agua y jabón

Salpicadura de sangre y fluidos a mucosa

- Oral: enjuagues con agua
- Conjuntival: Lavado con suero fisiológico o agua.

PRECAUCION: NO USAR LEJIA EN NINGUN CASO SOBRE PIEL NI MUCOSAS

IMPORTANTE: IDENTIFICACIÓN DEL PACIENTE FUENTE, SI ES CONOCIDO, Y EXTRACCIÓN DE MUESTRA DE SANGRE AL PACIENTE PARA SEROLOGIA, CON SU AUTORIZACIÓN.

Actuación inmediata (II):

Notificación del accidente

En el momento en que se realicen las actuaciones indicadas en el punto anterior, se debe realizar la notificación del hecho de la siguiente forma:

EN TODOS LOS CASOS, EL INMEDIATO SUPERIOR CUMPLIMENTARA EL PARTE INTERNO DE ACCIDENTE Y LO ENVIARA AL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y/O GERENCIAS.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES (RD 664/1997)

Reducción de riesgos

Si los resultados de la evaluación de riesgos pusieran de manifiesto un riesgo para la seguridad o la salud de los trabajadores por exposición a agentes biológicos, deberá evitarse dicha exposición. Cuando ello no resulte factible por motivos técnicos, habida cuenta de la actividad desarrollada, se reducirá el riesgo de exposición al nivel mas bajo posible para garantizar adecuadamente la seguridad y la salud de los trabajadores afectados, en particular por medio de las siguientes medidas:

- (a) establecimiento de procedimientos de trabajo adecuados y utilización de medidas técnicas apropiadas para evitar o minimizar la liberación de agentes biológicos en el lugar de trabajo;
- (b) reducción al mínimo posible del número de trabajadores que estén o puedan estar expuestos;
- (c) adopción de medidas seguras para la recepción, manipulación y transporte de los agentes biológicos dentro del lugar de trabajo;
- (d) adopción de medidas de protección colectiva o, en su defecto, de protección individual, cuando la exposición no pueda evitarse por otros medios;
- (e) utilización de medios seguros para la recogida, almacenamiento y evacuación de residuos por los trabajadores, incluido el uso de recipientes seguros e identificables, previo tratamiento adecuado si fuese necesario;

- (f) utilización de medidas de higiene que eviten o dificulten la dispersión del agente biológico fuera del lugar de trabajo;
- (g) utilización de una señal de peligro biológico, así como de otras señales de advertencia pertinentes;
- (h) establecimiento de planes para hacer frente a accidentes de los que puedan derivarse exposiciones a agentes biológicos;
- (i) verificación, cuando sea necesaria y técnicamente posible, de la presencia de los agentes biológicos utilizados en el trabajo fuera del confinamiento físico primario.

Medidas higiénicas

En todas las actividades en las que exista riesgo para la salud o seguridad de los trabajadores como consecuencia del trabajo con agentes biológicos, el empresario deberá adoptar las medidas necesarias para:

- (a) prohibir que los trabajadores coman, beban o fumen en las zonas de trabajo en las que exista dicho riesgo;
- (b) proveer a los trabajadores de prendas de protección apropiadas o de otro tipo de prendas especiales adecuadas;
- (c) disponer de retretes y cuartos de aseo apropiados y adecuados para uso de los trabajadores, que incluyan productos para la limpieza ocular y antisépticos para la piel;
- (d) disponer de un lugar determinado para el almacenamiento adecuado de los equipos de protección y verificar que se limpian y se comprueba su buen funcionamiento, si fuera posible con anterioridad y, en todo caso, después de cada utilización, reparando o sustituyendo los equipos defectuosos antes de un nuevo uso;
- (e) especificar los procedimientos de obtención, manipulación y procesamiento de muestras de origen humano o animal.

Los trabajadores dispondrán, dentro de la jornada laboral, de 10 minutos para su aseo personal antes de la comida y otros 10 minutos antes de abandonar el trabajo.

Al salir de la zona de trabajo, el trabajador deberá quitarse las ropas de trabajo y los equipos de protección personal que puedan estar contaminados por agentes biológicos y deberá guardarlos en lugares que no contengan otras prendas.

El empresario se responsabilizará del lavado, descontaminación y, en caso necesario, destrucción de la ropa de trabajo y los equipos de protección a que se refiere el apartado anterior, quedando rigurosamente prohibido que los trabajadores se lleven los mismos a su domicilio para tal fin. Cuando contratase tales operaciones con empresas idóneas al efecto, estará obligado a asegurar que la ropa y los equipos se envíen en recipientes cerrados y etiquetados con las advertencias precisas.

Vigilancia de la salud

La Administración garantizará una vigilancia adecuada y específica de la salud de los trabajadores en relación con los riesgos por exposición a agentes biológicos, realizada por personal sanitario competente, según determinen las autoridades sanitarias en las pautas y protocolos que se elaboren, de conformidad con lo dispuesto en el apartado 3 del artículo 37 del Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

Los empleados podrán solicitar la revisión de los resultados de la vigilancia de su salud.

Cuando exista riesgo por exposición a agentes biológicos para los que haya vacunas eficaces, éstas deberán ponerse a disposición de los trabajadores, informándoles de las ventajas e inconvenientes de la vacunación. Cuando los empresarios ofrezcan las vacunas deberán tener en cuenta las recomendaciones prácticas contenidas en el anexo VI del Real Decreto 664/1997 de 12 de Mayo.

Formación e información

El empresario tomará las medidas apropiadas para garantizar que los trabajadores y los representantes de los trabajadores reciban una formación suficiente y adecuada e información precisa basada en todos los datos disponibles, en particular en forma de instrucciones, en relación con:

- a) Los riesgos potenciales para la salud.
- b) Las precauciones que deberán tomar para prevenir la exposición.
- c) Las disposiciones en materia de higiene.
- d) La utilización y empleo de ropa y equipos de protección individual.
- e) Las medidas que deberán adoptar los trabajadores en el caso de incidentes y para la prevención de éstos.

