

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL PERSONAL DE RESIDENCIA GERIÁTRICA



**Máster Universitario en Prevención de Riesgos
Laborales. Universidad Miguel Hernández de
Elche.**

Autora: M^a Dolores Mondragón Carmona

Director: Antonio Cardona Llorens

Tutor: Jose Antonio Martínez Egea

Curso académico 2019/2020

Murcia, enero 2020



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

D. José Antonio Martínez Egea, Tutor del Trabajo Fin de Máster, titulado **EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL PERSONAL DE RESIDENCIA GERIÁTRICA** y realizado por la estudiante D^a. M^a Dolores Mondragón Carmona.

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

Fecha de la autorización: 04 de octubre de 2019.

JOSE ANTONIO | Firmado digitalmente por JOSE
MARTINEZ|EGEA | ANTONIO|MARTINEZ|EGEA
Fecha: 2019.10.04 12:13:13
+02'00'

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: El sector socio sanitario realiza tareas que conlleva a la exposición de diversos factores de riesgo en el trabajo. Estas exposiciones a riesgos pueden dar lugar a alteraciones en la salud de los trabajadores, por tanto cumplir las normativas en cuanto a la prevención de riesgos laborales es fundamental. Cuando se detectan las necesidades formativas en un centro de trabajo va a permitir que los planes de formación llevados a cabo sean exitosos.

OBJETIVO: El objetivo de este trabajo es realizar la evaluación, detección y análisis de los factores de riesgo en los diferentes puestos de trabajo en residencias geriátricas.

METODOLOGÍA: La metodología utilizada es la establecida por el INSHT con el fin de evaluar los riesgos de residencias geriátricas. En primer lugar se han identificado los riesgos de cada actividad y en segundo lugar se ha realizado una valoración de cada riesgo, identificando las necesidades formativas. Además se ha consultado en guías, libros y artículos.

RESULTADOS: La cantidad y variedad de los riesgos detectados son numerosos y variados debido principalmente a las diferentes profesiones y actividades que se encuentra en el lugar de trabajo, sanitarios y no sanitarios. Se observa que el personal administrativo presenta fatiga visual provocada por el uso continuado de PVD y que el personal sanitario está permanentemente expuesto a la exposición de riesgo biológico y estrés laboral. En general predominan los trastornos musculoesqueléticos provocados por la adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas, la realización de los movimientos repetitivos y las características individuales de cada trabajador.

CONCLUSIONES: Como conclusión general podemos decir que la cantidad y variedad de los riesgos detectados son numerosos y variados debido principalmente a las diferentes profesiones y actividades que se encuentra en el lugar de trabajo. Teniendo en cuenta las exigencias de la actividad y el deterioro progresivo de las habilidades profesionales, psicológicas y sociales, debemos actualizar constantemente los conocimientos del personal para evitar rutinas y para conocer las novedades que facilitan y mejoran la asistencia a personas mayores.

Palabras clave: riesgos laborales, medición de riesgos, prevención de accidentes, educación profesional y geriatría.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The Public health sector carries out tasks leading to the exposure of various risk factors at work. These exposures to risks can lead to changes in the health of workers, therefore compliance with regulations regarding the prevention of occupational risks is essential. When learning needs are identified in a workplace, it will enable the training plans carried out to be successful.

OBJETIVE: The objective of this study is to make the assessment, detection and analysis of risk factors in different jobs in nursing homes.

METHODOLOGY: The methodology used is that established by the INSHT in order to assess the risks of nursing homes. Firstly, the risks of each activity have been identified, and secondly an assessment of each risk has been made, identifying the training needs. It has also been consulted books, articles and guides.

RESULTS: The number and variety of risks detected are numerous and varied mainly due to the different professions and activities found in the workplace, nurse and non-nurse. It is observed that administrative staff suffers from visual fatigue caused by the continued use of PVD and that health personnel are permanently exposed to biological risk and work-related stress. In general, musculoskeletal disorders caused by the adoption of forced postures, the manual handling of loads, the performance of repetitive movements and the individual characteristics of each worker predominate.

CONCLUSIONS: As a general conclusion we can say that the number and variety of risks detected are numerous and varied mainly due to the different professions and activities found in the workplace. Taking into account the requirements of the activity and the progressive deterioration of professional, psychological and social skills, we need to constantly update staff skills to avoid routines and to learn about new development that facilitate and improve care for older people.

Keywords: occupational risks, risk assessment, accident prevention, preventive measures, education profesional and geriatrics.

SIGLAS Y ABREVIATURAS

PRL: Prevención en riesgos laborales

INSHT: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

EPI: Equipo de protección individual.

EP: Enfermedad Profesional

MMC: Manejo Manual de Cargas

PVD: Pantalla de Visualización de Datos.

RSP: Reglamento de los Servicios de Prevención.



ÍNDICE

1. JUSTIFICACION.....	Pág 5
2. INTRODUCCION.....	Pág 6
2.1 Antecedentes, situación actual.....	Pág 6
2.2 Conceptos y definiciones.....	Pág 7
2.3 Normativa aplicable.....	Pág 7
2.4 Puestos de trabajo.....	Pág 8
2.5 Población objeto de estudio.....	Pág 8
3. OBJETIVOS.....	Pág 9
3.1 General.....	Pág 9
3.2 Específicos.....	Pág 9
4. METODOLOGÍA.....	Pág 9
4.1 Tipo de investigación.....	Pág 9
4.2 Criterios de evaluación.....	Pág 9
5. RESULTADOS.....	Pág 11
5.1 Identificación de riesgos referidos a la zona de trabajo.....	Pág 16
5.2 Riesgos referidos a los puestos de trabajo.....	Pág 21
6. DISCUSIÓN.....	Pág 92
7. CONCLUSIONES GENERALES.....	Pág 93
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	Pág 94

1. JUSTIFICACION.

El sector socio sanitario realiza tareas que conlleva a la exposición de diversos factores de riesgo. Estas exposiciones a riesgos pueden dar lugar a alteraciones en la salud de los trabajadores, tanto a nivel músculo-esquelético como a nivel de carga emocional. Además de ello, la influencia de los turnos de trabajo y nocturnidad pueden afectar negativamente a nivel físico, psíquico y mental. El organismo se mantiene activo en momentos que necesita descanso provocando alteraciones del sueño. Como consecuencia puede provocar alteraciones nerviosas, despistes, alteraciones de la vida social e insatisfacción personal en el trabajo.

La realización de este trabajo trata de evaluar la exposición a los riesgos de los trabajadores de cualquier residencia de ancianos. El día a día me ha hecho reflexionar sobre la conciencia de los trabajadores en cuanto a la prevención. A lo largo del proyecto expongo los riesgos más comunes que se han detectado en los trabajadores y las medidas a adoptar según los casos. Este perfil de trabajadores, la función básica que llevan a cabo conlleva la atención directa con las personas residentes, por lo tanto expuesta a riesgos ergonómicos y psicosociales sobre todo.

Cumplir las normativas en cuanto a la prevención de riesgos laborales por parte de la empresa es obligatorio (artículo 19 de la Ley de PRL). Aun así sigue habiendo accidentes laborales por falta de formación. Por ello, es muy importante que los responsables de formación entiendan que cumplir la formación de los trabajadores es vital, no solo para evitar responsabilidades penales, civiles o administrativas sino para evitar los riesgos de los trabajadores.

El logro de la calidad en cada trabajo empieza por una dirección comprometida, además de ser un proceso dinámico y de continua mejora. Detectar las necesidades formativas va a permitir que la empresa se asegure del éxito de los planes de formación llevados a cabo.

2. INTRODUCCIÓN.

2.1 Antecedentes y situación actual.

A lo largo de la historia el hombre ha tenido siempre la necesidad de protegerse para subsistir, consciente o inconscientemente, de las adversidades e inclemencias del medio ambiente o del resto de seres vivos que convivían con él. Este espíritu de supervivencia es el que le anima a construir/fabricar sus primeras armas o herramientas, adaptándolas a su cuerpo o capacidad y que a buen seguro le debieron provocar alguna que otra lesión por aplastamiento, corte o proyección.¹

Posteriormente, con el desarrollo de la agricultura y los trabajos artesanales, aumentaron los riesgos y se agravaron sus consecuencias y por ese motivo, empezaron a tomar conciencia sobre la necesidad de usar medidas de protección colectiva. Sin embargo, fue durante la Revolución Industrial donde los trabajadores, preocupados por su salud y su seguridad física y mental, se agruparon para luchar y conseguir mejores condiciones de seguridad y salud (aparecieron los primeros sindicatos).¹

Antiguamente el trabajo estaba exento de cualquier protección. En la actualidad el mundo laboral ha sufrido grandes cambios: empiezan a surgir los sindicatos (siglo XIX), mejoras en las condiciones de trabajo y el reconocimiento de los derechos humanos (por las Naciones Unidas 1948).²

El derecho a la salud viene marcado en por la trasposición de la Directiva Marco Europea 89/391 a la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 en la que se establecen actividades de tipo prevencional y organizacional. Este suceso lleva a cambiar la idea de que los accidentes no son fruto de la casualidad, mala suerte o falta de atención del trabajador, sino que éstos pueden ocurrir como consecuencia de causas mecánicas o humanas (la gran mayoría).

El conocimiento por parte de los trabajadores de la Ley de PRL como “conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo” será la mejor garantía para eliminar y controlar la ocurrencia de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Dos puntos importantes que se derivan de esta definición:

- Un riesgo laboral se deriva de la actividad laboral.
- Un riesgo laboral no es un hecho sino la posibilidad de que ocurra.^{1,3,4}

La protección frente a los riesgos viene recogido en el artículo 14 de la Ley de PRL 31/1995. Se debe garantizar la seguridad y salud en los aspectos relacionados con el trabajo que ejecuta.

2.2 Conceptos y definiciones.

En cuanto a las definiciones, en el artículo 4 de la Ley de PRL 31/1995:

- ✓ Prevención: el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
- ✓ Riesgo laboral: la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.
- ✓ Daños derivados del trabajo: las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.
- ✓ Riesgo laboral grave e inminente: aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.
- ✓ Equipo de trabajo: cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.
- ✓ Condición de trabajo: cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador. Quedan específicamente incluidas en esta definición:
- ✓ Equipo de protección individual: cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

2.3 Normativa aplicable.

Tras la publicación de la Ley de Prevención 31/1995 se fueron desarrollando posteriormente nueva legislación, como son:

- Servicios de prevención (RD 39/1997).
- Señalización de seguridad y salud (RD 485/1997).
- Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (RD 486/1997).
- Manipulación manual de cargas (RD 487/1997).
- Pantallas de visualización (RD 488/1997).
- Agentes biológicos (RD 664/1997).
- Agentes cancerígenos (RD 665/1997).
- Equipos de protección individual (RD 773/1997),
- Equipos de trabajo (RD 1215/1997).

La Constitución Española (aprobada en el año 1978): proporciona el marco jurídico de la legislación y hace referencia directa a la prevención de riesgos laborales en el artículo 40.2: “los poderes públicos velarán por la seguridad e higiene en el trabajo”.

La ley que establece responsabilidades, cotizaciones prestaciones sanitarias y económicas y un sistema de organización es la Ley de Seguridad Social de 1974.¹

2.4 Puestos de trabajo: en cualquier residencia geriátrica se cuenta con los siguientes puestos de trabajo:

- ❖ **Dirección**
- ❖ **Administración**
- ❖ **Medicina**
- ❖ **Enfermería**
- ❖ **Fisioterapia**
- ❖ **Auxiliar de farmacia**
- ❖ **Auxiliar de enfermería**
- ❖ **Psicología**
- ❖ **Trabajo social**
- ❖ **Mantenimiento**
- ❖ **Limpieza/lavandería**
- ❖ **Cocina**

2.5 Población objeto de estudio: la población de estudio son los trabajadores de cualquier residencia geriátrica.

3. OBJETIVOS.

3.1 General: el objetivo de este trabajo es realizar la evaluación, detección y análisis de los factores de riesgo en los diferentes puestos de trabajo en residencias geriátricas.

3.2 Específicos:

- Establecer las medidas preventivas que minimicen o eviten los riesgos detectados.
- Establecer las necesidades formativas en el ámbito de la PRL en función de los riesgos a los que están expuestos los trabajadores de la Residencia.

4. METODOLOGÍA.

4.1. Tipo de investigación.

Para cumplir con los objetivos descritos se ha realizado un proyecto profesional utilizando la metodología del INSHT con el fin de evaluar los riesgos de residencias geriátricas. En primer lugar se han identificado los riesgos de cada actividad y en segundo lugar se ha realizado una valoración de cada riesgo. Además se ha consultado en guías, libros y artículos.

4.2 Criterios de evaluación.

Para la estimación del riesgo se ha utilizado el método propuesto por el del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene: ⁵

- Severidad del daño. Para su determinación debe considerarse:
 - a) Partes del cuerpo que se verían afectadas.
 - b) Naturaleza del daño, graduándolo entre ligeramente dañino, dañino y extremadamente dañino.
- Valoración del riesgo. El método de evaluación para estimar de forma intuitiva la cuantificación final del riesgo.

		CONSECUENCIAS		
		Ligeramente dañino	Dañino	Extremadamente dañado
PROBABILIDAD	Baja	Riesgo trivial	Riesgo tolerable	Riesgo moderado
	Media	Riesgo tolerable	Riesgo moderado	Riesgo importante
	Alta	Riesgo moderado	Riesgo importante	Riesgo intolerable

- Probabilidad de que ocurra el daño:
 1. Probabilidad alta: el daño ocurrirá siempre o casi siempre.
 2. Probabilidad media: el daño ocurrirá en algunas ocasiones.
 3. Probabilidad baja: el daño ocurrirá raras veces.

