



JUNTA DE ANDALUCÍA

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Lectura 7
Prevención Riesgos
Laborales Celadores.
Riesgos en seguridad,
higiénicos , psicosociales y
organizativos.

de **Riesgos**
Laborales
Prevenición

A dramatic photograph of a large fire, likely a forest fire or industrial fire, with a firefighter's silhouette in the foreground. The fire is intense, with bright orange and yellow flames. The firefighter is seen from the side, wearing a helmet and a dark uniform. The background is filled with the fire, and the overall scene is dark and high-contrast.

Riesgos en el trabajo ligados a las condiciones de seguridad

Riesgos en el trabajo ligados a las condiciones de seguridad

- ❖ Caídas
- ❖ Golpes o cortes por objetos o elementos de trabajo
- ❖ Atrapamientos por o entre objetos
- ❖ Aplastamiento o caída de objetos por manipulación
- ❖ Riesgos eléctricos
- ❖ Riesgo de incendio

Riesgos en el trabajo ligados a las condiciones de seguridad

Cómo evitar caídas

- ❖ Mantener el orden en pasillos y áreas de trabajo libre de obstáculos
- ❖ Si sube o baja por escaleras, hágalo despacio, utilizando pasamanos.
- ❖ Distribuir los cables y colocarlos fuera de las zonas de paso del personal, o bien fijarlos al suelo o disponer de protecciones. Debe informar a su responsable en caso de estas anomalías.
- ❖ Para acceder a zonas altas utilice escaleras adecuadas
- ❖ En superficies que resbalan, secar inmediatamente cualquier líquido derramado accidentalmente



Riesgos en el trabajo ligados a las condiciones de seguridad

Qué hacer para evitar el riesgo de electrocución

- ❖ Si no está autorizado no manipule cuadros ni equipos eléctricos.
- ❖ No sobrecargue las instalaciones eléctricas ni conecte los cables de alimentación eléctrica sin la clavija de conexión.
- ❖ No desconecte aparatos eléctricos tirando del cable ni manipule aparatos eléctricos con las manos o pies mojados.
- ❖ Si observa irregularidades en los aparatos eléctricos, cables o conexiones comuníquelo a su superior inmediato.
- ❖ Nunca se debe apagar un incendio de origen eléctrico con agua. Se deben utilizar extintores de anhídrido carbónicos o de polvo.



Riesgos Higiénicos



Riesgos Higiénicos



Exposición a Agentes Biológicos

Se relacionan con la exposición a microorganismos, cultivos celulares y endoparásitos humanos, relacionados con el contacto con pacientes, muestras biológicas o instrumental contaminado.

Las enfermedades infecciosas más importantes a las que se ven expuestos los profesionales sanitarios con mayor frecuencia, son las de etiología vírica, destacando entre ellas:

- 1. Hepatitis B, C y Delta (D)**
- 2. Síndrome de inmunodeficiencia humana adquirida (SIDA).**



Riesgos Higiénicos



Exposición a Agentes Químicos

Algunos productos químicos que se almacenan y usan en los centros sanitarios están considerados por la legislación como peligrosos. La manipulación de productos como esterilizantes, desinfectantes, formal, citostáticos, e incluso productos de limpieza pueden tener un efecto tóxico sobre el organismo.



Riesgos Higiénicos

Exposición a Agentes Químicos

Los principales grupos de productos químicos y áreas específicas de trabajo:

- **Agentes anestésicos:** Óxido de dinitrógeno y anestésicos halogenados.
- **Compuestos citostáticos:** Preparación y aplicación.
- **Medicamentos y productos** aplicados directamente a los pacientes, sobre todo por vía inhalatoria
- **Agentes esterilizantes**
- **Agentes desinfectantes**
- **Agentes conservantes y fijadores**
- **Productos químicos** empleados en los laboratorios de análisis clínicos, microbiología, hematología, banco de sangre, biología molecular, etc.
- **Productos químicos** empleados en anatomía patológica y autopsias.
- **Productos de limpieza:** Detergentes, hipoclorito sódico, etanol, desinsectantes y desratizantes, etc.
- **Ozono**
- **Resinas** (metacrilato de metilo)
- **Productos químicos** empleados en actividades no asistenciales: mantenimiento, talleres, jardinería, etc.