Dicha formación deberá:

- a) Impartirse cuando el trabajador se incorpore a un trabajo que suponga un contacto con agentes biológicos.
- b) Adaptarse a la aparición de nuevos riesgos y a su evolución.
- c) Repetirse periódicamente si fuera necesario.

Anexo 4. Trabajos con PVD.

REAL DECRETO 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización, y Guía Técnica del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Ubicación del Puesto

Los puestos de trabajo deben instalarse de tal manera que las fuentes de luz no provoquen deslumbramiento directo. **No se colocará nunca una PVD ni de frente, ni de espaldas a una ventana. Las ventanas deben estar equipadas con persianas** preferiblemente de láminas horizontales regulables. Las luminarias deben equiparse con **difusores** para evitar la visión directa del fluorescente, **nunca deben ser retirados** y deben estar dispuestas en el techo a uno y otro lado de los puestos de trabajo y longitudinalmente a la dirección de la mirada. Las luminarias se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30° respecto a la visión horizontal. **Se realizará un riguroso mantenimiento de limpieza del sistema de iluminación y una sustitución inmediata de los fluorescentes con el fin de evitar la pérdida de rendimiento de las fuentes luminosas.**

Silla de Trabajo

El asiento debe ser regulable en altura, con anchura y profundidad suficiente y con borde anterior inclinado. El respaldo, debe permitir el apoyo lumbar y ser reclinable y su altura ajustable. Dispondrá de cinco patas con ruedas.

Mesa de Trabajo

- Si la altura es fija, será aproximadamente de 0,7 m
- La superficie mínima deberá ser de 1,2 m de ancho y 0,8 m de largo.
- La superficie debe ser mate, de color claro suave.
- Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas serán las siguientes:

Apoyapiés: Deberán suministrarse a quien lo solicite. Deberá ser de material antideslizante.

Apoyabrazos: Opcional. La utilización de los apoyabrazos está indicada en trabajos que requieren gran estabilidad de la mano y poca libertad de movimiento y donde no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo. Debe ser plano y con rebordes redondeados.

Atril: Situado a la misma altura que la pantalla para reducir al mínimo los movimientos de ojos y cabeza.

Iluminación: El nivel mínimo de iluminación que marca la legislación española según R.D. 486/1997, en su anexo IV, para zonas donde se ejecutan tareas con exigencias visuales altas de 500 lux.

Temperatura Y Humedad:

La temperatura deberá estar comprendida entre 17 y 27°C, según lo dispuesto en el R.D.486/1997, en su anexo III, La humedad relativa deberá situarse alrededor del 50%. La velocidad del aire no debe exceder a 0,25 m/s. La renovación mínima del aire de los locales de trabajo será de 30 m³/h y trabajador en

trabajos sedentarios en ambientes no calurosos ni contaminados por humo de tabaco y 50 m³ en los casos restantes, para evitar el ambiente viciado y los olores desagradables.

Ruido:

Los niveles de ruido a partir de los que se considera que pueden provocar discomfort en este tipo de puestos se sitúan entre los 55 dB(A) según lo dispuesto en la Guía técnica del INSHT para prevención de riesgos en trabajos con PVD's.

Radiaciones:

No se han detectado radiaciones ionizantes en las pantallas que se han comercializado en los últimos años. Respecto a radiaciones no ionizantes puede decirse que la influencia de los campos electromagnéticos es nula a distancias superiores a 0,5 m del equipo informático. Las descargas electrostáticas que pueden solucionarse con la utilización de dispositivos de toma a tierra y aumentando la humedad del aire.

ALTERACIONES MUSCULO-ESQUELÉTICAS:

Los trabajos con pantallas de datos suelen realizarse en posturas estáticas que conllevan una serie de trastornos músculo-esqueléticos. Este tipo de trastornos son más acusados en aquellas personas que realizan tareas de entrada de datos que las que realizan trabajos de diálogo con el ordenador y alternan este trabajo con otras tareas que les permiten levantarse y cambiar de postura. Las partes del cuerpo más afectadas son: la nuca, la espalda, los hombros, las manos, y en algunas ocasiones las piernas. Los factores implicados en la aparición de alteraciones músculo-esqueléticas en los operadores son los siguientes:

- Factores individuales: la edad, trastornos visuales, alteraciones congénitas o crónicas, embarazo, etc.
- Factores ergonómicos: calidad de imagen de la pantalla, diseño del puesto de trabajo y la antropometría del operador.

- Contenido de la tarea y organización del trabajo: actividades de entrada-salida de datos, dialogo con el ordenador, etc.

El contenido de la tarea puede mejorarse combinando el trabajo ante la pantalla con otras tareas administrativas, lo que favorecerá tanto el aspecto muscular como el mental.

Con respecto a la organización del trabajo pueden realizarse pausas que permitan el relajamiento de la postura y levantarse del puesto de trabajo.



Anexo 5: Trabajo a turnos y nocturno.

El tiempo de trabajo es uno de los aspectos que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria. El trabajo a turnos supone una ordenación del tiempo de trabajo: se habla de trabajo a turnos cuando el trabajo es desarrollado por distintos grupos sucesivos, cumpliendo cada uno de ellos una jornada laboral, de manera que se abarca un total de entre 16 y 24 horas de trabajo diarias.

Legalmente se define el trabajo a turnos como “toda forma de organización del trabajo en equipo según la cual los trabajadores ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo, según un cierto ritmo, continuo o discontinuo, implicando para el trabajador la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes en un período determinado de días o de semanas”.

Dentro de las formas de organización del trabajo a turnos existen tres sistemas:

- Discontinuo: El trabajo se interrumpe normalmente por la noche y el fin de semana. Supone dos turnos, uno de mañana y otro de tarde.
- Semi-continuo: la interrupción es semanal. Supone tres turnos, mañana, tarde y noche, con descanso los domingos.
- Continuo :el trabajo se realiza de forma ininterrumpida. El trabajo queda cubierto durante las 24 horas del día y durante todos los días de la semana.