- En función de los riesgos detectados se llevarán a cabo unas acciones correctivas para eliminar o reducir el riesgo. En la siguiente tabla aparecen unas prioridades y plazos de ejecución de la valoración del riesgo:

RIESGO	ACCIONES
Trivial	No se requiere ninguna acción
Tolerable	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	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado. Cuando el riesgo moderado está 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.
Alto	No deben comenzarse los trabajos hasta adoptar una medida que elimine o minimice el riesgo.
Intolerable	No deben comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, prohibir los trabajos.

5. RESULTADOS.

Toda empresa dedicada al cuidado de personas ancianas debe tener una gestión y organización de la prevención. Esta integración debe ir en las actividades que gestiona la empresa y en los niveles jerárquicos que la componen.⁶

Los servicios de prevención ya sean propios o ajenos no solo se limitan a gestionar y ejecutar de las actividades preventivas especializadas, sino que deben asesorar al empresario y trabajadores en cuanto a la prevención para que así sea eficaz. Esta integración va a permitir mayor participación de toda la empresa en cuanto a la prevención. Cualquier cambio que pueda tener un efecto sobre los trabajadores (planificación anual, elección material de bioseguridad...), la empresa asumirá su responsabilidad en seguridad.⁶

Toda empresa debe poseer un Plan de Prevención, que según define el artículo 2.1 del RSP: “es la herramienta mediante la que se integra la prevención en el sistema general de gestión de la empresa y se establece la política de prevención de riesgos laborales”. El artículo 16.1 de la LPRL considera contenido del plan “la estructura organizativa, las responsabilidades, las funciones, las prácticas, los procedimientos, los procesos y los recursos necesarios para realizar la acción preventiva”. El Plan es aceptado por la empresa y asumido por toda la estructura organizativa, incluyendo todos los trabajadores. Además el Plan debe estar a disponibilidad de la autoridad laboral, autoridades sanitarias y de los representantes de los trabajadores.⁶

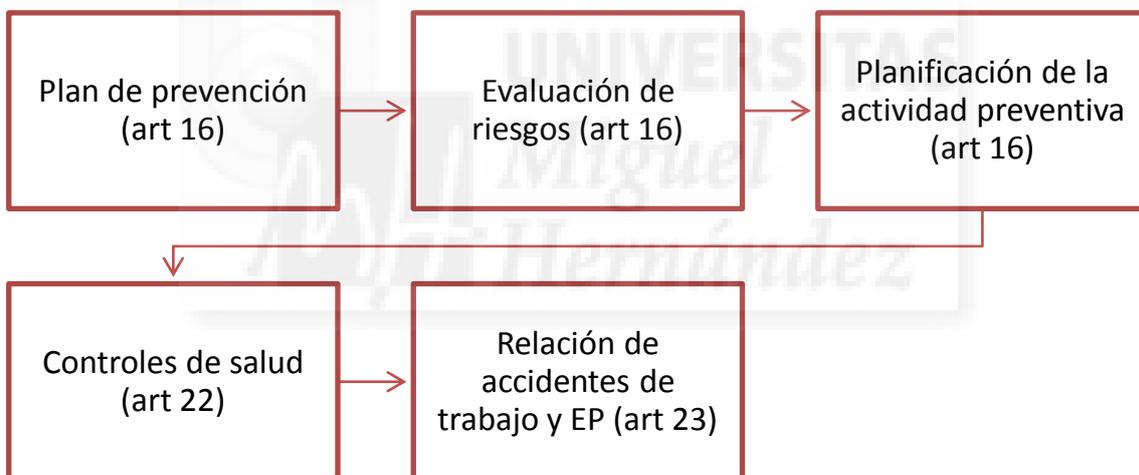
El Plan de Prevención de cada empresa debe contener:

- Identificación de la empresa, actividades, cantidad y características de los centro de trabajo, total de trabajadores: antes de diseñar el Plan se debe conocer las actividades que se van a gestionar, es decir, una evaluación inicial sobre las actividades preventivas necesarias, el tipo y como se van a organizar esas actividades.
- Organización de la empresa, las funciones y responsabilidades adjudicadas y la comunicación entre la estructura en cuanto a la prevención de riesgos laborales: se explica la integración de la prevención en la gestión empresarial.
- Organización de la producción de procesos técnicos y organizativos en relación con la prevención de riesgos laborales.
- Organización de la prevención: modalidad preventiva elegida y los órganos de representación.

- Política, objetivos y metas que pretende conseguir la empresa así como los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos utilizados, en relación a prevención de riesgos laborales.⁶

Además de lo anteriormente citado, la empresa debe disponer de las siguientes obligaciones y derechos (tanto de los trabajadores como empresario) con el fin de cumplir lo que establece la Ley 31/1995 de 8 noviembre de PRL, capítulo III:³

- El empresario debe proteger a los trabajadores frente a los riesgos laborales, además de las Administraciones públicas (art 14).³
- Documentación que debe disponer la empresa frente autoridad laboral, sanitaria y representantes de los trabajadores (art 10 LPRL y en el artículo 21 de Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad):³



- El empresario deberá tomar las medidas necesarias que garantice la seguridad y salud de los trabajadores en cuanto a los EPI (art 17).³
- El empresario debe informar a los trabajadores en cuanto los riesgos, las acciones preventivas, también debe permitir la participación de los trabajadores en acciones que afecten a la seguridad y salud del trabajador (capítulo V). Los trabajadores tienen derecho de dar propuestas de mejora (art 18).³

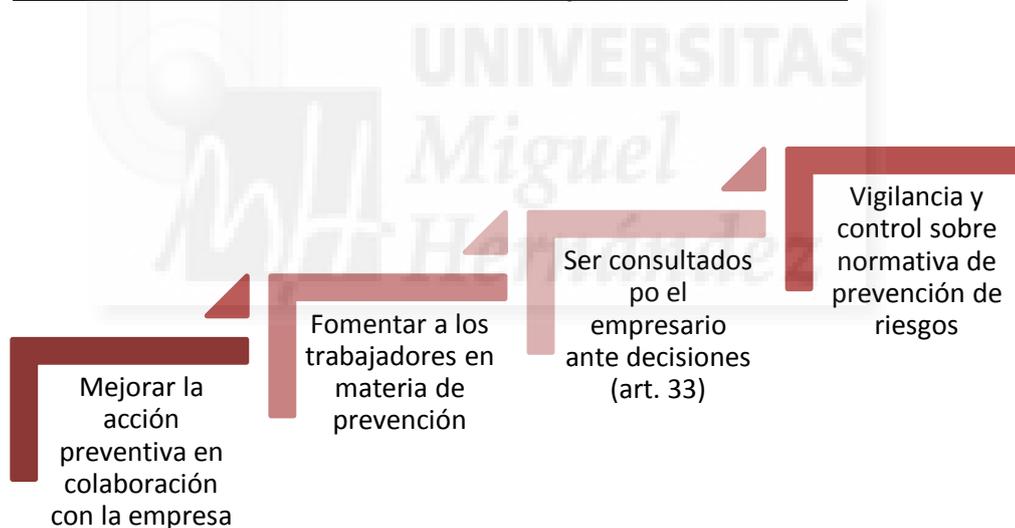
- Se debe garantizar que el trabajador reciba tanto formación teórica como práctica (al inicio y ante cualquier cambio de funciones o de equipos de trabajo). Se debe intentar formar durante la jornada laboral o si no descontar horas laborales invertidas en la formación (art 19).³
- El empresario deberá analizar las situaciones de emergencia que se pueden dar en la empresa y formar a los trabajadores en primeros auxilios y lucha contra incendios. Además de comprobar el correcto funcionamiento (art 20).³
- Ante cualquier riesgo grave o inminente los trabajadores deben estar informados de las medidas que deben tomar (art 21).³
- La vigilancia periódica del estado de salud de los trabajadores debe estar garantizado por el empresario. La vigilancia se puede llevar a cabo siempre y cuando el trabajador de su consentimiento, excepto cuando previamente se informe que para un puesto de trabajo sea necesario porque sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones del puesto, o si el estado de salud puede verse afectado por el trabajo o a los demás trabajadores (art 22).³
- Si hay dos o más empresas en un mismo centro de trabajo deben estar coordinados en la aplicación de la normativa vigente en cuanto a la prevención de riesgos laborales (art 18). Si se contratan servicios a otra empresa, el empresario debe vigilar el cumplimiento de la normativa respecto a los riesgos laborales (art 24).³
- Los trabajadores que por sus propias características o estado biológico conocido, incluidos discapacidad psíquica, física o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo, el empresario garantizará la protección de estos trabajadores de forma específica (art 25).³
- Tras la evaluación de riesgos ante una embarazada se identifica un riesgo para la seguridad y salud o una repercusión sobre el embarazo o lactancia, el empresario adaptará las condiciones o el tiempo de trabajo (puede incluir no realizar trabajo a turnos o nocturnos). En el caso que aún con los cambios, resulte negativo para la salud de la embarazada o del feto (certificado emitido por Servicios Médicos del Instituto Nacional de la Seguridad Social o de las Mutuas), deberá ocupar otro puesto de trabajo o función diferente. En tal caso

que no exista el puesto de trabajo, puede ser destinada a un puesto diferente a su grupo o categoría. En último caso que no sea viable se podrá suspender el contrato por riesgo durante en el embarazo (art 45.1 d) del Estatuto de los Trabajadores). Se puede alargar durante el período de lactancia natural. Además tienen derecho a ausentarse en el trabajo y ser remuneradas en caso de realización de exámenes prenatales, técnicas de preparación al parto. Será posible siempre y cuando se avise y justifique al empresario (art 26).³

- Entre los 16 y 18 años un joven quiere trabajar, el empresario debe realizar una evaluación de los riesgos en el puesto que vaya a realizar. Se tiene en cuenta que un joven de esa edad presentan falta de experiencia y de desarrollo. Antes de proceder a la contratación, el empresario informará a los padres o tutores (art 7 b) Ley del Estatuto de los Trabajadores). El Gobierno establece las limitaciones a la contratación de jóvenes que presenten riesgos específicos (art 27).³
- Los trabajadores tiene obligación de velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por las personas que pueden afectar sus acciones u omisiones. De acuerdo a su formación y las instrucciones deben hacer un buen uso de las herramientas de trabajo, y si detectan alguna anomalía deben informar de inmediato. En el caso de que no cumplan las obligaciones establecidas en cuanto prevención de riesgos, tendrán consecuencias previstas en el art 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.³
- Los recursos preventivos de una empresa será necesaria cuando los riesgos puedan agravarse o ser modificados, cuando las actividades llevadas a cabo sean peligrosas o con riesgos especiales y cuando sea necesaria su presencia ante la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.
Un recurso preventivo puede ser: uno o varios trabajadores designados por la empresa, o del servicio de prevención propio, o de los servicios de prevención ajeno. Todos ellos deben tener disponer de medios necesarios y ser suficientes para vigilar el cumplimiento de las actividades. El empresario puede seleccionar algún trabajador (sin que reúna lo anteriormente descrito) pero que reúnan conocimientos, cualificación y experiencia (art 32).³
- Los que representan a los trabajadores son los Delegados de Prevención y tienen funciones específicas en cuanto a prevención de riesgos laborales. Serán elegidos por y entre los representantes del personal (art 35).³

NÚMERO DE DELEGADOS DE PREVENCIÓN PARA TRABAJADORES	
Trabajadores	Delegados de Prevención
Hasta 30 trabajadores	Será el Delegado de Personal
De 31 a 49 trabajadores	1
De 50 a 100 trabajadores	2
De 101 a 500 trabajadores	3
De 501 a 1000 trabajadores	4
De 1001 a 2000 trabajadores	5
De 2001 a 3000 trabajadores	6
De 3001 a 4000 trabajadores	7
De 4001 en adelante	8

En cuanto a las competencias de los Delegados de Prevención:



Los riesgos que principalmente se pueden encontrar en cualquier residencia geriátrica se detallarán a continuación. Las empresas son las mejores conocedoras de sus instalaciones y procesos productivos y de los riesgos que presenta su propia empresa.

Además de exponer los posibles riesgos en residencias geriátricas, se describirá las recomendaciones encaminadas a eliminar o reducir los riesgos. Las consecuencias, la probabilidad y valoración de riesgos se miden según donde se evalúen los riesgos.

Cuando se considera la probabilidad de un daño se debe tener en cuenta si lo que está implantando es adecuado, si cumplen con la legalidad, trabajadores especialmente sensibles, la frecuencia a la que se exponen, fallos en el servicio e instalaciones y la protección que proporciona los EPI.

Cuando se evalúan los riesgos lo que se pretende es proponer acciones con el fin de diseñar, mantener o mejorar los controles de los riesgos existentes.

Por parte de la empresa, según la LPRL art.23.1 a) y RD 39/1997, se le puede exigir documentar la evaluación de riesgos y conservarlas a disposición de la autoridad laboral.

