

Recomendaciones Preventivas GERIATRÍA



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 3

Medidas preventivas:

RIESGOS ERGONÓMICOS 4

Medidas preventivas:

RIESGOS BIOLÓGICOS 7

Medidas preventivas:

RIESGOS PSICOSOCIALES 9

Saber MÁS 12



www.cel.es

Con la financiación de:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

INTRODUCCIÓN

Los profesionales de residencias de la tercera edad están expuestos a múltiples riesgos en el desarrollo de su actividad laboral.

Especial atención merecen, en el caso de aquellos que trabajan con personas dependientes en geriátricos, los riesgos ergonómicos (riesgo de trastornos musculoesqueléticos), los riesgos asociados al contacto con agentes biológicos y los riesgos psicosociales, si bien en esta tipología de centros de trabajo también hay que tener en cuenta el riesgo de sufrir accidentes o enfermedades profesionales relacionados con otro tipo de riesgos como los asociados a agentes físicos y químicos (por el contacto con detergentes, esterilizantes, sustancias de los guantes, etc.) o “in itinere”, entre otros.

Si bien esta guía no pretende ser exhaustiva dada la amplitud del tema que nos ocupa, se relacionan a continuación las principales medidas preventivas a adoptar por empresarios y trabajadores para prevenir posibles daños asociados a los principales riesgos a los que se ven expuestos aquellos que ejercen su profesión en instituciones geriátricas.

Medidas preventivas: **RIESGOS ERGONÓMICOS**

Los **RIESGOS ERGONÓMICOS** son aquellos susceptibles de producir alteraciones que afectan a estructuras corporales (músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios o huesos), causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla.

Posturas forzadas, **sobreesfuerzos**, incorrecta manipulación de cargas, movimientos repetitivos, son los principales riesgos ergonómicos en residencias geriátricas y una de las primeras causas de accidentabilidad laboral en estos centros de trabajo.

Las principales medidas preventivas a adoptar por los profesionales de atención a dependientes pasan, en consecuencia, por ser especialmente cuidadosos en el proceso de movilización de enfermos: atención a medidas de higiene postural (mantener la espalda recta, flexionar las rodillas, adecuar la altura y distancia al plano de trabajo, sujetar al paciente próximo al cuerpo y agarrarlo bien...) y uso de ayudas mecánicas (grúas...) si fuese el caso.

Por su importancia, se relacionan en esta guía algunas recomendaciones clave para la movilización de enfermos:

• **Al incorporar un paciente sentado en una silla**, de hacerlo por la parte posterior, hay que agarrarlo de forma consistente por los antebrazos, haciendo fuerza con las piernas y manteniendo el peso cerca del cuerpo; por la parte delantera de la silla hay que mantener las piernas flexionadas y hacer presión con la rodilla, procurando que el cuerpo del trabajador actúe como contrapeso.



- **Al incorporar a un paciente de una cama**, especialmente si éste tiene muy mermada su movilidad, hay que procurar mantener la espalda recta y mantener una pierna flexionada sobre la cama cercana al paciente haciendo fuerza para ayudarnos en la incorporación (esta maniobra habrá de efectuarse igualmente para cambiar de posición a un paciente). De pesar más de 50 kilos, el dependiente habrá de ser movilizado entre dos personas o con ayuda mecánica.

- **El movimiento de un paciente de la cama a la silla o viceversa** habrá de efectuarse siempre entre dos personas o con ayuda mecánica, procurando atender a las mismas recomendaciones dadas para otro tipo de movilizaciones (espalda recta, ayudarse con pierna flexionada...).

- **En caso de caída al suelo** de un paciente siempre habrá de buscarse apoyo para su levantamiento entre varias personas; habrá de sujetarse dependiente por las axilas.

- En todo caso, **uso de calzado adecuado** para evitar caídas y trabajar cómodamente.

Importante papel ejerce el empresario para prevenir este tipo de riesgos durante estudio previo de los mismos y la posterior información y formación adecuada a los trabajadores para que adopten las precauciones precisas en cada caso.

Medidas preventivas: RIESGOS BIOLÓGICOS

Los **RIESGOS BIOLÓGICOS** son aquellos asociados a la exposición laboral a agentes biológicos (bacterias, virus, parásitos, hongos, priones), que penetran en el organismo principalmente a través de cuatro vías de entrada: la respiratoria, la digestiva, la dérmica (por contacto con la piel) y la parenteral (por medio de la sangre o las mucosas).