Organización de los Turnos:

- El tiempo de trabajo correspondiente a la jornada ordinaria no excederá de 12 horas interrumpidas. No obstante se podrán establecer jornadas de hasta 24 horas para determinados servicios o unidades, con carácter excepcional, por razones organizativas o asistenciales.
- El personal tendrá derecho a un periodo mínimo de descanso ininterrumpido de 12 horas entre el fin de una jornada y el comienzo de la siguiente.
- La duración máxima conjunta de los tiempos de trabajo correspondientes a la jornada ordinaria y a la jornada complementaria será de 48 horas semanales de trabajo efectivo de promedio en cómputo semestral.
- La elección de los turnos será discutida por los interesados sobre la base de una información completa y precisa que permita tomar decisiones de acuerdo con las necesidades individuales.
- Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo del sueño. Para ello, los cambios de turno deberán situarse entre las 7 y las 9 h, las 14 y las 15h, y las 22 y las 23h, de manera que se respeten al máximo las horas de sueño.

- Sentido de la rotación: Es posible establecer la rotación en dos sentidos, uno “natural”: mañana,-tarde-noche, y otro “inverso”: noche-tarde-mañana. Sobre este punto no parece haber acuerdo, pues unos autores defienden un tipo de rotación, y otros autores otra.
- Se recomienda dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos, de modo que exista la posibilidad de planificar actividades extralaborales y se favorezcan las relaciones sociales.
- Se deben establecer sistemas de vigilancia médica, que detecte la falta de adaptación al trabajo a turnos y pueda prevenir situaciones irreversibles de salud. Los trabajadores a turnos deberán gozar de las mismas condiciones que el resto de los trabajadores en materia de protección de salud y seguridad, adaptado a la naturaleza de su trabajo
- La OIT recomienda que a partir de los 40 años, el trabajo nocturno continuado sea voluntario.
- Siempre que sea posible, se deberá reducir la carga de trabajo en el turno de noche
- Es útil tener una serie de consejos dirigidos a evitar los trastornos gastrointestinales, y a la mejora del sueño:
 - ✓ Mantener un horario regular de comidas.
 - ✓ Evitar comidas pesadas antes de acostarse.
 - ✓ Evite las comidas frías (bocadillos),y las bebidas alcohólicas.
 - ✓ Hacer ejercicio regularmente.
 - ✓ Desarrollar estrategias de adaptación. Conseguir soporte familiar y social.

Por último, hay que tener en cuenta que la organización de los horarios de trabajo es un tema que se encuentra en continuo estudio.

Anexo 6: Factores psicosociales y salud en el trabajo.

El concepto de factores psicosociales hace referencia a aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.

Así pues, unas condiciones psicosociales desfavorables están en el origen de la aparición tanto de determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo como de determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y para el bienestar del trabajador.

Estas consecuencias perjudiciales sobre la salud o el bienestar del trabajador que se dan en unas condiciones psicosociales adversas o desfavorables son el estrés, la insatisfacción laboral, problemas de relación, desmotivación laboral, acoso moral, etc.

Ante una determinada condición psicosocial laboral adversa no todos los trabajadores desarrollarán las mismas reacciones. Ciertas características propias de cada trabajador (personalidad, necesidades, expectativas, vulnerabilidad, capacidad de adaptación, etc.) determinarán la magnitud y la naturaleza tanto de sus reacciones como de las consecuencias que sufrirá.

Pero aunque las características personales puedan ser un factor detonante de alteraciones psicosomáticas, las condiciones de organización y desarrollo del trabajo han de reunir unos requisitos objetivos de idoneidad comunes para todas las personas.

Garantizar que estos requisitos están presentes en los puestos de trabajo, es manifestación de amparo jurídico laboral y fuente de satisfacción profesional.

I.CONDICIONES ORGANIZATIVAS PARA UN PUESTO DE TRABAJO SATISFACTORIO

1. CONTENIDO DEL PUESTO

Adecuación entre el nivel de requerimientos del puesto y el trabajador.

Sistema que permita la aplicación de los contenidos y de las aptitudes de los trabajadores, evitando la tradicional atribución de funciones de responsabilidad mayor generadora de estrés ante la amenaza que produce al empleado el fracaso por no lograr el objetivo encomendado.

Y a la inversa, la asignación de funciones de inferior calidad que puede generar en determinadas personas sensaciones de insatisfacción por la falta de promoción.

Determinación clara de las tareas y responsabilidades.

- Los objetivos y las competencias de cada puesto.

- Sobre los rendimientos esperados.
- Nivel de responsabilidades.

Variedad de las tareas.

- Estableciendo programas de ampliación de contenido: tareas distintas dentro del nivel del puesto.

Enriquecimiento del puesto

- Otorgando al empleado una mayor participación en la elección del método de trabajo , el ritmo, responsabilidades, posibilidad de revisar el propio trabajo, etc.

2. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO.

Autonomía del empleado público.

- Regulación del ritmo de trabajo.
- Posibilidad de fijar sus propias objetivos y metas dentro de la organización general del sistema (educativo, sanitario, gestión, etc).
- Revisar y adaptar los procedimientos y sistema del trabajo a las demandas o características del mismo (sector social ,tipo y número de usuarios, etc) :

Participación

La participación de los trabajadores en todos los temas relacionados con su puesto de trabajo, y la empresa en general es uno de los derechos básicos de estos en toda relación jurídico laboral, y estatutaria.

La ausencia de los mismos ocasiona que exista un alejamiento de las demandas de trabajo, de las expectativas de los empleados, y una falta de control de las situaciones del trabajo.

Por lo que dentro de toda organización de trabajo debe de garantizarse el ejercicio de este derecho:

- Participación institucional a través de los órganos de representación colectiva (Delegados de Personal, de Prevención, Comité de Seguridad y Salud).
- Participación y representación directa por medio de procedimientos y cauces que garanticen la comunicación real y efectiva.