5.1 Identificación de riesgos referidos a la zona de trabajo: Instalaciones generales.^{5,7}

C: consecuencias; **P:** probabilidad; **R:** riesgo

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel RD 486/1997, de 14 de abril BOE nº 97, de 23 de abril</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p> </div>	<p>- Resbalamiento por el tipo de construcción del suelo, coeficiente de fricción y los posibles materiales que se encuentren en el suelo (desechos, líquidos...)</p>	<p>- Suelos fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni inclinaciones peligrosas.</p> <p>- Resistencia: a las cargas estáticas como dinámicas, al desgaste y abrasión, a productos químicos por posible derramamiento, a factores ambientales (agua, vibraciones...) y meteorológicas (lluvia, heladas...).</p> <p>- Utilización de calzado de seguridad-</p> <p>- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación deben estar libres de obstáculos.</p> <p>- Orden en los cables.</p> <p>- Si en la limpieza del suelo se emplea método húmedo, se balizará y señalizará la zona (NTP 435 Superficies de trabajo seguro y NTP 481 Orden y limpieza en los lugares de trabajo-INSHT).</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas de personas a distinto nivel</p> <p>RD 486/1997, de 14 de abril</p> <p>BOE nº 97, de 23 de abril</p> <p>C: Extremadamente dañino</p> <p>P: Baja</p> <p>R: Moderado</p>	<p>- Posible suelo húmedo en escaleras interiores y exteriores</p>	<p>-Uso de suela antideslizante en el calzado.</p> <p>- Control y vigilancia de las condiciones posibles de las escaleras.</p> <p>- Evitar la aproximación a los bordes de terraza o cubiertas que no dispongan de protección perimetral o sea menos a los 90 cm de altura.</p> <p>- Las escaleras fijas a partir de 60 cm deben tener barandilla.</p> <p>- No transportar ni manipular cargas desde escaleras de mano cuando el peso o dimensiones puedan ocasionar un riesgo para el trabajador.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de materiales</p> <p>C: Dañino</p> <p>P: Media</p> <p>R: Moderado</p>	<p>- Mobiliario deteriorado o sobrecargado.</p> <p>-Manipulación de objetos almacenados en altura o con poco orden.</p>	<p>-No subir por las estanterías ni improvisar ascenso con elementos que no estén diseñados para ello.</p> <p>-Mantener salidas y zonas de circulaciones señalizadas y libres de obstáculos.</p> <p>-Orden y limpieza en zona de trabajo y de almacenamiento.</p> <p>-Debe llevarse a cabo un programa de mantenimiento preventivo para detectar posibles anomalías y así su reparación.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a contaminantes biológicos</p> <p>C: Dañino</p> <p>P: Baja</p> <p>R: Tolerable</p>	<p>- Contacto con fluidos biológicos</p> <p>- Contacto con residentes enfermos</p>	<p>- RD 664/1997, de 12 de mayo establece la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.</p> <p>- Cambiar si es necesario los materiales de presentación.</p> <p>- Realizar determinadas operaciones en</p>

		<p>cabinas de seguridad biológica (CSB).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disponer de material preferentemente de un solo uso. - Reducir en la medida de lo posible en nº de trabajadores expuestos. - Tener establecido de forma sistematizada desde el recibimiento de muestras, generación de residuos y su eliminación. - No llevar la ropa de trabajo y EPI fuera del centro de trabajo. - Lavado de manos o uso de algún tipo de desinfectante frecuentemente.
--	--	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos en manipulación</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>-Traslado de cargas</p>	<p>-Mantener manos limpias y libres de suciedad que pueda resbalar la carga que se manipula.</p> <p>-Si es necesario realizar el traslado con ayuda de otra persona.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques o golpes contra objetos inmóviles</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>-Choques contra mobiliario de trabajo</p>	<p>-Las zonas de paso deberán tener una anchura mínima de 0,80 cm.</p> <p>- Espacio de trabajo ordenado y libre de obstáculos.</p> <p>- Al realizar el trabajo tener en cuenta en el sitio que nos desplazamos para evitar golpes con las esquinas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Peligros asociados con manejo manual de cargas</p>	<p>- Características de la carga y del medio de trabajo.</p>	<p>- Evitar MMC mediante ayuda mecánica (grúas).</p> <p>- Formación en el uso de las ayudas</p>

C: Dañino P: Media R: Moderado	<ul style="list-style-type: none"> - Esfuerzo físico necesario y exigencias de la actividad - Factores individuales (patologías dorso-lumbares, falta de formación...) 	<p>mecánicas, los riesgos que presentan y la forma de prevenirlos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso correcto de los EPI. - Realizar el MMC en espacios libres y con buena iluminación. - Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la MMC: RD 487/1997.
---	--	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Explosión</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado </div>	<p>Escape de gas y/o fallo en las instalaciones realizadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En el caso de oler a gas se debe avisar a Dirección cuanto antes y ventilar. - La empresa debe tener un control con la supervisión de las instalaciones para su correcto funcionamiento.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendio</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado </div>	<p>-Incorrecta intervención inicial ante un incendio ya sea por la ubicación, mantenimiento, revisión, señalización y evacuación la residencia.</p>	<p>La empresa es responsable de tener ubicados los medios contra incendios en lugar accesible y visible.</p> <p>El RD 513/2017, de 22 de mayo, establece la determinación de las condiciones y requisitos del diseño, instalación/aplicación, mantenimiento e inspección de las instalaciones.</p> <p>Las condiciones de señalización que establece dicho reglamento son ubicación de los equipos contra incendios y coloca señales, balizamientos y planos de evacuación de los sistemas de señalización luminiscente.</p> <p>Para la evacuación, las puertas de salida deben ser con eje de giro vertical y fácil apertura. La anchura libre mínima será puertas y pasillos 0,8 m y escaleras 1 m (NTP 884). Como se indica NTP</p>

		45, debe disponerse como mínimo cadena de detección y alarma de inicio ante un incendio, personal formado para actuar, persona encargada de avisar a los bomberos, alarma general de evacuación, formación a los trabajadores de cómo, cuándo y por dónde evacuar.
	- Sobrecarga eléctrica	Evitar el uso prolongado de varias tomas para conectar diversos equipos en un mismo punto.
	- Cortocircuitos	Los receptores eléctricos deben estar protegidos contra sobrecargas y además la instalación eléctrica debe tener sus revisiones periódicas.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contacto eléctrico directo e indirecto</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	Existencia de aparatos eléctricos enchufados a diversas clavijas, cables deteriorados	<ul style="list-style-type: none"> - Previo al uso de aparatos eléctricos, realizar comprobación. - No hacer uso de sistemas eléctricos deteriorados, ni en superficies húmedas ni con las manos mojadas. - Para desconectar algún equipo debe hacerse cuando esté apagado y tirando de la clavija, no del cable. - Evitar que los cables estén en zonas de paso para evitar aplastamiento y deterioro.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Ambiente térmico inadecuado</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	- Exposiciones continuas a ambientes calurosos o fríos	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización de la ropa de trabajo adecuada. - Tener en cuenta a los trabajadores sensibles (embarazadas...)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Condiciones de iluminación inadecuadas</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>Niveles de iluminación</p>	<p>- Tener en cuenta los niveles mínimos de iluminación establecidos por RD 486/1997 sobre lugares de trabajo.</p> <p>-Según el trabajo a desarrollar, considerar el nivel de iluminación teniendo en cuenta el tamaño de los detalles, edad...</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Cortes, pinchazos o herramientas manuales</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>-Manipulación de material cortante o punzante.</p>	<p>- Hacer uso de las protecciones de seguridad de los materiales (ej.-agujas con dispositivo de seguridad).</p> <p>- No utilizar material de ese tipo para aquello que no esté destinado o si están deteriorados.</p> <p>- Utilizar los lugares indicados de desecho de los materiales.</p>

5.2 Riesgos referidos a los puestos de trabajo: ^{5,7}

➤ DIRECCIÓN.

Descripción de las tareas:

Las funciones que principales del departamento de dirección es coordinar la actividad del centro en su totalidad y contratación de personal.

Relación de equipos de trabajo:

- Equipo informático
- Impresora/fax
- Fotocopiadora
- Material de oficina
- Teléfono

Sustancias químicas:

No utiliza.

Equipos de protección individual:

No procede.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caídas a distinto nivel C: Dañino P: Baja R: Tolerable	- Uso de elementos no adecuados para su uso.	- No subirse a sillas u otros elementos para alcanzar estantes altos.
	- Uso de escaleras de mano	- Utilizar escaleras de mano o taburetes que estén es buen estado. - En las escaleras utilizar el pasamanos o barandilla. Evitar las prisas durante los desplazamientos. - En caso de mujer embarazada, evitar el uso de escaleras en la medida de lo posible.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caídas al mismo nivel C: Dañino P: Baja R: Tolerable	- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.	- Mantener los pasillos y demás zonas de paso despejadas de objetos y materiales. - Los cables de los equipos no deberán cruzar lugares de paso de los trabajadores. Deben estar por medio de regletas. - Mantener suelos secos, recoger los derrames lo antes posible. - Evitar correr en el centro de trabajo. - Orden en el puesto de trabajo.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída por objetos desprendidos C: Dañino P: Media R: Moderado	- Incorrecta colocación de materiales de oficina.	- Verificar la resistencia y sujeción de las estanterías antes de colocar materiales. - No realizar apilamientos inestables. - No cargar en exceso los armarios o estanterías, ni colocar objetos pesados en la parte superior. - Intentar colocar los objetos más

pesados en estanterías más bajas.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a zonas obstaculizadas. - Existencia de material de oficina (mesas, estanterías...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Anchura suficiente y libre de obstáculos en el acceso a los puestos de trabajo. - Evitar apilar cajas o materiales en las zonas de paso, dejando vías de circulación libres. - No correr en el centro de trabajo. - No dejar cajones abiertos para evitar golpes.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta postura en MMC. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adoptar medidas correctas en MMC: espalda recta, flexión de rodillas, no girar tronco más de 30º, mantener lo más pegada posible la carga.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deficiencias en la instalación eléctrica. - Manipulación incorrecta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si hay alguna anomalía comunicar lo antes posible al técnico. - Evitar manipular cables, enchufes, etc. que presenten humedad o que estén en mal estado. - No desenchufar tirando del cable, sino de desde la base.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Incendios C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado	- Fallo en la corriente eléctrica. - Sobrecarga de enchufes.	- Evitar acumulación de papeles. - Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples. - Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.
	- Ante un incendio.	- Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia. - Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión. - Avisar a seguridad. - Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Atropellos o golpes con vehículos C: Extremadamente dañino P: Media R: Importante	- Desplazamientos por motivos laborales. - Imprudencias	- Tener un correcto mantenimiento del vehículo. - No usar dispositivos electrónicos en la conducción. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación establecidas tanto como peatón como conductor.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Fatiga visual C: Dañino P: Alta R: Importante	- Trabajo continuo con PVD	- Colocar la pantalla de forma que no tenga reflejos (hacer uso de cortinas en caso necesario). - Colocar la pantalla a una distancia entre 45 y 65 cm. - Asegurar la adecuada y suficiente iluminación para el tipo de tarea.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Lesión músculo-esquelética</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Media R: Tolerable</p>	- Incorrecta posición	- Colocar el teclado a unos 10 cm para evitar que los antebrazos queden al aire.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga física</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	- Incorrecta posición	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar asientos adecuados: regulables, respaldo reclinable y regulable, con varios puntos de apoyo. - Colocar la pantalla que el borde superior se quede a la altura de los ojos. - Colocar el teclado y la pantalla en frente para evitar giros de cuello y tronco. - Realizar movimientos de piernas para favorecer de circulación.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos psicosociales</p> <p>C: Dañino P: Alta R: Importante</p>	- Organización y entorno laboral.	<ul style="list-style-type: none"> - Programación el volumen y tiempo de dedicación. - Aumentar la tolerancia a los situaciones ambiguas o amenazantes. - Evitar memorizaciones excesivas. - Expresar el malestar. - Afrontar conflictos personales. - Para aumentar la tolerancia y riesgos psicosociales se recomienda: evitar el sedentarismo, correctas pautas de descanso, buena alimentación, ejercicios de relajación, realizar correctas pautas de descanso...

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Agresiones</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción - Diferencias opiniones 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio... - No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional. - Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas (familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puesto de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)
- Liderazgo en PRL (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Mejora clima laboral (Antes de 1 año desde su incorporación)

➤ ADMINISTRACIÓN

Descripción de las tareas:

Las funciones son: atender al público (visitas, familiares, ambulancias, pedidos...), se encargar de tramitar y gestionar los procesos administrativos y archivar documentación.

Relación de equipos de trabajo:

- Equipo informático
- Impresora/Fax
- Fotocopiadora
- Material de oficina
- Teléfono

Sustancias químicas:

No utiliza.