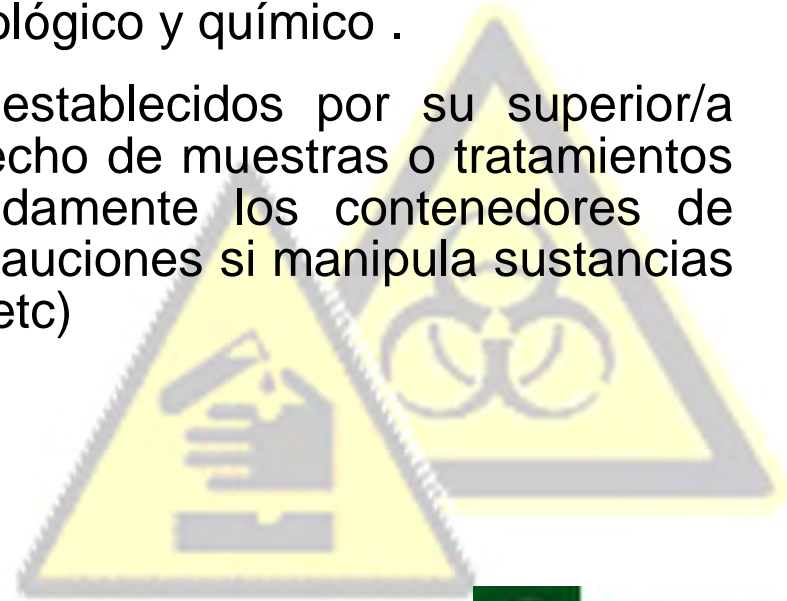


Riesgos Higiénicos



Medidas para evitar riesgos asociados a exposición a agentes biológicos y químicos

- ❖ Utilice Equipos de Protección Individual adecuados (batas, guantes, gafas o pantallas de seguridad, mascarillas), especialmente al realizar tareas en cuidado de pacientes o bien que puedan aumentar la posibilidad de contacto con material biológico y químico .
- ❖ Siga los procedimientos de trabajo establecidos por su superior/a inmediato para la manipulación y desecho de muestras o tratamientos con riesgo biológico, y use adecuadamente los contenedores de residuos. Igualmente, extreme las precauciones si manipula sustancias peligrosas (citostáticos, esterilizantes, etc)



Riesgos Higiénicos



Medidas para evitar riesgos asociados a exposición a agentes biológicos y químicos

- ❖ Lea los marcados y etiquetas de seguridad existentes en los envases de las sustancias químicas utilizadas, y siga de forma estricta, las recomendaciones y medidas incluidas en éstas.
- ❖ Extreme las medidas de higiene personal en especial antes de las comidas y no mezcle ropas de trabajo contaminadas con las ropas de uso personal. No coma, fume o beba en áreas con riesgo biológico o químico.
- ❖ Respete los ciclos de esterilización, no abriendo equipos antes de tiempo de descarga (óxido de etileno)
- ❖ Recuerde la importancia de la VACUNACIÓN como medida de prevención ante el riesgo biológico. El servicio de medicina preventiva de tu centro o medicina del trabajo de su UPRL le podrá informar acerca de las vacunas recomendadas



Riesgos Higiénicos



Cómo evitar el riesgo asociado a exposición a radiaciones ionizantes

- ❖ Respete la señalización en las zona indicadas de influencia radioactiva.
- ❖ Si está expuesto/a a radiaciones , realícese los reconocimientos médicos específicos, y siga las instrucciones de Protección Radiológica y si está embarazada notifíquelo a su Superior Inmediato.
- ❖ Utilice adecuadamente los dosímetros de control.



Riesgos ergonómicos



Riesgos ergonómicos

Definiciones

+ MANIPULACION MANUAL DE CARGAS:

Se define como **MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS** cualquier operación de **transporte o sujeción** de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, **que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares**, para los trabajadores.