3. OPORTUNIDADES DEL PUESTO.

Formación adecuada y continua

La formación debe de garantizarse y ser una práctica habitual en la organización del trabajo, como derecho laboral de toda persona trabajadora.

La formación habrá de ser adecuada al puesto de trabajo , y habrá de permitir el conocimiento de nuevas técnicas y métodos de trabajo , que permitan a la persona adaptarse más fácilmente a las nuevas demandas que los puestos van exigiendo.

Promoción en el empleo

Una falta de perspectiva de promoción es una fuente potencial de estrés para aquellas personas que han desarrollado correctamente un trabajo pero que no ven recompensa en forma de mejora(económica, social, profesional).

Movilidad funcional por razón de salud

Aprobar procedimientos y asignar medios para asegurar el derecho de los trabajadores a no realizar trabajos que puedan suponer riesgos para su integridad física y psíquica.

4. RELACIONES PROFESIONALES.

Las relaciones interpersonales en el trabajo (compañeros, superiores, subordinados y usuarios) pueden ser fuente de satisfacción, en cuyo caso contribuyen a disminuir el estrés, pero también pueden suponer una fuente añadida de estrés cuando son inadecuadas o están tipificadas en la ley.

Cuando las relaciones profesionales quiebran el respeto a la dignidad de las personas y consideración debida a su integridad como derecho fundamental de toda persona trabajadora , dan lugar a infracciones administrativas y penales, pero además son causa de estrés en el ambiente laboral .

Son factores estresores derivados de las relaciones interpersonales:

- El acoso moral o descrédito personal y profesional (MOBBING)
- El acoso sexual.
- La falta de apoyo social (falta de interés por el empleado).

Acoso sexual y moral.

Las medidas de tipo organizativo que la empresa debe de asegurar para prevenir y luchar contra este tipo de comportamientos ilegales comportarían la adopción de:

- Declaración de principios por parte de la empresa.
- Procedimientos de actuación.

El procedimiento debe proporcionar a los trabajadores la seguridad de que sus quejas y alegaciones serán tratados con total seriedad.

El procedimiento de denuncia es fundamental para que la política contra el acoso tenga éxito. Dos aspectos que deben ser clarificados son:

- A quién y cómo se ha de presentar la denuncia
- Cuáles son los derechos y deberes tanto de la presunta víctima como del presunto acosador durante la tramitación del procedimiento (por ejemplo, si es o no obligatorio activar el procedimiento interno, si la activación de éste excluye o no la adopción de otras medidas legales mientras esté en curso, etc.).

Los procedimientos normales de trámite de denuncias pueden no ser adecuados en supuestos de acoso sexual ya que los procedimientos habituales suelen exigir que las reclamaciones se presenten en primera instancia ante el superior inmediato.

- Resolución informal de los problemas para cesar el acoso.
- Consejos y asistencia por tercera persona(amigo, delegado personal, departamento psicológico).
- Investigaciones

Las investigaciones se han de llevar a cabo con total respeto para todas las partes. Deben estar presididas por la independencia y la objetividad..

- Infracciones y sanciones disciplinarias

Es conveniente que las normas disciplinarias recojan claramente las conductas de acoso y las correspondientes sanciones.

Apoyo social

Un tercer factor estresante derivado del clima laboral es la FALTA DE APOYO SOCIAL preciso en la realización de determinadas tareas que por su naturaleza(profesores, servicios sociales, sanitarios,etc) requieren un respaldo de toda la organización laboral.

El apoyo social consiste en la provisión a un individuo de afecto, de comprensión ,afirmación y ayuda de parte de otros individuos.

Las manifestaciones del apoyo social en una organización laboral revisten formas como son:

Apoyo instrumental: Mediante la provisión de ayuda económica , trabajo , tiempo ,etc:

Apoyo informativo: Mediante la facilitación de consejo sobre el trabajo, a través de órdenes claras, y concretas que evite confusiones en el reparto de tareas, en los roles asumidos, en las reclamaciones, quejas y sugerencias.

Apoyo emocional: Mediante la provisión de respaldo por parte de superiores en la labor realizada por el empleado público, por parte del colectivo de usuarios relacionados con la labor(familiares de enfermos, de alumnos,etc).

En definitiva , la falta de apoyo al empleado manifiesta una falta de interés por este ,por parte de la dirección del centro que es causa de insatisfacción laboral.

II. LAS ACTUACIONES PERSONALES PARA PREVENIR EL ESTRÉS

La formación personal en técnicas para prevenir el estrés en el trabajo es la otra faceta de las medidas preventivas frente a los factores psicosociales como causantes de alteraciones de salud.

Las que a continuación se recogen son algunas de las medidas más importantes para la formación individualizada en la prevención del estrés en el trabajo.

Generales.

Tienen como objetivo el incrementar en el individuo una serie de recursos propios y genéricos para hacer frente al estrés.

- Desarrollo de un buen estado físico. Mediante la práctica habitual del ejercicio físico .
- Dieta adecuada y equilibrada, con horarios fijos.
- La distracción y el buen humor, que contribuyen a relativizar la importancia de los problemas.

Técnicas cognitivas.

Su finalidad sería cambiar la forma de ver la situación , la percepción , la interpretación y la evaluación del problema y los recursos propios.

- Reorganización cognitiva.
- Modificación de pensamientos automáticos.
- Inoculación del estrés:.
- Detención del pensamiento..

Técnicas Fisiológicas,.

Están encaminadas a reducir ala activación fisiológica y el malestar emocional y físico consiguiente.

- Técnicas de relajación mental.

- Técnicas de relajación física.
- Técnicas de control de respiración.

Técnicas conductuales.

Estas técnicas tienen como fin promover conductas adaptativas, esto es, dotar al individuo de una serie de estrategias de comportamientos que le ayuden a afrontar un problema.

- Entrenamiento en habilidades sociales.
- Solución de problemas.
- Técnicas de autocontrol.