Equipos de protección individual:

No procede.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Uso de elementos no adecuados para su uso.</p> <p>- Uso de escaleras de mano</p>	<p>- No subirse a sillas u otros elementos para alcanzar estantes altos.</p> <p>- Utilizar escaleras de mano o taburetes que estén es buen estado.</p> <p>- En las escaleras utilizar el pasamanos o barandilla. Evitar las prisas durante los desplazamientos.</p> <p>- En caso de mujer embarazada, evitar el uso de escaleras en la medida de lo posible.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Mantener los pasillos y demás zonas de paso despejadas de objetos y materiales.</p> <p>- Los cables de los equipos no deberán cruzar lugares de paso de los trabajadores. Deben estar por medio de regletas.</p> <p>- Mantener suelos secos, recoger los derrames lo antes posible.</p> <p>- Evitar correr en el centro de trabajo.</p> <p>- Orden en el puesto de trabajo.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída por objetos desprendidos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Incorrecta colocación de materiales de oficina.</p>	<p>- Verificar la resistencia y sujeción de las estanterías antes de colocar materiales.</p> <p>- No realizar apilamientos inestables.</p> <p>- No cargar en exceso los armarios o estanterías, ni colocar objetos pesados en la parte superior.</p> <p>- Intentar colocar los objetos más pesados en estanterías más bajas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a zonas obstaculizadas. - Existencia de material de oficina (mesas, estanterías...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Anchura suficiente y libre de obstáculos en el acceso a los puestos de trabajo. - Evitar apilar cajas o materiales en las zonas de paso, dejando vías de circulación libres. - No correr en el centro de trabajo. - No dejar cajones abiertos para evitar golpes.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta postura en MMC. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adoptar medidas correctas en MMC: espalda recta, flexión de rodillas, no girar tronco más de 30º, mantener lo más pegada posible la carga.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deficiencias en la instalación eléctrica. - Manipulación incorrecta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si hay alguna anomalía comunicar lo antes posible al técnico. - Evitar manipular cables, enchufes, etc. que presenten humedad o que estén en mal estado. - No desenchufar tirando del cable, sino de desde la base.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fallo en la corriente eléctrica. - Sobrecarga de enchufes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar acumulación de papeles. - Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples. - Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.
	<ul style="list-style-type: none"> - Ante un incendio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las medidas específicas del

		<p>Plan de Emergencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión. - Avisar a seguridad. - Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.
--	--	--

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Extremadamente dañino</p> <p>P: Media</p> <p>R: Importante</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos por motivos laborales. - Imprudencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener un correcto mantenimiento del vehículo. - No usar dispositivos electrónicos en la conducción. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación establecidas tanto como peatón como conductor.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga visual</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino</p> <p>P: Alta</p> <p>R: Importante</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo continuo con PVD 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar la pantalla de forma que no tenga reflejos (hacer uso de cortinas en caso necesario). - Colocar la pantalla a una distancia entre 45 y 65 cm. - Asegurar la adecuada y suficiente iluminación para el tipo de tarea.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Lesión músculo-esquelética</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Ligeramente dañino</p> <p>P: Media</p> <p>R: Tolerable</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta posición 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar el teclado a unos 10 cm para evitar que los antebrazos queden al aire.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga física</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Incorrecta posición</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar asientos adecuados: regulables, respaldo reclinable y regulable, con varios puntos de apoyo. - Colocar la pantalla que el borde superior se quede a la altura de los ojos. - Colocar el teclado y la pantalla en frente para evitar giros de cuello y tronco. - Realizar movimientos de piernas para favorecer de circulación.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos psicosociales</p> <p>C: Dañino P: Alta R: Importante</p>	<p>- Organización y entorno laboral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Programación el volumen y tiempo de dedicación. - Aumentar la tolerancia a los situaciones ambiguas o amenazantes. - Evitar memorizaciones excesivas. - Expresar el malestar. - Afrontar conflictos personales. - Para aumentar la tolerancia y riesgos psicosociales se recomienda: evitar el sedentarismo, correctas pautas de descanso, buena alimentación, ejercicios de relajación, realizar correctas pautas de descanso...

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Agresiones</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción - Diferencias opiniones 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio... - No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional. - Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas (familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puestos de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicia)
- Prevención de riesgos laborales en PVD`s e higiene postural (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Mejora del clima laboral (Antes de 1 año desde su incorporación)

➤ **MEDICINA.**

Descripción de las tareas:

Las principales funciones son: realizar diagnósticos, preinscripción de tratamientos, historias clínicas, derivar si es necesario a los usuarios, colaborar en la atención integral de los residentes y cumplir con los programas de formación.

Relación de equipos de trabajo:

- Agujas, bisturíes, tijeras
- Carro de parada
- Fonendoscopio
- Electrocardiógrafo
- Instrumental sanitario
- Ordenador

Sustancias químicas:

- Anestésico local
- Medicación

Equipos de protección individual:

- Calzado de trabajo (EN 347)
- Gafas o pantalla de protección para la cara (EN 166)
- Guantes de vinilo o nitrilo (EN 374-2)
- Mascarilla (EN 149)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Uso de elementos no adecuados para su uso.</p>	<p>- No usar sillas u otros objetos que no tengan estabilidad para alcanzar altura.</p> <p>- Utilizar escaleras de mano cuando estén en buen estado.</p> <p>- No correr por escaleras fijas, utilizar barandillas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos. Y zona de trabajo limpia y ordenada.</p> <p>- En caso de derrame de líquidos, retirar lo antes posible.</p> <p>- Evitar cableado por las zonas de paso.</p> <p>- Utilizar calzado adecuado, con marcado CE.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Incorrecta colocación de materiales de oficina.</p>	<p>- Revisar el estado de la resistencia y sujeción de estanterías.</p> <p>- Evitar llenado excesivo de archivadores en la parte superior y evitar abrir y varios cajones a la vez.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Pisadas sobre objetos o materiales</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Inadecuada limpieza y orden.</p>	<p>- Mantener las zonas de trabajo limpias y ordenadas, sin depositar materiales de desecho en zona de trabajo. Hacer uso de contenedores en función de la clasificación de los residuos.</p> <p>- Colocar el instrumental en el lugar donde corresponda.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a zonas obstaculizadas. - Existencia de material de oficina (mesas, estanterías...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Las zonas de paso deben estar libres de objetos. - No colocar objetos en las zonas de paso que impidan la visibilidad o la circulación normal. - Los accesos a los puestos de trabajo deben tener 80 cm de anchura y los pasillos 1 metro. - Se recomienda que el mobiliario carezcan de esquinas, sino que sean redondeadas. - Comprobar que después de cada uso de los cajones o armarios, queden cerrados. - No correr en los desplazamientos.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Cortes/golpes por objetos o herramientas</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Golpes/cortes con material sanitario. 	<ul style="list-style-type: none"> - Precaución en la manipulación de jeringuillas (nunca reencapuchar) y depositarlas en los contenedores destinados para ello. En caso de pinchazo accidental, comunicarlo y seguir el protocolo establecido. - Tener el material sanitario en buen estado de limpieza, esterilización y conservación.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta postura en MMC. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estar formados sobre la correcta MMC (traslado de enfermos...): separar y apoyar correctamente los pies, doblar las rodillas y no la espalda, mantener la carga lo más próxima al cuerpo y no girar el cuerpo mientras se transporta la carga. - Utilizar medios como silla de ruedas, camillas para el desplazamiento de pacientes, siempre que sea posible.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deficiencias en la instalación eléctrica. - Manipulación incorrecta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicar si existe alguna deficiencia en la instalación eléctrica. - No manipular el cableado si hay líquido derramado o si está en mal estado. - Desenchufar desde la base, no tirando del cable.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fallo en la corriente eléctrica. - Sobrecarga de enchufes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar acumulación de papeles. - Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples. - Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.
	<ul style="list-style-type: none"> - Ante un incendio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia. - Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión. - Avisar a seguridad. - Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Media R: Importante</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos por motivos laborales. - Imprudencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener un correcto mantenimiento del vehículo. - No usar dispositivos electrónicos en la conducción que pueden distraer la atención. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación tanto como conductor como peatón.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a contaminantes biológicos</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto con usuarios enfermos. - Contacto con fluidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - El personal sanitario debe utilizar las medidas de protección para evitar el contacto con sangre y/o fluidos de los usuarios. - Ante cualquier herida de un profesional debe ir tapada para evitar contacto. - Siempre se hará uso de guantes junto al lavado de manos por cada paciente (sea contagioso o no). También antes y después de comer, de tomar medicación o tras ir al baño. - Utilizar las medidas necesarias ante algún riesgo de contagio (bata desechable, guantes, mascarilla...). - Acogerse a campañas de inmunización para el personal sometido a riesgo. - Precaución en la recogida y eliminación de desechos. Uso de contenedores de residuos sanitarios. - Emplear protección ante el riesgo de salpicaduras con una pantalla de protección facial. - Hacer un lavado correcto del EPI después de su uso.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga visual</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo continuo con PVD. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar la pantalla de forma que no tenga reflejos (hacer uso de cortinas en caso necesario). - Colocar la pantalla a una distancia entre 45 y 65 cm. - Asegurar la adecuada y suficiente iluminación para el tipo de tarea.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Lesión músculo-esquelética</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	- Incorrecta posición	- Colocar el teclado a unos 10 cm para evitar que los antebrazos queden al aire.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga física</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	- Incorrecta posición.	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar asientos adecuados: regulables, respaldo reclinable y regulable, con varios puntos de apoyo. - Colocar la pantalla que el borde superior se quede a la altura de los ojos. - Colocar el teclado y la pantalla en frente para evitar giros de cuello y tronco. - Realizar movimientos de piernas para favorecer de circulación. - Si se adoptan posturas forzadas varias posturas con frecuencia y realizar pausas de descanso cada cierto tiempo.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Trastornos biopsicosomáticos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	- Turnos rotatorios o nocturnos.	<ul style="list-style-type: none"> - Tras la salida de un turno, intentar conseguir un sitio tranquilo y oscuro para dormir. - Mantener un horario regular en las comidas. - Evitar tomar bebidas estimulantes horas antes de irse a dormir. - No tomar durante la jornada laboral alcohol o medicamentos que puedan actuar en el sistema nervioso (somnolencia, pérdida de atención, debilidad muscular...).

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos psicosociales</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Organización y entorno laboral.</p>	<p>- Programación el volumen y tiempo de dedicación.</p> <p>- Aumentar la tolerancia a los situaciones ambiguas o amenazantes.</p> <p>- Evitar memorizaciones excesivas.</p> <p>- Expresar el malestar.</p> <p>- Afrontar conflictos personales.</p> <p>- Para aumentar la tolerancia y riesgos psicosociales se recomienda: evitar el sedentarismo, correctas pautas de descanso, buena alimentación, ejercicios de relajación, realizar correctas pautas de descanso...</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Agresiones</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Insatisfacción.</p> <p>- Diferencias opiniones.</p>	<p>- Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio...</p> <p>- No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional.</p> <p>- Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas (familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.</p>

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puesto de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)
- Prevención de riesgos biológicos (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Precauciones universales (Antes de 1 año desde su incorporación)
- Higiene de manos (Antes de 1 año desde su incorporación)
- Actuación ante infecciones (Antes de 6 meses desde su incorporación)

➤ **ENFERMERÍA.**

Descripción de las tareas:

Las funciones que realiza el personal de enfermería son: realizar curas, preparación de medicación y repartirlos a los usuarios, control de constantes vitales, extracciones sanguíneas, esterilización de material y derivación hospitalaria en caso necesario.

Relación de equipos de trabajo:

- Aguja, bisturíes, tijeras
- Equipo de esterilización
- Instrumental sanitario
- Ordenador

Sustancias químicas:

- Anestésico local
- Medicación
- Productos para la limpieza y desinfección de superficies y aparatos médicos

Equipos de protección individual:

- Calzado de trabajo (EN 347)
- Gafas o pantalla de protección para la cara (EN 166)
- Guantes de vinilo o nitrilo (EN 374-2)
- Mascarilla (EN 149)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p> </div>	<p>- Uso de elementos no adecuados para su uso.</p>	<p>- No usar sillas u otros objetos que no tengan estabilidad para alcanzar altura.</p> <p>- Utilizar escaleras de mano cuando estén en buen estado.</p> <p>- No correr por escaleras fijas, utilizar barandillas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Las zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos. Y zona de trabajo limpia y ordenada.</p> <p>- En caso de derrame de líquidos, retirar lo antes posible.</p> <p>- Evitar cableado por las zonas de paso.</p> <p>- Utilizar calzado adecuado, con marcado CE.</p> <p>- No correr en el lugar de trabajo.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>- Incorrecta colocación de materiales de oficina.</p>	<p>- Revisar el estado de la resistencia y sujeción de estanterías.</p> <p>- Evitar llenado excesivo de archivadores en la parte superior y evitar abrir y varios cajones a la vez.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Pisadas sobre objetos o materiales</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Inadecuada limpieza y orden.</p>	<p>- Mantener las zonas de trabajo limpias y ordenadas, sin depositar materiales de desecho en zona de trabajo. Hacer uso de contenedores en función de la clasificación de los residuos.</p> <p>- Colocar el instrumental en el lugar donde corresponda.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja</p>	<p>- Acceso a zonas obstaculizadas.</p> <p>- Existencia de material de oficina (mesas, estanterías...).</p>	<p>- Las zonas de paso deben estar libres de objetos.</p> <p>- No colocar objetos en las zonas de paso que impidan la visibilidad o la circulación normal.</p> <p>- Los accesos a los puestos de trabajo</p>