+ CARGA:

Se define como **CARGA** cualquier objeto susceptible de ser movido. En sentido estricto las **que superen los 3kg.**



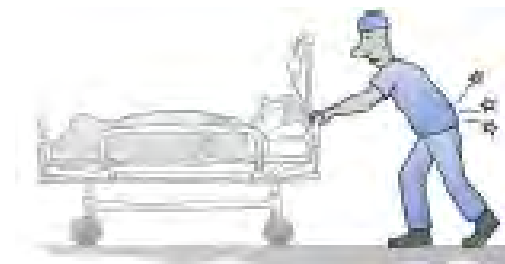
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Factores de riesgo en la Manipulación Manual de Cargas

❖ CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA

- ✚ Si es demasiado pesada o grande.
- ✚ Cuando tiene una forma o tamaño que hacen difícil de agarrar o sostener.
- ✚ Cuando puedan originar otros tipos de accidentes (cortes, caídas del objeto, etc) o lesiones al trabajador debido a su contenido o a sus características exteriores.
- ✚ Si es inestable.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Factores de riesgo en la Manipulación Manual de Cargas

❖ CARACTERÍSTICAS DEL MEDIO DE TRABAJO

- ✦ El **espacio libre** para poder manipular la carga es **insuficiente**.
- ✦ El **entorno de trabajo inadecuado**, pues no permite la manipulación de cargas a una altura segura ni adoptar posturas correctas.
- ✦ **Suelo irregular, resbaladizo o inestable** que puede ocasionar tropezones o resbalones para el trabajador.
- ✦ Otros factores como **vibraciones, iluminación y temperatura y/o circulación del aire inadecuados**.
- ✦ Manipulación de la **carga a diferentes niveles**.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Factores de riesgo en la Manipulación Manual de Cargas

❖ EXIGENCIAS DE LA ACTIVIDAD

- Cuando los **esfuerzos** a realizar sean **frecuentes** o **prolongados**.
- Cuando el periodo de recuperación o de **reposo** fisiológico sean **insuficientes**.
- Cuando las **distancias** de elevación, descenso o transporte sean **demasiado grandes**.
- Cuando el **ritmo** de proceso sea impuesto o **inadecuado**.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Factores de riesgo en la Manipulación Manual de Cargas

❖ CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL TRABAJADOR O FACTORES INDIVIDUALES DEL RIESGO

- **Características físicas inadecuadas** para realizar la tarea en cuestión.
- **Ropa de trabajo y calzado** no son los adecuados.
- **No poseer adecuada formación e información acerca de los riesgos** a que está expuesto ni como evitarlos.
- **Cuando posea una patología de espalda.**



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Principios básicos de seguridad

A efectos prácticos, podrían considerarse como cargas los objetos que pesen **más de 3kg**, porque a pesar de ser una carga ligera, puede entrañar un riesgo para la espalda no tolerable, si se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables.

	PESO MÁXIMO*
EN GENERAL	25 Kg
MAYOR PROTECCIÓN (mujeres, jóvenes y mayores)	15 Kg
TRABAJADORES ENTRENADOS (sólo en situaciones aisladas)	40 Kg

* **Peso máximo recomendado para una carga en condiciones ideales de levantamiento.**



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Principios básicos de seguridad

❖ SI SE SOBREPASAN ESTOS PESOS SE APLICARÁN LAS SIGUIENTES MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Uso de **ayudas mecánicas o dispositivos** específicos para otras tareas que impliquen la elevación de cargas superiores a 40kg.
- **Levantamiento de la carga entre dos personas**. Cuando el uso de ayudas mecánicas no sea posible, las tareas de manejo de cargas deben realizarse entre dos personas.
- **Reducción de los pesos** de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

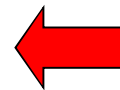
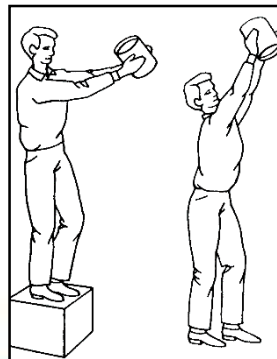
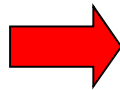
Riesgos ergonómicos

Principios básicos de seguridad

❖ DESPLAZAMIENTO VERTICAL DE LA CARGA:

- Lo ideal es **no elevar la carga más de 25 cm**.
- Son aceptables los desplazamientos que se producen entre la altura de los hombros y la altura de media pierna.
- Debes **evitar los desplazamientos** que se hagan fuera de estas alturas o **por encima de 175 cm** (límite de alcance para muchas personas).