La aplicación de estas técnicas requieren un análisis previo para determinar cuáles son las más adecuadas para cada caso concreto.



Anexo 7: Carga mental.

Por carga mental se entiende el grado de movilización, el esfuerzo intelectual que debe realizar el trabajador para hacer frente al conjunto de demandas que recibe el sistema nervioso en el curso de realización de su trabajo.

Este factor de naturaleza psicosocial valora la carga mental a partir de los siguiente indicadores:

- LAS PRESIONES DE TIEMPO,

Contempladas a partir del tiempo asignado para la realización de la tarea, la recuperación de retrasos y el ritmo de trabajo.

- ESFUERZO DE ATENCIÓN.

Éste viene dado, por la intensidad o el esfuerzo de concentración o reflexión necesarios para recibir las informaciones del proceso y elaborar las respuestas adecuadas .

Y por la constancia con debe ser sostenido este esfuerzo.

Este aspecto es evaluado considerando la intensidad de la atención y el tiempo que debe mantenerse y aspectos que la incrementan como la frecuencia y las consecuencias de los errores.

- LA FATIGA PERCIBIDA.

La fatiga es una de las principales consecuencias que se desprenden de una sobrecarga de las exigencias de la tarea.

- El número de informaciones que se precisan para realizar la tarea y el nivel de complejidad de las mismas son dos factores a considerar para determinar la sobrecarga. Así, se mide la cantidad de información manejada y la complejidad de esa información.
- La percepción subjetiva de la dificultad que para el trabajador tiene su trabajo.

Medidas para afrontar y prevenir la fatiga

La prevención de la fatiga debe empezar desde el diseño de las condiciones de trabajo y la definición de los puestos de trabajo.

Las intervenciones dirigidas a prevenir la fatiga desde un enfoque organizacional se centran en la mejora de las condiciones de trabajo y en la reformulación del contenido del puesto de trabajo.

- La eliminación de jornadas de trabajo muy largas
- la flexibilización de los horarios de trabajo,
- La reformulación del contenido del puesto de trabajo puede dotarlo de tareas variadas y con significado para quien las realiza.

Además puede dar la posibilidad de definir (mediante acuerdo con la/s persona/s interesadas) metas de trabajo parciales (objetivos específicos) que se puedan alcanzar a lo largo de la jornada de trabajo (procurando que los plazos no sean demasiado justos, evitando tener "agendas calientes o apretadas"). El logro de estas metas, favorece la sensación de que se terminan cosas y actúa, por un lado, como incentivo y, por otro, como marcador de pausas naturales (entre metas).

- También se debería procurar autonomía en la realización de las tareas y eliminar cualquier forma de presión psicológica en el trabajo.

Una de las **recomendaciones** más importantes para prevenir la fatiga mental consiste en la organización del tiempo de trabajo de manera que permita la realización de pausas.

La razón para ello es que la recuperación tras un trabajo de actividad mental se consigue principalmente por un descanso más que por un cambio de actividad .

Pero para que las pausas sean efectivas han de reunir las siguientes condiciones:

- Deben permitir desconectar de los temas del trabajo.
- Que el empleado pueda apartarse físicamente del puesto de trabajo, cambiando el foco de atención.
- Auto distribución de las pausas para potenciar el poder reparador.
- Auto distribución del tiempo salvo que por razones organizativas no sea posible.

El fin último debería ser la adaptación de las condiciones de trabajo a las características de la personas que lo desarrollan.

Estrategias individuales para afrontar y para prevenir la fatiga

La contribución personal de más éxito para afrontar la fatiga consiste en su prevención mediante el fortalecimiento de la propia capacidad de resistencia a la misma.

Estrategias de afrontamiento individuales que permiten cierta continuidad de la actividad laboral, mientras el descanso no es posible;

- Volver más lento el ritmo de trabajo.
- Realizar comprobaciones del trabajo con mayor detalle de lo normal.
- Utilizar mayor número de recordatorios externos para ayudar a la memoria (aligerando su carga).
- Evitar las tareas más críticas (si pueden posponerse).

Otros factores como: los hábitos de alimentación, de descanso y de ejercicio, son también muy importantes en la prevención de la fatiga laboral.

Adquiriendo y manteniendo hábitos saludables: una alimentación saludable, la práctica regular de ejercicio físico moderado y un buen patrón de descanso (sueño reparador) se influye positivamente no sólo en la propia salud, sino también en la capacidad de resistencia a la fatiga.



Anexo 8: Orden, limpieza y mantenimiento.

Anexo II del Real Decreto 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

1. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
2. Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus respectivos equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas. A tal fin, las características de los suelos, techos y paredes serán tales que permitan dicha limpieza y mantenimiento. Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.
3. Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen o para terceros, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados.
4. Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico, de forma que sus condiciones de funcionamiento satisfagan siempre las especificaciones del proyecto, subsanándose con rapidez las deficiencias que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores.

Si se utiliza una instalación de ventilación, deberá mantenerse en buen estado de funcionamiento y un sistema de control deberá indicar toda avería siempre que sea necesario para la salud de los trabajadores.

En el caso de las instalaciones de protección, el mantenimiento deberá incluir el control de su funcionamiento.

Anexo 9. Riesgos sensibilizantes laborales por la utilización de látex y su prevención.



MINISTERIO DE TRABAJO Y POLÍTICAS SOCIALES

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

Riesgos sensibilizantes laborales por la utilización de látex y su prevención

INTRODUCCIÓN

Uno de los elementos preventivos más importantes y ampliamente utilizado en todos los procesos en que la asepsia es fundamental es el LÁTEX. Evidentemente el sector, sin ser el único, donde su utilización está más extendida es el sector sanitario. El látex se extrae de la corteza del árbol *Hevea Brasiliensis* añadiendo como estabilizador-conservante formaldehído, amoníaco o sulfito sódico, con el fin de evitar su coagulación. Este proceso de coagulación parece ser que sería debido a la agregación de las partículas de goma por una proteína, la heveína. Las células lactíferas también contienen otras proteínas capaces de degradar glucanos, quitina y peptidoglucanos. La goma del látex está formada por un polímero de cis-1,4-polisopreno que se encuentra en dos formas: "trans" y "cis" que constituye el caucho de la *H. Brasiliensis*. Las proteínas constituyen una parte importante del látex, estabilizan las partículas de goma, y algunas de ellas son responsables de las reacciones de hipersensibilidad inmediata al látex natural.