R: Trivial		<p>deben tener 80 cm de anchura y los pasillos 1 metro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda que el mobiliario carezcan de esquinas, siendo éstas redondeadas. - Comprobar que después de cada uso de los cajones o armarios, queden cerrados. - No dejar carros de medicación o de curas cerca de las zonas de paso. - No correr en los desplazamientos.
-------------------	--	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Cortes/golpes por objetos o herramientas</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p> </div>	<p>- Golpes/cortes con material sanitario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Precaución en la manipulación de jeringuillas (nunca reencapuchar) y depositarlas en los contenedores destinados para ello. En caso de pinchazo accidental, comunicarlo y seguir el protocolo establecido. - Tener el material sanitario en buen estado de limpieza, esterilización y conservación.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p> </div>	<p>- Incorrecta postura en MMC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estar formados sobre la correcta MMC (traslado de enfermos...): separar y apoyar correctamente los pies, doblar las rodillas y no la espalda, mantener la carga lo más próxima al cuerpo y no girar el cuerpo mientras se transporta la carga. - Utilizar medios como silla de ruedas, camillas para el desplazamiento de pacientes, siempre que sea posible.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos térmicos C: Dañino P: Baja R: Tolerable	- Uso de equipos que generan un riesgo de sufrir quemaduras.	- Seguir los procedimientos establecidos cuando se haga uso de materiales o máquinas que puedan ocasionar riesgo de quemaduras. Se debe disponer de las instrucciones adecuadas para la correcta manipulación de estos equipos (calefactor, esterilizadora...9.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado	- Deficiencias en la instalación eléctrica. -Manipulación incorrecta.	- Comunicar si existe alguna deficiencia en la instalación eléctrica. - No manipular el cableado si hay líquido derramado o si está en mal estado. - Desenchufar desde la base, no tirando del cable.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Exposición a sustancias nocivas o tóxicas C: Dañino P: Baja R: Tolerable	- Manipulación de sustancias químicas.	- Tener a disposición las etiquetas de seguridad de los productos que se manipulen, así como de las indicaciones de su uso, almacenamiento, etc. - No utilizar envases que estén sin etiquetar. - Seguir estrictamente las instrucciones de protección indicadas ante el uso de los productos. - Correcta manipulación de medicación. - Realizar un correcto lavado de manos. - Los productos químicos que se utilicen deben dejarse correctamente almacenados y bien cerrados. Evitar colocarlos a una altura superior de los ojos.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contacto con sustancias corrosivas y/o cáusticas</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Utilización de sustancias.</p>	<p>- Utilizar una correcta de protección ante el uso de productos como desengrasantes u otros productos químicos agresivos.</p> <p>- Antes de manipular cualquier sustancia, leer las fichas de datos de seguridad.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Fallo en la corriente eléctrica.</p> <p>- Sobrecarga de enchufes.</p>	<p>- Evitar acumulación de papeles.</p> <p>- Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples.</p> <p>- Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.</p>
	<p>- Ante un incendio.</p>	<p>- Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia.</p> <p>- Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión.</p> <p>- Avisar a seguridad.</p> <p>- Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Media R: Importante</p>	<p>- Desplazamientos por motivos laborales.</p> <p>- Imprudencias</p>	<p>- Tener un correcto mantenimiento del vehículo.</p> <p>- No usar dispositivos electrónicos en la conducción que pueden distraer la atención.</p> <p>- No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso.</p> <p>- Seguir las normas de circulación tanto como conductor como peatón.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a contaminantes biológicos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto con usuarios enfermos. - Contacto con fluidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - El personal sanitario debe utilizar las medidas de protección para evitar el contacto con sangre y/o fluidos de los usuarios. - Ante cualquier herida de un profesional se debe tapar para evitar contacto. - Siempre se hará uso de guantes junto al lavado de manos por cada paciente (sea contagioso o no). También antes y después de comer, de tomar medicación o tras ir al baño. - Utilizar las medidas necesarias ante algún riesgo de contagio (bata desechable, guantes, mascarilla...). - Acogerse a campañas de inmunización para el personal sometido a riesgo. - Precaución en la recogida y eliminación de desechos. Uso de contenedores de residuos sanitarios. - Emplear protección ante el riesgo de salpicaduras con una pantalla de protección facial. - Hacer un lavado correcto del EPI después de su uso.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga visual</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo continuo con PVD. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar la pantalla de forma que no tenga reflejos (hacer uso de cortinas en caso necesario). - Colocar la pantalla a una distancia entre 45 y 65 cm. - Asegurar la adecuada y suficiente iluminación para el tipo de tarea.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Lesión músculo-esquelética</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Incorrecta posición</p>	<p>- Colocar el teclado a unos 10 cm para evitar que los antebrazos queden al aire.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga física</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Incorrecta posición</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar asientos adecuados: regulables, respaldo reclinable y regulable, con varios puntos de apoyo. - Colocar la pantalla que el borde superior se quede a la altura de los ojos. - Colocar el teclado y la pantalla en frente para evitar giros de cuello y tronco. - Realizar movimientos de piernas para favorecer de circulación. - Si se adoptan posturas forzadas varias posturas con frecuencia y realizar pausas de descanso cada cierto tiempo.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Trastornos biopsicosomáticos</p> <p>C: Dañino P: Alta R: Importante</p>	<p>- Turnos rotatorios o nocturnos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tras la salida de un turno, intentar conseguir un sitio tranquilo y oscuro para dormir. - Mantener un horario regular en las comidas. - Evitar tomar bebidas estimulantes horas antes de irse a dormir. - No tomar durante la jornada laboral alcohol o medicamentos que puedan actuar en el sistema nervioso (somnolencia, pérdida de atención, debilidad muscular...).

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos psicosociales</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Organización y entorno laboral.</p>	<p>- Programación el volumen y tiempo de dedicación.</p> <p>- Aumentar la tolerancia a los situaciones ambiguas o amenazantes.</p> <p>- Evitar memorizaciones excesivas.</p> <p>- Expresar el malestar.</p> <p>- Afrontar conflictos personales.</p> <p>- Para aumentar la tolerancia y riesgos psicosociales se recomienda: evitar el sedentarismo, correctas pautas de descanso, buena alimentación, ejercicios de relajación, realizar correctas pautas de descanso...</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Agresiones</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Insatisfacción.</p> <p>- Diferencias opiniones.</p>	<p>- Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio...</p> <p>- No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional.</p> <p>- Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas (familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.</p>

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puesto de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)
- Prevención de riesgos biológicos (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Precauciones universales (Antes de 1 año desde su incorporación)
- Higiene de manos (Antes de 1 año desde su incorporación)
- Esterilización de material (Antes de 6 meses desde su incorporación)

➤ **FISIOTERAPIA.**

Descripción de tareas:

Las tareas que realizan son: dirección de las sesiones de fisioterapia, enseñar el adecuado uso de caminadores y muletas y hacer un adecuado uso de los materiales de la zona de trabajo.

Relación de equipos de trabajo:

- Bicicleta estática, pesas, rampas, paralelas
- Infrarrojos
- Material de oficina
- Ordenador
- Silla de ruedas

Sustancias químicas:

- Alcohol, geles, pomadas
- Antiinflamatorios
- Productos para la limpieza y desinfección de superficies y aparatos médicos

Equipos de protección individual:

- Calzado de trabajo (EN 347)
- Gafas o pantalla de protección para la cara (EN 166)
- Guantes de vinilo o nitrilo (EN 374-2)
- Mascarilla (EN 149)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p> </div>	<p>- Uso de elementos no adecuados para su uso.</p>	<p>- No usar sillas u otros objetos que no tengan estabilidad para alcanzar altura.</p> <p>- Utilizar escaleras de mano cuando estén en buen estado.</p> <p>- No correr por escaleras fijas, utilizar barandillas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Las zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos. Y zona de trabajo limpia y ordenada.</p> <p>- En caso de derrame de líquidos, retirar lo antes posible.</p> <p>- Evitar cableado por las zonas de paso.</p> <p>- Utilizar calzado adecuado, con marcado CE.</p> <p>- No correr en el lugar de trabajo.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>- Incorrecta colocación de materiales de oficina.</p>	<p>- Revisar el estado de la resistencia y sujeción de estanterías.</p> <p>- Evitar llenado excesivo de archivadores en la parte superior y evitar abrir y varios cajones a la vez.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Pisadas sobre objetos o materiales</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Inadecuada limpieza y orden.</p>	<p>- Mantener las zonas de trabajo limpias y ordenadas, sin depositar materiales de desecho en zona de trabajo. Hacer uso de contenedores en función de la clasificación de los residuos.</p> <p>- Colocar el instrumental en el lugar donde corresponda.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja</p>	<p>- Acceso a zonas obstaculizadas.</p> <p>- Existencia de material de oficina (mesas, estanterías...).</p>	<p>- Las zonas de paso deben estar libres de objetos.</p> <p>- No colocar objetos en las zonas de paso que impidan la visibilidad o la circulación normal.</p> <p>- Los accesos a los puestos de trabajo</p>

R: Trivial		<p>deben tener 80 cm de anchura y los pasillos 1 metro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda que el mobiliario carezcan de esquinas, siendo éstas redondeadas. - Comprobar que después de cada uso de los cajones o armarios, queden cerrados. - No correr en los desplazamientos.
-------------------	--	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Cortes/golpes por objetos o herramientas</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p> </div>	<p>- Golpes/cortes con material sanitario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Precaución en la manipulación de material sanitario y depositarlo en los contenedores destinados para ello. - Tener el material sanitario en buen estado de limpieza y conservación. - Proteger las piezas cortantes o punzantes del instrumental cuando no se use.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atrapamiento por elementos de máquinas</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p> </div>	<p>- Golpes/cortes con material sanitario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los elementos móviles deben provistos de sistemas de protección. No manipular. - Seguir los procedimientos laborales establecidos para uso siguiendo las instrucciones del fabricante.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos en manipulación</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p> </div>	<p>- Manipulación de cargas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para manipular cargas se debe hacer por la parte de agarre o los lugares de sujeción.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Incorrecta postura en MMC.</p>	<p>- Estar formados sobre la correcta MMC (traslado de enfermos...): separar y apoyar correctamente los pies, doblar las rodillas y no la espalda, mantener la carga lo más próxima al cuerpo y no girar el cuerpo mientras se transporta la carga.</p> <p>- Utilizar medios como silla de ruedas, camillas para el desplazamiento de pacientes, siempre que sea posible.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Deficiencias en la instalación eléctrica.</p> <p>-Manipulación incorrecta.</p>	<p>- Comunicar si existe alguna deficiencia en la instalación eléctrica.</p> <p>- No manipular el cableado si hay líquido derramado o si está en mal estado.</p> <p>- Desenchufar desde la base, no tirando del cable.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Fallo en la corriente eléctrica.</p> <p>- Sobrecarga de enchufes.</p>	<p>- Evitar acumulación de papeles.</p> <p>- Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples.</p> <p>-Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.</p>
	<p>- Ante un incendio.</p>	<p>- Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia.</p> <p>- Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión.</p> <p>- Avisar a seguridad.</p> <p>- Usar el extintor adecuado, cerrar las</p>

	puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.
--	--

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Extremadamente dañino</p> <p>P: Baja</p> <p>R: Moderado</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos por motivos laborales. - Imprudencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener un correcto mantenimiento del vehículo. - No usar dispositivos electrónicos en la conducción que pueden distraer la atención. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación establecidas tanto como conductor como peatón.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a contaminantes biológicos</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino</p> <p>P: Baja</p> <p>R: Tolerable</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto con usuarios enfermos. - Contacto con fluidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - El personal sanitario debe utilizar las medidas de protección para evitar el contacto con sangre y/o fluidos de los usuarios. - Ante cualquier herida de un profesional se debe tapar para evitar contacto. - Siempre se hará uso de guantes junto al lavado de manos por cada paciente (sea contagioso o no). También antes y después de comer, de tomar medicación o tras ir al baño. - Utilizar las medidas necesarias ante algún riesgo de contagio (bata desechable, guantes, mascarilla...). - Acogerse a campañas de inmunización para el personal sometido a riesgo. - Precaución en la recogida y eliminación de desechos. Uso de contenedores de residuos sanitarios. - Emplear protección ante el riesgo de salpicaduras con una pantalla de protección facial. - Hacer un lavado correcto del EPI

		después de su uso.
--	--	--------------------

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Fatiga visual C: Dañino P: Baja R: Tolerable	- Trabajo continuo con PVD.	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar la pantalla de forma que no tenga reflejos (hacer uso de cortinas en caso necesario). - Colocar la pantalla a una distancia entre 45 y 65 cm. - Asegurar la adecuada y suficiente iluminación para el tipo de tarea.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Lesión músculo-esquelética C: Dañino P: Baja R: Tolerable	- Incorrecta posición	- Colocar el teclado a unos 10 cm para evitar que los antebrazos queden al aire.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Riesgos psicosociales C: Dañino P: Media R: Moderado	- Organización y entorno laboral.	<ul style="list-style-type: none"> - Programación el volumen y tiempo de dedicación. - Aumentar la tolerancia a los situaciones ambiguas o amenazantes. - Evitar memorizaciones excesivas. - Expresar el malestar. - Afrontar conflictos personales. - Para aumentar la tolerancia y riesgos psicosociales se recomienda: evitar el sedentarismo, correctas pautas de descanso, buena alimentación, ejercicios de relajación, realizar correctas pautas de descanso...

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Agresiones	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción. - Diferencias opiniones. 	- Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad,

<p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>menosprecio...</p> <ul style="list-style-type: none"> - No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional. - Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas (familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.
--	--

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puesto de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)
- Prevención de riesgos biológicos (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Precauciones universales (Antes de 1 año desde su incorporación)
- Higiene de manos (Antes de 1 año desde su incorporación)
- Movilización de pacientes (Periódicamente)

➤ **AUXILIAR DE FARMACIA.**

Descripción de tareas:

Las funciones que desempeña son: emblistar la medicación de los residentes, ordena y coloca medicación, provisión y gestión de los medicamentos y organiza el servicio de farmacia.