Si bien de entrada el personal de un centro geriátrico estará expuesto a estos riesgos en menor medida que aquel que trabaja, por ejemplo, en la sección de enfermedades infecciosas de un hospital, no está libre de ellos. Por tanto, se han de adoptar igualmente **medidas preventivas ante los riesgos biológicos**, entre las que destacan:

- **Extremar las medidas de higiene personal:** lavarse las manos antes y después de la jornada laboral; cubrir con apósitos impermeables las heridas antes de iniciar la actividad laboral; no comer ni beber en el centro de trabajo; no utilizar joyas.



- **Vacunación**, según criterio técnico.
- **Uso de equipos de protección de barrera**: guantes, mascarillas, batas, protecciones oculares.
- **Correcta esterilización de instrumental y superficies**.
- **Eliminación adecuada de residuos**.
- **Especial cuidado con objetos cortantes y punzantes**. Dentro de estos riesgos las lesiones producidas por agujas y otros elementos punzantes (pinchazos, cortes, rasguños...) son los que tienen una mayor incidencia, por su potencial para provocar infecciones graves e incluso mortales. La prevención primaria de este tipo de lesiones (con el uso de protecciones e instrumental dotado de dispositivos especiales de seguridad) es la más efectiva.



El empresario ha de facilitar el cumplimiento de estas normas de higiene facilitando equipos de protección (guantes y otras prendas especiales) y estableciendo zonas de aseo correctamente dotadas de los productos de higiene adecuados.

Medidas preventivas: RIESGOS PSICOSOCIALES

Los **RIESGOS PSICOSOCIALES** son riesgos mayoritariamente relacionados con una mala organización en el trabajo y pueden derivar en problemas de salud física (trastornos digestivos, dermatológicos, cardiovasculares, respiratorios, etc.) y mental (ansiedad, depresión, trastornos del sueño...) tanto a corto como a largo plazo.



Entre los factores de riesgo más frecuentes en el caso de los trabajadores de centros geriátricos se citan: actos violentos por parte de los pacientes o sus familiares, sobrecarga emocional que pueda derivar de la atención a dependientes (relacionada con situaciones de estrés o *burnout*) y trabajo a turnos.

Ante este tipo de riesgos, las medidas preventivas básicas a adoptar en residencias de la tercera edad pasan por:

- Asegurar niveles de plantilla adecuados para cada tarea y momento del día y procurar la rotación en puestos.
- Efectuar pausas cortas a lo largo de la jornada para prevenir la fatiga mental.
- Respetar al máximo el ciclo de sueño cuando se trabaje a turnos.
- Para prevenir incidentes violentos, procurar no atender solos a pacientes, especialmente en casos de riesgo.
- Proporcionar a los trabajadores formación específica sobre violencia como parte de la gestión de seguridad e higiene en el trabajo.
- Asegurarse de que los trabajadores con mayor experiencia y cualificación y menor vulnerabilidad se ocupen de las tareas de más riesgo.

- Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y a dónde acudir en caso de que se produzca un incidente.
- Uso de alarmas personales, si fuese el caso.

El empresario ha de prestar especial atención al diseño de turnos de trabajo, procurando establecer ciclos cortos (cambiando de turno cada dos o tres días); al establecimiento de un registro de información y una red de comunicaciones ágil entre turnos; al establecimiento de un protocolo claro y rápido de actuación en caso de incidentes violentos y a facilitar áreas para el descanso en el centro de trabajo.

Saber MÁS

- **Portal de Trastornos
Músculoesqueléticos del INSHT**

[http://www.insht.es/portal/site/
MusculoEsqueleticos/](http://www.insht.es/portal/site/MusculoEsqueleticos/)

- **Portal de Riesgos Biológicos del
INSHT**

[http://www.insht.es/portal/site/
RiesgosBiologicos/](http://www.insht.es/portal/site/RiesgosBiologicos/)

- **Portal Psicología INSHT**

[http://www.insht.es/portal/site/
Psicologia/](http://www.insht.es/portal/site/Psicologia/)



www.cel.es

Con la financiación de:



**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**

Gabinete de Asesoramiento y Asistencia Técnica
en Prevención de Riesgos Laborales para Pymes

Pza. Santo Domingo 6 - 8, 2º - 27001 Lugo
Tel. 982 231 150 - Fax 982 246 211
e-mail: prevencion@cel.es

Síguenos en:  @EmpresariosLugo