El sector sanitario presenta múltiples riesgos para la salud y la seguridad en el trabajo, al margen de los accidentes laborales, que se traducen en Enfermedades Profesionales cuyas causas pueden ser diferentes, pero una de las más importantes es la Sensibilización alérgica a las proteínas del Látex. En consecuencia, la seguridad exige una atención constante a las condiciones de trabajo por parte de los trabajadores, una inspección vigilante y el mantenimiento de un ambiente de trabajo seguro por parte de los empresarios. Entre los daños a la salud que se pueden encontrar están las enfermedades profesionales ocasionadas por mecanismo alérgico bien a través de la inhalación o bien por contacto de estas proteínas de látex.

Los trabajadores con mayor riesgo son aquellos que, de base, presentan o han presentado enfermedades alérgicas, pues tienen 9 veces más riesgo de sensibilizarse al látex que los no alérgicos de base.

Alergia

Las enfermedades alérgicas más frecuentes que se pueden encontrar en este sector de actividad son: asma, rinitis, conjuntivitis, urticarias-angioedemas, dermatitis alérgica de contacto y el síndrome oral látexfrutas. Los síntomas más frecuentes de estas enfermedades son:

- **Asma:** ataques de ahogo (dificultad para respirar) con silbidos y opresión en el pecho que desaparecen generalmente al eliminar la exposición. Suele aparecer por la inhalación de las proteínas de látex.
- **Rinitis:** moquillo y congestión nasal repetida, que se acompaña muchas veces de conjuntivitis que consiste en lagrimeo e irritación de ojos. Suele aparecer por inhalación de las proteínas del látex.
- **Urticaria:** ronchas, habones en la piel, que ocasionan picor más o menos intenso. Suele aparecer bien por inhalación o bien por contacto de las proteínas del látex.
- **Angioedema:** hinchazón de párpados, labios, lengua, etc: en ocasiones la urticaria se acompaña de estos síntomas. Suele aparecer por inhalación o por contacto de las proteínas de látex.
- **Dermatitis de contacto** relacionadas con el látex de los guantes; existen 3 cuadros diferentes:
 1. **Dermatitis irritativo:** es la manifestación más frecuente entre los trabajadores sanitarios por el contacto prolongado con los productos químicos utilizados como detergentes, y que pueden producir un daño químico en la piel. Los pacientes alérgicos de base tienen más facilidad para presentar este tipo de dermatitis.
 2. **Dermatitis protéica:** la cronificación de lesiones de una urticaria local mediada por una alergia inmediata se combina con una alergia de tipo tardío, cronicándose con episodios de intensa reagudización, tras contactar el trabajador con sustancias de alto contenido protéico a las que se encuentra sensibilizado. Es muy difícil distinguirla de una dermatitis de contacto.
 3. **Dermatitis de contacto:** en general causada por aditivos del proceso de fabricación de los guantes, que se añaden al caucho (acelerantes, antioxidantes, etc.), como los derivados del tiuran, carbamatos, derivados de la tiourea, fenoles, derivados del benzotiazol y derivados de las aminas.



- **Síndrome Látex-Frutas:** la sensibilización a látex puede manifestarse como alergia alimentaria por reactividad cruzada con frutas. Los síntomas tras ingestión de frutas pueden proceder o ser simultáneos a las manifestaciones por látex, en forma de síntomas orales, con picor e inflamación de labios hasta anafilaxia sistémica.
- **Anafilaxia sistémica:** estas reacciones se caracterizan por la aparición de picor, urticaria, angioedema, dificultad respiratoria e hipotensión de forma inmediata y en ocasiones fatales tras el contacto con el látex. Si bien aparecen más en reacciones postoperatorias, en ocasiones graves, hay que tenerlas en cuenta en el mundo laboral.

EXPOSICIÓN A LÁTEX

La exposición más evidente y frecuente es la dérmica por vía de contacto directo con los guantes de látex; no obstante, se ha demostrado que los más altos niveles de concentración de proteínas de látex en el aire ambiente de las zonas sanitarias en que se utilizan mayor número de guantes facilita la exposición por vía inhalatoria.

EXPOSICIÓN A OTROS PRODUCTOS CONTENIDOS EN LAS GOMAS

Las gomas en general pueden contener otros productos utilizados como aditivos en la fabricación del caucho, que pueden afectar a los trabajadores y esta afectación (casi siempre dermatitis de contacto) debe ser diferenciada de la patología producida por el mismo látex.

Los aditivos más frecuentes utilizados en la fabricación del caucho son:

- a. **Aceleradores de la vulcanización:** acetaldehídos, arilguanidinas, tiocarbamatos, sulfuros de tiouram, tiazoles (mercaptobenzotiazol) y sulfonamidas, entre los más importantes; no obstante, hay que fijarse muy bien en las fichas de datos de seguridad de los productos, pudiendo estar presentes otros como la trimetilouras.
- b. **Antioxidantes o antiozonantes:** los más utilizados son los del tipo "amina" altamente sensibilizantes como el N-isopropil-N-terci-p-terilendamina, etc.
- c. **Frenadores o inhibidores:** el más utilizado es la N-ciclohexiltioftalimida.
- d. **Reforzadores y rellenos:** pigmentos, plastificantes y otros emulsificantes, suavizantes e incluso se pueden detectar sales de metales como el cromo.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA ALERGIA AL LÁTEX?