Relación de equipos de trabajo:

- Equipo informático
- Teléfono
- Material de oficina

Sustancias químicas:

- Medicamentos

Equipos de protección individual:

- Calzado de trabajo (EN 347)
- Guantes de vinilo o nitrilo (EN 374-2)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Uso de elementos no adecuados para su uso.</p>	<p>- No usar sillas u otros objetos que no tengan estabilidad para alcanzar altura.</p> <p>- Utilizar escaleras de mano cuando estén en buen estado.</p> <p>- No correr por escaleras fijas, utilizar barandillas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Las zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos. Y zona de trabajo limpia y ordenada.</p> <p>- En caso de derrame de líquidos, retirar lo antes posible.</p> <p>- Evitar cableado por las zonas de paso.</p> <p>- Utilizar calzado adecuado, con marcado CE.</p> <p>- No correr en el lugar de trabajo.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>- Incorrecta colocación de materiales de oficina.</p>	<p>- Revisar el estado de la resistencia y sujeción de estanterías.</p> <p>- Evitar llenado excesivo de archivadores en la parte superior y evitar abrir y varios cajones a la vez.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Pisadas sobre objetos o materiales</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Inadecuada limpieza y orden.</p>	<p>- Mantener las zonas de trabajo limpias y ordenadas, sin depositar materiales de desecho en zona de trabajo. Hacer uso de contenedores en función de la clasificación de los residuos.</p> <p>- Colocar los materiales de trabajo en el lugar donde corresponda.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a zonas obstaculizadas. - Existencia de material de oficina (mesas, estanterías...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Las zonas de paso deben estar libres de objetos. - No colocar objetos en las zonas de paso que impidan la visibilidad o la circulación normal. - Los accesos a los puestos de trabajo deben tener 80 cm de anchura y los pasillos 1 metro. - Se recomienda que el mobiliario carezcan de esquinas, siendo éstas redondeadas. - Comprobar que después de cada uso de los cajones o armarios, queden cerrados. - No correr en los desplazamientos.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Cortes/golpes por objetos o herramientas</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Golpes/cortes con material sanitario. 	<ul style="list-style-type: none"> - Precaución en la manipulación de material sanitario y depositarlo en los contenedores destinados para ello. - Si hace uso de cúter, debe cogerlo por la empuñadura sin tocar la cuchilla y utilizar el seguro para impedir el desplazamiento de la cuchilla.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta postura en MMC. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estar formados sobre la correcta MMC (traslado de cajas...): separar y apoyar correctamente los pies, doblar las rodillas y no la espalda, mantener la carga lo más próxima al cuerpo y no girar el cuerpo mientras se transporta la carga. - Utilizar medios como carros para el desplazamiento de materiales.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deficiencias en la instalación eléctrica. - Manipulación incorrecta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicar si existe alguna deficiencia en la instalación eléctrica. - No manipular el cableado si hay líquido derramado o si está en mal estado. - Desenchufar desde la base, no tirando del cable.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a sustancias nocivas o tóxicas</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manipulación de sustancias químicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener a disposición las etiquetas de seguridad de los productos que se manipulen, así como de las indicaciones de su uso, almacenamiento, etc. - No utilizar envases que estén sin etiquetar. - Seguir estrictamente las instrucciones de protección indicadas ante el uso de los productos. - Realizar un correcto lavado de manos. - Los productos químicos que se utilicen deben dejarse correctamente almacenados y bien cerrados. Evitar colocarlos a una altura superior de los ojos.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fallo en la corriente eléctrica. - Sobrecarga de enchufes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar acumulación de papeles. - Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples. - Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.
	<ul style="list-style-type: none"> - Ante un incendio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las medidas específicas del

		<p>Plan de Emergencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión. - Avisar a seguridad. - Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.
--	--	--

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Extremadamente dañino</p> <p>P: Baja</p> <p>R: Moderado</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos por motivos laborales. - Imprudencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener un correcto mantenimiento del vehículo. - No usar dispositivos electrónicos en la conducción que pueden distraer la atención. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación establecidas tanto como conductor como peatón.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga visual</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Ligeramente dañino</p> <p>P: Baja</p> <p>R: Trivial</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo continuo con PVD. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar la pantalla de forma que no tenga reflejos (hacer uso de cortinas en caso necesario). - Colocar la pantalla a una distancia entre 45 y 65 cm. - Asegurar la adecuada y suficiente iluminación para el tipo de tarea.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Lesión músculo-esquelética</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino</p> <p>P: Baja</p> <p>R: Tolerable</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta posición 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar el teclado a unos 10 cm para evitar que los antebrazos queden al aire.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga física</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Incorrecta posición</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar asientos adecuados: regulables, respaldo reclinable y regulable, con varios puntos de apoyo. - Colocar la pantalla que el borde superior se quede a la altura de los ojos. - Colocar el teclado y la pantalla en frente para evitar giros de cuello y tronco. - Realizar movimientos de piernas para favorecer de circulación. - Si se adoptan posturas forzadas varias posturas con frecuencia y realizar pausas de descanso cada cierto tiempo.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos psicosociales</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Organización y entorno laboral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Programación el volumen y tiempo de dedicación. - Aumentar la tolerancia a los situaciones ambiguas o amenazantes. - Evitar memorizaciones excesivas. - Expresar el malestar. - Afrontar conflictos personales. - Para aumentar la tolerancia y riesgos psicosociales se recomienda: evitar el sedentarismo, correctas pautas de descanso, buena alimentación, ejercicios de relajación, realizar correctas pautas de descanso...

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Agresiones</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción. - Diferencias opiniones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio... - No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional. - Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas (familiares, trabajadores, usuarios...) y

seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puesto de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)

➤ **AUXILIAR DE ENFERMERÍA.**

Descripción de tareas:

Las actividades que desarrollan son: dar la comida a usuarios que no sean capaz por si solos, movilización de usuarios, dar medicación en caso necesario a los residentes, cuidar, asear, realizar cambios de pañal e informar de cualquier alteración de salud de los residentes.

Relación de equipos de trabajo:

- Carros de transporte de alimentos
- Grúas
- Jeringas
- Equipo esterilización
- Instrumental sanitario
- Material de oficina
- Ordenador
- Silla de ruedas

Sustancias químicas:

- Medicamentos
- Productos para la limpieza y desinfección

Equipos de protección individual:

- Calzado de trabajo (EN 347)
- Gafas o pantalla de protección para la cara (EN 166)
- Guantes de vinilo o nitrilo (EN 374-2)
- Mascarilla (EN 149)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Las zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos. Y zona de trabajo limpia y ordenada.</p> <p>- En caso de derrame de líquidos, retirar lo antes posible.</p> <p>- Evitar cableado por las zonas de paso.</p> <p>- Usar el calzado adecuado en el lugar de trabajo por riesgo de deslizamiento en las duchas (homologado con marcado CE).</p> <p>- No correr en el lugar de trabajo.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Uso de elementos no adecuados para su uso.</p>	<p>- No usar sillas u otros objetos que no tengan estabilidad para alcanzar altura.</p> <p>- Utilizar escaleras de mano cuando estén en buen estado.</p> <p>- No correr por escaleras fijas, utilizar barandillas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>- Incorrecta colocación de materiales de oficina.</p>	<p>- Revisar el estado de la resistencia y sujeción de estanterías.</p> <p>- Evitar llenado excesivo de archivadores en la parte superior y evitar abrir y varios cajones a la vez.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente</p>	<p>- Acceso a zonas obstaculizadas.</p> <p>- Existencia de material de oficina (mesas,</p>	<p>- Las zonas de paso deben estar libres de objetos.</p> <p>- No colocar objetos en las zonas de paso que impidan la visibilidad o la</p>

<p>dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>estanterías...).</p>	<p>circulación normal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los accesos a los puestos de trabajo deben tener 80 cm de anchura y los pasillos 1 metro. - No dejar sillas de ruedas, carros ni grúas cerca de las zonas de paso. - Se recomienda que el mobiliario carezcan de esquinas, siendo éstas redondeadas. - Comprobar que después de cada uso de los cajones o armarios, queden cerrados. - No correr en los desplazamientos.
---	-------------------------	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Cortes/golpes por objetos o herramientas</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Golpes/cortes con material sanitario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Precaución en la manipulación de residuos sanitarios y depositarlos en los contenedores destinados para ello. En caso de pinchazo accidental, comunicarlo y seguir el protocolo establecido. - Tener el material sanitario en buen estado de limpieza y conservación.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Alta R: Importante</p>	<p>- Incorrecta postura en MMC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estar formados sobre la correcta MMC (traslado de enfermos...): separar y apoyar correctamente los pies, doblar las rodillas y no la espalda, mantener la carga lo más próxima al cuerpo y no girar el cuerpo mientras se transporta la carga. - En los movimientos de enfermos semidependientes que van de la cama a la silla debe seguir la siguiente secuencia: informar al paciente los movimientos a realizar, colocarlo a decúbito supino, para ayudarlo se colocará una mano es la espalda y otra

		<p>debajo de las rodillas, pies separados, ayudar al giro para que se pueda poner sentado en la cama, colocar calzado y ayudar a ponerse de pie, rodear el tórax del residente para que pueda apoyarse en el borde de la cama y al sentarlo usar el contrapeso de nuestro cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar medios como silla de ruedas, camillas o grúas para el desplazamiento de pacientes, siempre que sea posible o entre dos compañeros.
--	--	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deficiencias en la instalación eléctrica. - Manipulación incorrecta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicar si existe alguna deficiencia en la instalación eléctrica. - No manipular el cableado si hay líquido derramado o si está en mal estado. - Desenchufar desde la base, no tirando del cable.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fallo en la corriente eléctrica. - Sobrecarga de enchufes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar acumulación de papeles. - Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples. - Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.
	<ul style="list-style-type: none"> - Ante un incendio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia. - Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión. - Avisar a seguridad. - Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Media R: Importante</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos por motivos laborales. - Imprudencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener un correcto mantenimiento del vehículo. - No usar dispositivos electrónicos en la conducción que pueden distraer la atención. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación establecidas tanto como conductor como peatón.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Lesión músculo-esquelética</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta posición 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar cargas las bandejas de comida en exceso. - Al servir la comida se debe evitar la sobreextensión de brazos. - Los carros deben ser empujados nunca tirar de ellos.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga física</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta posición 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar asientos adecuados: regulables, respaldo reclinable y regulable, con varios puntos de apoyo. - Realizar movimientos de piernas para favorecer de circulación, alternando las posturas de sentado y de pie siempre que sea posible. - Si se adoptan posturas forzadas varias posturas con frecuencia y realizar pausas de descanso cada cierto tiempo.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atrapamiento por elementos de máquinas</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Golpes/cortes con material sanitario.</p>	<p>- Los elementos móviles deben provistos de sistemas de protección. No manipular.</p> <p>- Seguir los procedimientos laborales establecidos para uso siguiendo las instrucciones del fabricante.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a contaminantes biológicos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Contacto con usuarios enfermos.</p> <p>- Contacto con fluidos.</p>	<p>- El personal sanitario debe utilizar las medidas de protección para evitar el contacto con sangre y/o fluidos de los usuarios.</p> <p>- Ante cualquier herida de un profesional se debe tapar para evitar contacto.</p> <p>- En las tareas de higiene y cambios de pañal se deben adoptar las medidas de protección correctas utilizando siempre guantes y desechando el material utilizado en el lugar correspondiente.</p> <p>- Siempre se hará uso de guantes junto al lavado de manos por cada paciente (sea contagioso o no). También antes y después de comer, de tomar medicación o tras ir al baño.</p> <p>- Utilizar las medidas necesarias ante algún riesgo de contagio (bata desechable, guantes, mascarilla...).</p> <p>- Acogerse a campañas de inmunización para el personal sometido a riesgo.</p> <p>- Precaución en la recogida y eliminación de desechos. Uso de contenedores de residuos sanitarios.</p> <p>- Emplear protección ante el riesgo de salpicaduras con una pantalla de protección facial.</p> <p>- Hacer un lavado correcto del EPI después de su uso.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Trastornos biopsicosomáticos</p> <p>C: Dañino P: Alta R: Importante</p>	<p>- Turnos rotatorios o nocturnos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tras la salida de un turno, intentar conseguir un sitio tranquilo y oscuro para dormir. - Mantener un horario regular en las comidas. - Evitar tomar bebidas estimulantes horas antes de irse a dormir. - No tomar durante la jornada laboral alcohol o medicamentos que puedan actuar en el sistema nervioso (somnolencia, pérdida de atención, debilidad muscular...).

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos psicosociales</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Organización y entorno laboral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Programación el volumen y tiempo de dedicación. - Aumentar la tolerancia a los situaciones ambiguas o amenazantes. - Evitar memorizaciones excesivas. - Expresar el malestar. - Afrontar conflictos personales. - Para aumentar la tolerancia y riesgos psicosociales se recomienda: evitar el sedentarismo, correctas pautas de descanso, buena alimentación, ejercicios de relajación, realizar correctas pautas de descanso...

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Agresiones</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción. - Diferencias opiniones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio... - No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional. - Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas

(familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puesto de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)
- Prevención de riesgos biológicos (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Precauciones universales (Antes de 1 año desde su incorporación)
- Higiene de manos (Antes de 1 año desde su incorporación)
- Movilización de pacientes (Periódicamente)

➤ **PSICOLOGÍA.**

Descripción de las tareas:

Las actividades que realiza en la residencia son valoraciones de los usuarios, así como terapia grupal e individual.

Relación de equipos de trabajo:

- Equipo informático
- Impresora/Fax
- Fotocopiadora
- Material de oficina
- Teléfono

Sustancias químicas:

No utiliza,

Equipos de protección individual:

- Calzado de trabajo (EN 347)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Uso de elementos no adecuados para su uso.</p>	<p>- No usar sillas u otros objetos que no tengan estabilidad para alcanzar altura.</p> <p>- Utilizar escaleras de mano cuando estén en buen estado.</p> <p>- No correr por escaleras fijas, utilizar barandillas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Las zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos. Y zona de trabajo limpia y ordenada.</p> <p>- Evitar cableado por las zonas de paso.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>- Incorrecta colocación de materiales de oficina.</p>	<p>- Revisar el estado de la resistencia y sujeción de estanterías.</p> <p>- Evitar llenado excesivo de archivadores en la parte superior y evitar abrir y varios cajones a la vez.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>- Acceso a zonas obstaculizadas.</p> <p>- Existencia de material de oficina (mesas, estanterías...).</p>	<p>- Las zonas de paso deben estar libres de objetos.</p> <p>- Tener en correcto estado las herramientas manuales que se utilicen.</p> <p>- Comprobar que después de cada uso de los cajones o armarios, queden cerrados.</p> <p>- No correr en los desplazamientos.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Incorrecta postura en MMC.</p>	<p>- Estar formados sobre la correcta MMC.</p> <p>- No adoptar malas posturas.</p> <p>- Utilizar medios como silla de ruedas o camillas, siempre que sea posible o entre dos compañeros.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Deficiencias en la instalación eléctrica.</p> <p>-Manipulación incorrecta.</p>	<p>- Comunicar si existe alguna deficiencia en la instalación eléctrica.</p> <p>- No manipular el cableado si hay líquido derramado o si está en mal estado.</p> <p>- Desenchufar desde la base, no tirando del cable.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Fallo en la corriente eléctrica.</p> <p>- Sobrecarga de enchufes.</p>	<p>- Evitar acumulación de papeles.</p> <p>- Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples.</p> <p>-Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.</p>
	<p>- Ante un incendio.</p>	<p>- Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia.</p> <p>- Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión.</p> <p>- Avisar a seguridad.</p> <p>- Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos por motivos laborales. - Imprudencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener un correcto mantenimiento del vehículo. - No usar dispositivos electrónicos en la conducción que pueden distraer la atención. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación establecidas tanto como conductor como peatón.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a contaminantes biológicos</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto con usuarios enfermos. - Contacto con fluidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las recomendaciones en cuanto a las campañas de vacunación. - Ante cualquier herida de un profesional se debe tapar para evitar contacto. - Realizar un correcto lavado de manos antes y después de cada ingesta alimentaria.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga física</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta posición 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar asientos adecuados: regulables, respaldo reclinable y regulable, con varios puntos de apoyo. - Realizar movimientos de piernas para favorecer de circulación, alternando las posturas de sentado y de pie siempre que sea posible.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Agresiones</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción. - Diferencias opiniones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio... - No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional. - Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas

		(familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.
--	--	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Riesgos psicosociales C: Dañino P: Media R: Moderado	- Inadecuada organización.	- Organizar las actividades que se prevean. - Intentar dejar todo por escrito con el fin de evitar excesivas memorizaciones. - Mantener un estilo de vida saludable: buena alimentación, ejercicio físico, etc.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Lesión músculo-esquelética C: Dañino P: Baja R: Tolerable	- Incorrecta posición	- Colocar el teclado a unos 10 cm para evitar que los antebrazos queden al aire.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Fatiga visual C: Dañino P: Media R: Moderado	- Trabajo continuo con PVD	- Colocar la pantalla de forma que no tenga reflejos (hacer uso de cortinas en caso necesario). - Colocar la pantalla a una distancia entre 45 y 65 cm. - Asegurar la adecuada y suficiente iluminación para el tipo de tarea.

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puesto de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)

- Manejo emocional en la interacción con el paciente (Antes de 6 meses desde su incorporación)

➤ **TRABAJO SOCIAL.**

Descripción de tareas:

Las actividades desarrolladas son: orientación y asesoramiento en la dependencia de los usuarios, planificación de los nuevos ingresos, traslados o bajas, elaboración de informes e intervenciones ocupacionales, participación en la valoración de las solicitudes de residentes.

Relación de equipos de trabajo:

- Equipo informático
- Impresora/Fax
- Fotocopiadora
- Material de oficina
- Teléfono

Sustancias químicas:

No utiliza

Equipos de protección individual:

- Calzado de trabajo (EN 347)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Las zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos. Y zona de trabajo limpia y ordenada.</p> <p>- Evitar cableado por las zonas de paso.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Uso de elementos no adecuados para su uso.</p>	<p>- No usar sillas u otros objetos que no tengan estabilidad para alcanzar altura.</p> <p>- Utilizar escaleras de mano cuando estén en buen estado.</p> <p>- No correr por escaleras fijas, utilizar barandillas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>- Incorrecta colocación de materiales de oficina.</p>	<p>- Revisar el estado de la resistencia y sujeción de estanterías.</p> <p>- Evitar llenado excesivo de archivadores en la parte superior y evitar abrir y varios cajones a la vez.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Baja R: Trivial</p>	<p>- Acceso a zonas obstaculizadas.</p> <p>- Existencia de material de oficina (mesas, estanterías...).</p>	<p>- Las zonas de paso deben estar libres de objetos.</p> <p>- Tener en correcto estado las herramientas manuales que se utilicen.</p> <p>- Comprobar que después de cada uso de los cajones o armarios, queden cerrados.</p> <p>- No correr en los desplazamientos.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Incorrecta postura en MMC.</p>	<p>- Estar formados sobre la correcta MMC.</p> <p>- No adoptar malas posturas.</p> <p>- Utilizar medios como silla de ruedas o camillas, siempre que sea posible o entre dos compañeros.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado	- Deficiencias en la instalación eléctrica. - Manipulación incorrecta.	- Comunicar si existe alguna deficiencia en la instalación eléctrica. - No manipular el cableado si hay líquido derramado o si está en mal estado. - Desenchufar desde la base, no tirando del cable.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Incendios C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado	- Fallo en la corriente eléctrica. - Sobrecarga de enchufes.	- Evitar acumulación de papeles. - Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples. - Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.
	- Ante un incendio.	- Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia. - Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión. - Avisar a seguridad. - Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Atropellos o golpes con vehículos C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado	- Desplazamientos por motivos laborales. - Imprudencias	- Tener un correcto mantenimiento del vehículo. - No usar dispositivos electrónicos en la conducción que pueden distraer la atención. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación establecidas como conductor y peatón.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga física</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Incorrecta posición</p>	<p>- Utilizar asientos adecuados: regulables, respaldo reclinable y regulable, con varios puntos de apoyo.</p> <p>- Realizar movimientos de piernas para favorecer de circulación, alternando las posturas de sentado y de pie siempre que sea posible.</p> <p>- La pantalla y el teclado deben estar en posición correcta para evitar giros e hiperextensiones de cuello y tronco.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Agresiones</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Insatisfacción. - Diferencias opiniones.</p>	<p>- Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio...</p> <p>- No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional.</p> <p>- Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas (familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos psicosociales</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Inadecuada organización.</p>	<p>- Organizar las actividades que se prevean.</p> <p>- Intentar dejar todo por escrito con el fin de evitar excesivas memorizaciones.</p> <p>- Mantener un estilo de vida saludable: buena alimentación, ejercicio físico, etc.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Lesión músculo-esquelética</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Incorrecta posición</p>	<p>- Colocar el teclado a unos 10 cm para evitar que los antebrazos queden al aire.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga visual</p> <p>C: Dañino P: Alta R: Importante</p>	<p>- Trabajo continuo con PVD</p>	<p>- Colocar la pantalla de forma que no tenga reflejos (hacer uso de cortinas en caso necesario).</p> <p>- Colocar la pantalla a una distancia entre 45 y 65 cm.</p> <p>- Asegurar la adecuada y suficiente iluminación para el tipo de tarea.</p>

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puesto de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)
- Manejo emocional en la interacción con el paciente (Antes de 6 meses desde su incorporación)

➤ **MANTENIMIENTO.**

Descripción de las tareas:

Las funciones en una residencia son: mantenimiento de las instalaciones y responsable de las reparaciones de las averías que se le haya informado.

Relación de equipos de trabajo:

- Herramientas manuales (destornillador, martillo, etc.)
- Equipo de soldadura eléctrica
- Escaleras

Sustancias químicas:

- Pinturas y disolventes
- Desengrasantes, aceites, etc

Equipos de protección individual:

- Calzado de seguridad (EN 346)
- Guantes contra agresiones mecánicas (EN 388)
- Guantes contra agresiones químicas (EN 374-3)
- Mascarilla adecuada a vapores emitidos (ver ficha de seguridad de pinturas y disolventes)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zona de trabajo con obstáculos. - Uso de incorrecto de herramientas. 	<ul style="list-style-type: none"> - No dejar en lugares de paso el cableado ni materiales. - No usar sillas u otros objetos que no tengan estabilidad para alcanzar altura. - Utilizar escaleras de mano cuando estén en buen estado. - En el caso de que haya algún tipo de residuo en la zona de trabajo, limpiar.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos. Y zona de trabajo limpia y ordenada. - Evitar cableado por las zonas de paso.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Incorrecta colocación de materiales.</p>	<p>- Revisar el estado de la resistencia y sujeción de estanterías. - Evitar llenado excesivo de partes altas.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Pisadas sobre objetos o materiales</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Inadecuada limpieza y orden.</p>	<p>- Mantener las zonas de trabajo limpias y ordenadas, sin depositar materiales de desecho en zona de trabajo.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos en manipulación</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Traslado de cargas. - Uso de herramientas.</p>	<p>- Mantener manos limpias y libres de suciedad que pueda resbalar la carga que se manipula o materiales de trabajo. - Si es necesario realizar el traslado con carros manuales o con ayuda de otra persona.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Acceso a zonas obstaculizadas.</p>	<p>- Anchura suficiente y libre de obstáculos en el acceso a los puestos de trabajo. - Evitar apilar cajas o materiales en las zonas de paso, dejando vías de circulación libres. - No correr en el centro de trabajo.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Golpes por herramientas</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Utilización incorrecta de herramientas y/o están en malas condiciones.</p>	<p>- Tener en buen estado las herramientas de trabajo y hacer un buen uso de ellas. - Utilizar los EPI correspondientes.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atrapamiento con máquinas</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Manipulación de máquinas.</p>	<p>- No manipular los equipos de trabajo de las máquinas. - Tener a disposición el manual de instrucciones de cada fabricante.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Incorrecta postura en MMC.</p>	<p>- Estar formados sobre la correcta MMC. - Utilizar en caso de cargas pesadas, caros para su desplazamiento. Si no se dispone de ellos, hacerlo con ayuda de algún compañero.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Deficiencias en la instalación eléctrica. -Manipulación incorrecta.</p>	<p>- Extremar las precauciones en cuanto la manipulación.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a sustancias nocivas o tóxicas</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Manipulación de sustancias químicas.</p>	<p>- Tener a disposición las etiquetas de seguridad de los productos que se manipulen, así como de las indicaciones de su uso, almacenamiento, etc.</p> <p>- No utilizar envases que estén sin etiquetar.</p> <p>- Seguir estrictamente las instrucciones de protección indicadas ante el uso de los productos.</p> <p>- Realizar un correcto lavado de manos.</p> <p>- Los productos químicos que se utilicen deben dejarse correctamente almacenados y bien cerrados. Evitar colocarlos a una altura superior de los ojos.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Fallo en la corriente eléctrica.</p> <p>- Sobrecarga de enchufes.</p>	<p>- Evitar acumulación de papeles.</p> <p>- Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples.</p> <p>- Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.</p>
	<p>- Ante un incendio.</p>	<p>- Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia.</p> <p>- Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión.</p> <p>- Avisar a seguridad.</p> <p>- Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p>	<p>- Desplazamientos por motivos laborales.</p> <p>- Imprudencias.</p>	<p>- Tener un correcto mantenimiento del vehículo.</p> <p>- No usar dispositivos electrónicos en la</p>

C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado		conducción que pueden distraer la atención. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación establecidas tanto como conductor como peatón.
---	--	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Daño auditivo <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> C: Dañino P: Baja R: Tolerable </div>	- Ruido.	- Si la máquina de trabajo emite ruido, se debe hacer uso de la protección auditiva recomendada.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Fatiga física <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> C: Dañino P: Baja R: Tolerable </div>	- Incorrecta posición.	- Utilizar asientos adecuados: regulables, respaldo reclinable y regulable, con varios puntos de apoyo. - Intentar hacer pausas para ir alternando la bipedestación y sedestación.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Agresiones <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> C: Dañino P: Baja R: Tolerable </div>	- Insatisfacción. - Diferencias opiniones.	- Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio... - No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional. - Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas (familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puesto de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)
- Riesgo eléctrico (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Manipulación productos químicos (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Manipulación manual de cargas (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Trastornos musculoesqueléticos (Antes de 1 año desde su incorporación)

➤ **LIMPIEZA/LAVANDERÍA.**

Descripción de las tareas:

Las actividades que realizan son: limpieza de las zonas de la residencia, de las habitaciones y aseos, se encargan del lavado y planchado de la ropa tanto de las sábanas como de la ropa de los residentes.