1. **FORMACIÓN E INFORMACIÓN** a los trabajadores potencialmente expuestos para que conozcan y comprendan:
 - o Los riesgos para la salud.
 - o Los síntomas indicativos de sensibilización.
 - o La importancia de comunicar los mínimos síntomas desde el inicio, para poder llevar a cabo un diagnóstico precoz de la enfermedad.
2. **CONTROL LABORAL DE LA EXPOSICIÓN ANUAL** mediante la realización de revisiones clínicas para el diagnóstico de esta enfermedad y su prevención, recomendando un estudio anual de IgE específica a látex en aquellos trabajadores con riesgo de sensibilización.
3. **UTILIZACIÓN** de guantes con bajo contenido en cantidad de proteína de látex y sin polvo.
4. **IDENTIFICACIÓN** de todos los productos sanitarios con látex.

OTRAS FUENTES INDUSTRIALES DE EXPOSICIÓN

Otras fuentes industriales de exposición en las que el látex está presente son las industrias de fabricación de pegamentos y adhesivos, neumáticos, botas y zapatos, anticongelantes y refrigeradores de agua, detergentes, fungicidas y germicidas, pinturas y barnices, industria fotográfica, textil (elásticos), prótesis ortopédicas, dedales de goma, fabricación de preservativos y, por supuesto, en la industria de fabricación de guantes de látex, etc.

¿QUÉ SE DEBE HACER CUANDO EXISTA LA SOSPECHA DE QUE UN TRABAJADOR ESTÉ SENSIBILIZADO?



MINISTERIO
DE TRABAJO,
TALENTOS Y
SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

Separar inmediatamente al trabajador afectado del ambiente laboral donde se están manipulando guantes u otros objetos de látex y aconsejarle que consulte al médico especialista utilizando, en el caso de los trabajadores sanitarios, guantes exentos de látex y sustituir todos los productos fabricados con látex por otros ya existentes en el mercado.

CONCLUSIÓN

Los riesgos para la salud de los trabajadores expuestos en cualquiera de sus formas a látex, requieren en primer lugar una información y formación adecuada tanto de los trabajadores como de sus supervisores.



Anexo 10. Manipulación de enfermos y cargas.

PRINCIPIOS DE MECÁNICA CORPORAL PARA LA CORRECTA MANIPULACIÓN DE CARGAS

El manejo continuado y la manipulación de cargas, en especial de enfermos, conlleva un riesgo alto de padecer lesiones dorsolumbares, cervicales, de muñecas, etc... por lo que deben de adoptarse medidas preventivas tendentes a limitar la probabilidad de que estos se produzcan.

1. Información y formación adecuada sobre los principios de mecánica corporal.

- Espalda recta.
- Piernas flexionadas
- Carga cerca del cuerpo
- Presas consistentes
- Pies separados: uno en dirección del movimiento.
- Contrapeso del cuerpo.
- Utilización de apoyos.

2. Información y formación a los trabajadores de los movimientos a realizar con los enfermos.

- Reflexionar antes de actuar, utilizar siempre que se pueda medios mecánicos.
- Movilizar al paciente siempre que se pueda entre dos personas.
- Motivar al enfermo para que colabore al máximo.
- Nunca se debe escoger un movimiento que invalide al enfermo, ni por razones de eficacia mal entendida (ganar tiempo).
- Nos debemos situar en cada movimiento, según el estado del enfermo, las circunstancias que lo rodean, los medios de que disponemos, y adoptar las técnicas más importantes de acuerdo a las características antropométricas de quien las realiza.

Clasificaremos los movimientos de acuerdo al grado de dependencia del enfermo:

Enfermo semidependiente:

- Saludar al enfermo.
- Motivar al enfermo a realizar el cambio de postura.
- Explicar al enfermo los movimientos que vamos a realizar y pedirle expresamente su colaboración.

- Ayudar al enfermo a ponerse en posición (decúbito supino).
- Dos puntos en contacto para ayudar al enfermo; una mano debajo de las rodillas, y otra en la espalda.
- Ayudar al enfermo a que gire y se siente al borde de la cama.
- Una vez sentado este en la cama, se le ponen los zapatos y se le ayuda a ponerse en pie.
- Se le rodea el tórax con los brazos del trabajador, y con las piernas de este se le bloquean la pierna del enfermo utilizando la rodilla y el pie.
- Ayudar al enfermo a que se levante, haciéndolo pivotar sobre el pie que le tenemos trabado.
- Al sentarlo utilizar el contrapeso de nuestro cuerpo.
- Acomodar al enfermo y preguntarle si está bien.

Enfermo dependiente

- Los movimientos se deberán de efectuar con dos empleados.
- Uno de ellos cogerá al enfermo por los antebrazos de este, y acercándolo a su cuerpo, efectuará presa con este.
- Simultáneamente, otro empleado asirá al enfermo por debajo de las rodillas.

3. Medios mecánicos en la manipulación y traslado de enfermos

Siempre es preferible para evitar los problemas dorsolumbares, cervicales, de muñecas, etc... que pueden ocasionar el manejo de enfermos que se utilicen medios mecánicos que minimicen las ocasiones de realizar estas tareas.

Algunos de los medios más útiles son los siguientes:

- Camas con elevación de la cabecera
- Trapecios.
- Transfer.
- Deslizamientos con sábanas al pasar al enfermo de una camilla en la cama.
- Una tabla lisa facilita el desplazamiento de la cama a la silla.
- Un taburete facilitará la subida a una cama alta.
- Taburetes y asas en el baño.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Por el riesgo de fatiga y sobreesfuerzo que conlleva, se debe suprimir al máximo el levantamiento y/o transporte habitual de pesos.

En todos caso, no se deben levantar nunca cargas superiores a 40 kg, siempre que se este entrenado y sea una manipulación ocasional.