Relación de equipos de trabajo:

- Carros de transporte
- Aspirador
- Lavadora/secadora
- Plancha

Sustancias químicas:

- Amoniaco
- Lejía
- Limpiacristales
- Cif/viakal
- Detergentes lavadora

Equipos de protección individual:

- Calzado de seguridad (EN 347)
- Gafas antisalpicaduras
- Guantes de vinilo/nitrilo (EN 347-2)
- Mascarilla

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>-Uso de suela antideslizante en el calzado.</p> <p>- No se deben a subir a elementos no destinados para ello para limpiar zonas de altura.</p> <p>- No transportar ni manipular cargas desde escaleras de mano cuando el peso o dimensiones puedan ocasionar un riesgo para el trabajador.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Las zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos (bolsas de basura). Y zona de trabajo limpia y ordenada.</p> <p>- En el caso de que el suelo esté fregado, señalar.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos en manipulación</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Media R: Tolerable</p>	<p>-Traslado de cargas.</p>	<p>-Mantener manos limpias y libres de suciedad que pueda resbalar la carga que se manipula.</p> <p>- Mantener ordenados los productos que se trasladan en los carros.</p> <p>-Si es necesario realizar el traslado con ayuda de otra persona.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Acceso a zonas obstaculizadas.</p> <p>- Existencia de material de oficina (mesas, estanterías...).</p>	<p>- Las zonas de paso deben estar libres de objetos.</p> <p>- Los materiales y los carros no deben obstaculizar el paso.</p> <p>- No correr en los desplazamientos.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Atrapamiento con máquinas C: Dañino P: Baja R: Tolerable	- Manipulación de máquinas.	- No manipular los equipos de trabajo. - Tener a disposición el manual de instrucciones de cada fabricante.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Sobreesfuerzos C: Dañino P: Media R: Moderado	- Incorrecta postura en MMC.	- Estar formados sobre la correcta MMC: usar los materiales para la limpieza con la longitud adecuada para evitar incorrecta posición de la espalda y los carros para el desplazamiento se deben empujar y no tirar de ellos. - Utilizar en caso de cargas pesadas, carros para su desplazamiento. Si no se dispone de ellos, hacerlo con ayuda de algún compañero.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos térmicos C: Dañino P: Media R: Moderado	- Sistemas que desprenden calor.	- Tener a disposición el manual de instrucciones. - Con los equipos que desprendan calor (como la plancha) se debe extremar la precaución.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado	- Deficiencias en la instalación eléctrica. - Manipulación incorrecta.	- Los equipos eléctricos deben mantenerse en buen estado. - Precaución en la limpieza del cableado.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a sustancias nocivas o tóxicas</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Manipulación de sustancias químicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tener a disposición las etiquetas de seguridad de los productos que se manipulen, así como de las indicaciones de su uso, almacenamiento, etc. - No utilizar envases que estén sin etiquetar. - Seguir estrictamente las instrucciones de protección indicadas ante el uso de los productos. - Realizar un correcto lavado de manos. - Los productos químicos que se utilicen deben dejarse correctamente almacenados y bien cerrados. Evitar colocarlos a una altura superior de los ojos.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Fallo en la corriente eléctrica.</p> <p>- Sobrecarga de enchufes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar acumulación de papeles. - Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples. - Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.
	<p>- Ante un incendio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia. - Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión. - Avisar a seguridad. - Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Media R: Importante</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos por motivos laborales. - Imprudencias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener un correcto mantenimiento del vehículo. - No usar dispositivos electrónicos en la conducción que pueden distraer la atención. - No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso. - Seguir las normas de circulación establecidas tanto como conductor como peatón.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a contaminantes biológicos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto con fluidos biológicos de las sábanas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre se deben llevar guantes. - Lavado de manos o uso de algún tipo de desinfectante frecuentemente. - Correcta gestión en la recogida, traslado de la ropa hacia lavandería.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Fatiga física</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta posición 	<ul style="list-style-type: none"> - Se debe utilizar los utensilios disponibles como carros para el transporte de los materiales de limpieza. - Intentar hacer pausas para ir alternando la bipedestación y sedestación.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Agresiones</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción. - Diferencias opiniones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar estilos comunicativos que puedan generar apatía, frialdad, menosprecio... - No responder a posibles provocaciones y mantener el equilibrio emocional. - Tomar las precauciones necesarias en caso de conflicto con otras personas

		(familiares, trabajadores, usuarios...) y seguir el protocolo establecido ante estas situaciones.
--	--	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos psicosociales</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	- Inadecuada organización.	<p>- Organizar las actividades que se prevean.</p> <p>- Mantener un estilo de vida saludable: buena alimentación, ejercicio físico, etc.</p>

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puestos de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)
- Manipulación productos químicos (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Manipulación manual de cargas (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Trastornos musculoesqueléticos (Antes de 1 año desde su incorporación)

➤ **COCINA.**

Descripción de las tareas:

Las actividades que realizan son: preparar las comidas correspondientes del día (teniendo en cuenta los tipos de dietas especiales de los residentes, como diabéticos, protección renal, etc), realizar los pedidos y mantener con orden y limpieza la cocina. En algunas residencias, los catering son los encargados de aportar las comidas.

Relación de equipos de trabajo:

- Carros de transporte
- Campana de extracción
- Freidora

- Horno
- Mesa caliente
- Cámara frigorífica
- Tren de lavado
- Tostadora, batidora
- Cortadora de fiambre

Sustancias químicas:

- Desengrasante
- Lejía
- Lavavajillas
- Abrillantador

Equipos de protección individual:

- Calzado de trabajo (EN 347)
- Gafas de montura integral (EN 166)
- Guantes de malla metálica

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas al mismo nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>- Las zonas de paso y pasillos deben estar libres de obstáculos. Y zona de trabajo limpia y ordenada.</p> <p>- En caso de derrame de líquidos, retirar lo antes posible.</p> <p>- Usar el calzado adecuado en el lugar de trabajo por riesgo de deslizamiento (homologado con marcado CE).</p> <p>- No correr en el lugar de trabajo.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caídas a distinto nivel</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Objetos o sustancias resbaladizas en el lugar de trabajo.</p>	<p>-Uso de suela antideslizante en el calzado.</p> <p>- No se deben a subir a elementos no destinados para ello para alcanzar a zonas de altura.</p> <p>- No transportar ni manipular cargas</p>

		desde escaleras de mano cuando el peso o dimensiones puedan ocasionar un riesgo para el trabajador.
--	--	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos en manipulación</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Media R: Tolerable</p>	-Traslado de cargas.	<ul style="list-style-type: none"> -Mantener manos limpias y libres de suciedad que pueda resbalar la carga que se manipula. - Realizar correcto agarre en la manipulación de objetos. - Mantener ordenados los carros donde se traslada la comida. - Los materiales de cocina (sartenes, ollas...) deberán estar colocados de forma correcta, y para alcanzar materiales en altura se utilizará escaleras.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles</p> <p>C: Ligeramente dañino P: Media R: Tolerable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a zonas obstaculizadas. - Existencia de mobiliario. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las zonas de paso deben estar libres de objetos. - Los materiales y los carros no deben obstaculizar el paso. - No correr en los desplazamientos.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendios</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fallo en la corriente eléctrica. - Sobrecarga de enchufes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar acumulación de papeles. - Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples. -Conocer las instrucciones de actuación ante un incendio así como la ubicación de los extintores más próximos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Ante un incendio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las medidas específicas del Plan de Emergencia. - Ante cualquier anomalía mantener la calma y actuar con decisión. - Avisar a seguridad. - Usar el extintor adecuado, cerrar las puertas cortafuegos y abandonar la zona efectuada.
--	---	---

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Exposición a contaminantes biológicos</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto con otros desechos. - Sistemas de ventilación. 	<ul style="list-style-type: none"> - No mezclar desechos alimentarios con otros tipos de desechos como los pañales. - De la limpieza del sistema de ventilación se encargará la empresa de gestionarlo (contratación de empresas especializadas).

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Contactos eléctricos</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Deficiencias en la instalación eléctrica. - Manipulación incorrecta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los equipos eléctricos deben mantenerse en buen estado y alejados de fuentes de agua. - Precaución en la limpieza del cableado.

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Proyección de partículas</p> <div style="border: 1px solid #800000; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - No utilizar la protección adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se debe utilizar delantales con el fin de evitar quemaduras (uso de ollas, plancha, freidora...)

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atrapamiento con máquinas</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Manipulación de máquinas.</p>	<p>- Tener a disposición el manual de instrucciones de cada fabricante.</p> <p>- No manipular la protección de los equipos de trabajo. En el caso de detectar algún fallo, desconectar de la corriente eléctrica y avisar al responsable para su revisión.</p> <p>- Para limpiar cualquier máquina, se debe desconectar de la electricidad.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Incorrecta postura en MMC.</p>	<p>- Estar formados sobre la correcta MMC: bolsas de basura, ollas, etc.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Temperaturas extremas</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Exposición a diferentes temperaturas.</p>	<p>- Las cámaras frigoríficas deben funcionar correctamente, con sus respectivas revisiones.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos térmicos</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Sistemas que desprenden calor.</p>	<p>- Llevar los EPI indicados para evitar salpicaduras.</p> <p>- Hacer uso de manoplas para agarrar ollas o sartenes que están a una temperatura elevada. Y dejar enfriar antes de lavarlos.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a sustancias nocivas o tóxicas</p> <p>C: Dañino P: Baja R: Tolerable</p>	<p>- Manipulación de sustancias químicas.</p>	<p>- Tener a disposición las etiquetas de seguridad de los productos que se manipulen, así como de las indicaciones de su uso, almacenamiento, etc.</p> <p>- No utilizar envases que estén sin etiquetar.</p> <p>- Seguir estrictamente las instrucciones de protección indicadas ante el uso de los productos.</p> <p>- Realizar un correcto lavado de manos.</p> <p>- Los productos químicos que se utilicen deben dejarse correctamente almacenados y bien cerrados. Evitar colocarlos a una altura superior de los ojos.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atropellos o golpes con vehículos</p> <p>C: Extremadamente dañino P: Baja R: Moderado</p>	<p>- Desplazamientos por motivos laborales.</p> <p>- Imprudencias</p>	<p>- Tener un correcto mantenimiento del vehículo.</p> <p>- No usar dispositivos electrónicos en la conducción que pueden distraer la atención.</p> <p>- No consumir alcohol o medicamentos que actúen en el sistema nervioso.</p> <p>- Seguir las normas de circulación establecidas tanto como conductor como peatón.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Lesión músculo-esquelética</p> <p>C: Dañino P: Alta R: Importante</p>	<p>- Incorrecta posición.</p> <p>- Movimientos repetitivos.</p>	<p>- Evitar cargar las bandejas de comida en exceso.</p> <p>- Si es posible ir rotando en la preparación de la comida.</p>

RIESGO	CAUSA	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos psicosociales</p> <p>C: Dañino P: Media R: Moderado</p>	<p>- Inadecuada organización.</p>	<p>- Organizar las actividades que se prevean.</p> <p>- Mantener un estilo de vida saludable: buena alimentación, ejercicio físico, etc.</p>

Necesidades de formación:

- Prevención de riesgos por puestos de trabajo (Inicial)
- Incendios y planes de emergencia (Inicial)
- Manipulación productos químicos (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Manipulación manual de cargas (Antes de 6 meses desde su incorporación)
- Trastornos musculo-esqueléticos (Antes de 1 año desde su incorporación)



6. DISCUSIÓN.

A lo largo del trabajo se ha realizado una Evaluación de Riesgos (propuesto por en INHST) en residencia para dar a conocer el estado de los trabajadores respecto a los riesgos que presentan en residencias dedicadas al cuidado y atención.

Cabe destacar que la cantidad y variedad de los riesgos detectados son numerosos y variados debido principalmente a las diferentes profesiones y actividades que se encuentra en el lugar de trabajo, sanitarios y no sanitarios. Así pues, observamos que el personal administrativo presenta fatiga visual provocada por el uso continuado de PVD y que el personal sanitario está permanentemente expuesto a la exposición de riesgo biológico y estrés laboral debido a una deficiente organización del trabajo al no cubrirse ausencias o prever períodos de alta actividad.

No obstante, podemos afirmar que en general predominan los trastornos musculoesqueléticos provocados por la adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas, la realización de los movimientos repetitivos y las características individuales de cada trabajador.

La prevención de los riesgos está directamente relacionada con el diseño del puesto de trabajo, así como con la adopción de los adecuados hábitos posturales.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, además de incidir en la formación de técnicas y medios adecuados, se deberá hacer hincapié en la adopción de unos adecuados hábitos posturales.

Es imprescindible recordar a los trabajadores que con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a sus hábitos cotidianos.

7. CONCLUSIONES GENERALES.

Podemos afirmar a que a nivel general la formación dirigida a trabajadores fundamentalmente persigue el objetivo de mejorar la competitividad, aumentar la satisfacción personal, simplificar el tiempo empleado para ganar eficiencia y eliminar errores y accidentes de trabajo.

Teniendo en cuenta las exigencias de la actividad y el deterioro progresivo de las habilidades profesionales, psicológicas y sociales, debemos actualizar constantemente los conocimientos del personal para evitar rutinas y para conocer las novedades que facilitan y mejoran la asistencia a personas mayores.

Tal y como establece el artículo 19 de la Ley 31/1995 de PRL, el empresario deberá garantizar que cada empleado reciba una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva, tanto en el momento de su contratación, como en el caso de que se produzcan cambios en las funciones que se desempeñe, o en el caso de que se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo.

Por ese motivo, consideramos fundamental que la Dirección trabaje en la identificación de las necesidades de formación que tiene el personal y establezca unas metas a conseguir, para poder así elaborar un Programa de Formación Anual que incluyan charlas/talleres/cursos que cumpla con los siguientes objetivos:

- Aumentar o modificar los conocimientos de los riesgos del puesto, instalaciones, equipos o materiales.
- Generar habilidades que permitan desarrollar la puesta en marcha de las medidas de prevención y adoptar conductas más seguras. Consiguiendo integrar el conocimiento adquirido a la práctica laboral.
- Aumentar o modificar las actitudes favorables hacia la PRL que motiven a proteger la salud propia y la de otros y se incorporen los principios preventivos a las decisiones y actividades desarrolladas en el trabajo.

8. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS.

1. Arquer Pulgar MI, Gadea Carrera E, Guardino Solá X, Hernández Calleja A, Luna Mendoza P, Martí Daza F, Nogareda Cuixart C, Nogareda Cuixart S, Piqué Ardanuy T, Rosell Farrás MG, Solé Gómez MD. Condiciones de trabajo en centros sanitarios. Ed. Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo. Madrid. 2001.
2. Moreno Jiménez B. Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. Med Segur Trab [internet]. 2011 [consultado el 9 de julio 2019]. 57 (1): 1-19. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500002
3. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269 10-11-1995.
4. Maqueda Blasco J. 20 años de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales: Avances y retos de las profesiones sanitarias. Med Segur Trab [internet]. 2016 [consultado el 9 de julio 2019]. 62 (244): 175-177. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2016000300001
5. Evaluación de Riesgos Laborales, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
6. Guía técnica para la integración de la prevención de riesgos laborales en el sistema general de gestión de la empresa. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).
7. RD 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. BOE nº 97 23-04-1997.