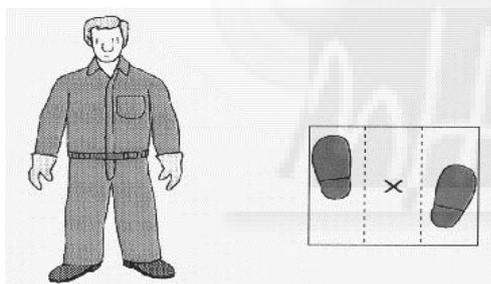
Si no se está entrenado, el peso máximo a levantar es de 25 kg, en condiciones óptimas de manipulación.

Realizar pausas de trabajo frecuentes y adecuadas a fin de evitar la fatiga.

Si la carga es demasiado pesada, o por su forma y tamaño presenta dificultades, se debe solicitar siempre ayuda de un compañero.

Recomendaciones para la manipulación de cargas:

Aproximarse a la carga de forma que el centro de gravedad de la persona quede lo más cerca posible de esta. De no hacerse de esta manera, el esfuerzo seria cinco veces superior



Apoyar firmemente los pies en el suelo. Separar los pies a una distancia aproximada de 50cm uno del otro. Situar uno ligeramente más adelantado. De esta forma se consigue el equilibrio adecuado

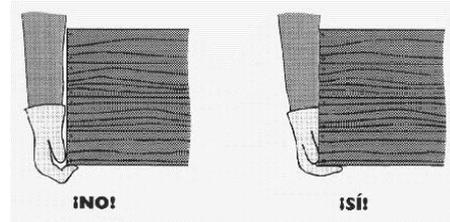
Se deben utilizar los músculos de las piernas para dar el primer impulso a la carga que vamos a levantar. Para ello se flexionan, doblando las rodillas de modo que el muslo y la pantorrilla formen un ángulo superior a 90°.

Antes de levantar la carga, es aconsejable realizar una inspección de ésta para apreciar su peso, forma, dimensiones, y determinar la mejor manera de realizar el levantamiento.

Coger la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo, elevándola gradualmente, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta.



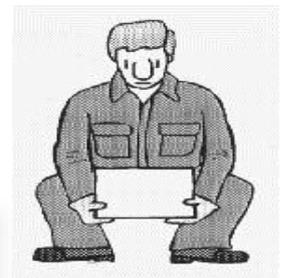
Asegurar el agarre con la palma de la mano y la base de los dedos, en contra de lo habitual (que es sostenerlo con la punta de los dedos).



La carga debe distribuirse entre las dos manos, dentro de lo posible.

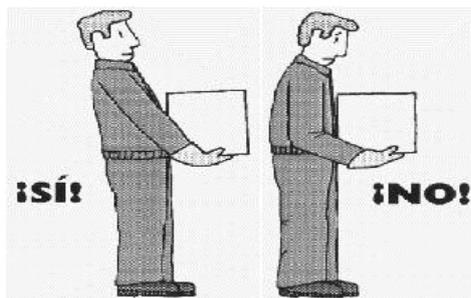
Levantar el peso estirando las piernas y manteniendo la columna vertebral recta alineada aunque la carga no sea demasiado pesada.

Llevar ligeramente la cabeza con el mentón hacia dentro.



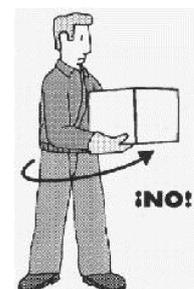
Para el transporte de una carga, es conveniente situarla lo más cerca posible de la vertical que pasa por el centro de gravedad del cuerpo. De esta forma el esfuerzo de mantener el equilibrio se reduce y se evitan esfuerzos musculares estáticos.

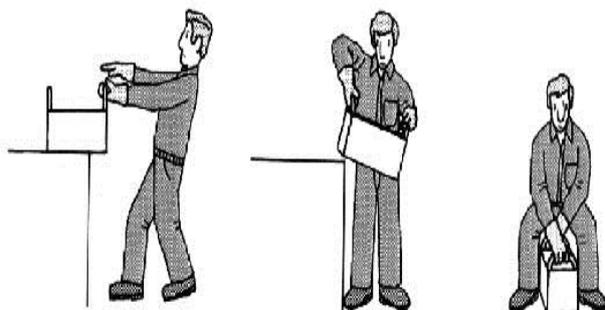
Para su transporte, la carga debe llevarse siempre por encima del centro de gravedad del cuerpo, y nunca a un lado del cuerpo. La mejor manera es hacerlo ayudándose de un arnés en bandolera fijado a la espalda (como si fuera una mochila). Transportar una carga por delante del cuerpo implica siempre esfuerzos estáticos importantes de los músculos de la espalda y de los abdominales



Los brazos deben trabajar estirados. De este modo su transporte resulta menos costoso, ya que evita la fatiga inútil que se produce al contraer los músculos del brazo, obligando a los bíceps a realizar esfuerzos quince veces superiores al peso que levantar.

Nunca deben efectuarse giros de cintura cuando se sostenga una carga. Es mejor cambiar la posición de los pies y luego girar todo el cuerpo

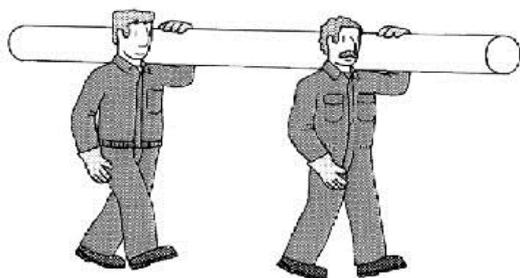




Aprovechar la reacción de los objetos. Al depositar un objeto desplazándolo desde un plano superior a un plano inferior, nos serviremos de su peso. Todo nuestro esfuerzo se limitará, entonces, a frenar la caída.



Hacer lo mismo para desplazamientos desde el plano inferior al superior. Esta operación es conveniente realizarla sin pararse. De ese modo, aprovechamos el impulso que hemos dado a la carga al levantarla. Si nos paramos, el esfuerzo a aplicar será el doble.



Cuando las dimensiones de la mercancía lo aconsejen no dudar en pedir ayuda a otra persona

Empujando un peso realizamos un menor esfuerzo que arrastrándolo hacia nosotros.