SI



NO



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

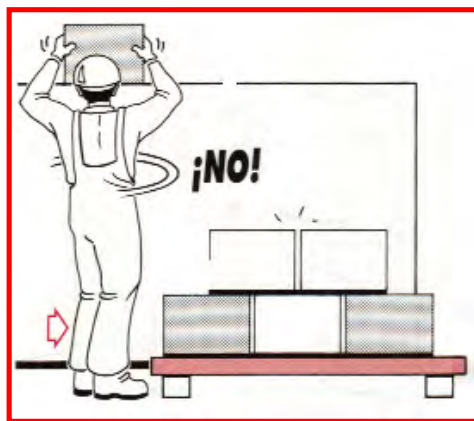
Riesgos ergonómicos

Principios básicos de seguridad

❖ GIROS DE CINTURA

Los levantamientos con torsiones del tronco son relativamente frecuentes

El trabajador no es consciente del riesgo que asume al efectuar levantamientos de esta forma



Nunca se debe girar la cintura, lo adecuado será el movimiento de los pies



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Principios básicos de seguridad

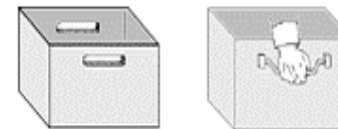
❖ CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA

Tipo de agarre de la carga

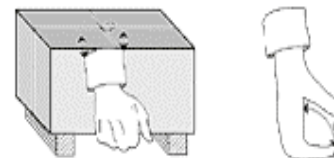
AGARRE BUENO: Si la carga tiene asas u otro tipo de agarres con una forma y tamaño que permita un agarre cómodo con toda la mano, permaneciendo la muñeca en una posición neutral, sin desviaciones ni posturas desfavorables.

AGARRE REGULAR: Si la carga tiene asas o hendiduras no tan óptimas, de forma que no permitan un agarre tan cómodo como en el apartado anterior. También se incluyen aquellas cargas sin asas que pueden sujetarse flexionando la mano 90° alrededor de la carga.

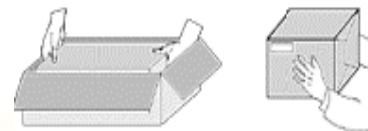
AGARRE MALO: Si no se cumplen los requisitos del agarre medio.



Agarre bueno



Agarre regular



Agarre malo



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Método general para el levantamiento de cargas

1. Separe los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.



2. Doble las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y mantenga el mentón metido. No flexione demasiado las rodillas.



3. Contraiga los músculos abdominales y glúteos para estabilizar la pelvis antes de mover un objeto.



4. No gire el tronco



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Método general para el levantamiento de cargas

5. No adopte posturas forzadas.



6. Sujete firmemente la carga empleando ambas manos y péguela al cuerpo.



7. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales, lo importante es que sea seguro.



8. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hágalo suavemente o apoye la carga, ya que incrementa los riesgos.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

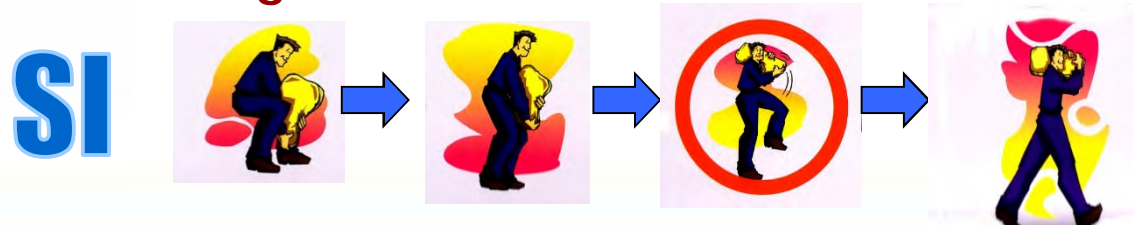
Riesgos ergonómicos

Método general para el levantamiento de cargas

9. Levántese suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dé tirones a la carga ni la mueva de forma rápida o brusca.



10. Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoye la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Riesgos ergonómicos

Método general para el levantamiento de cargas

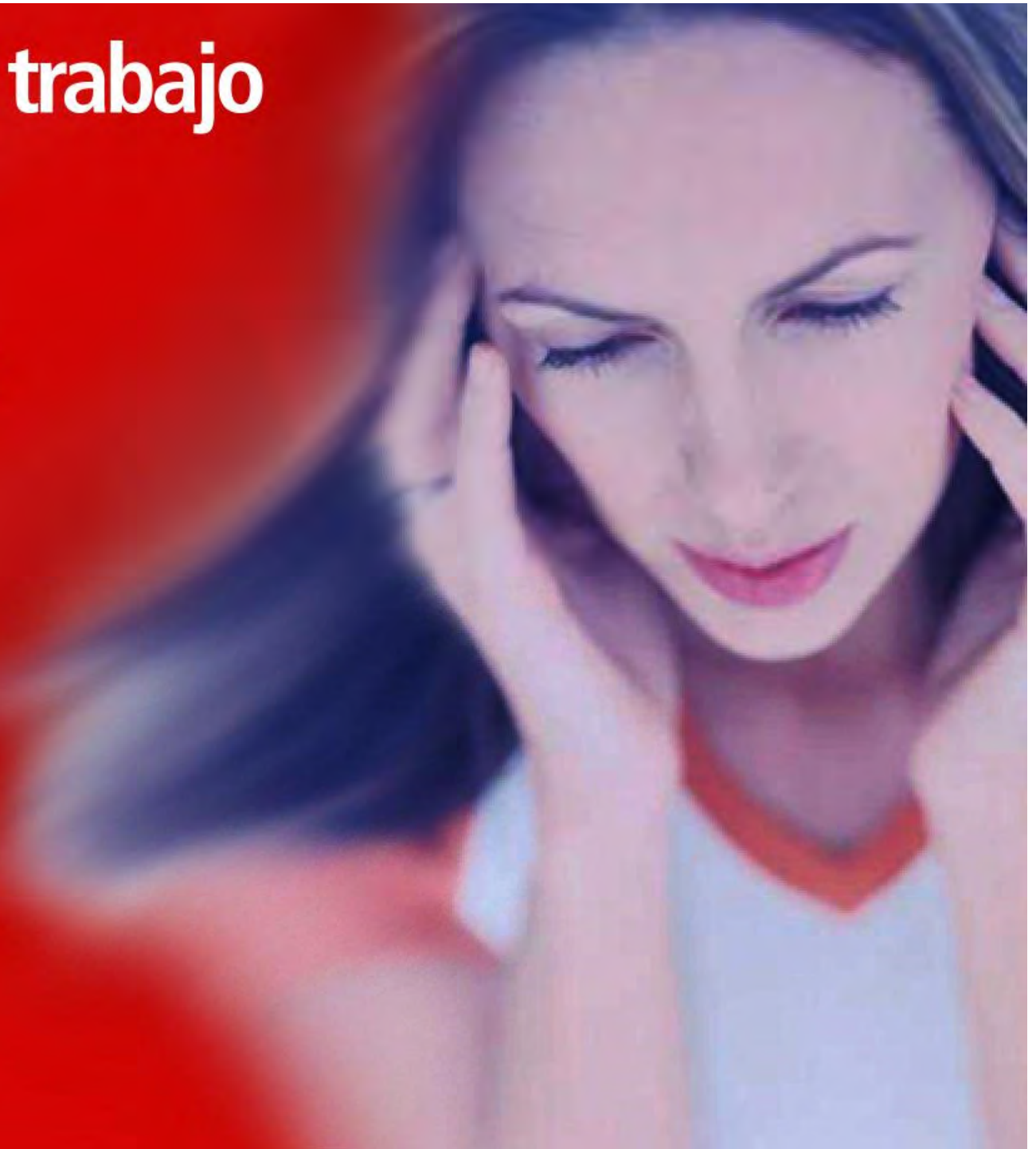
11. Deposite la carga y después ajústela si es necesario.

12. Realice levantamientos espaciados. Se recomienda la alternancia de tareas y la realización de pausas, que se establecerán en función de cada persona y del esfuerzo que exija el puesto de trabajo.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

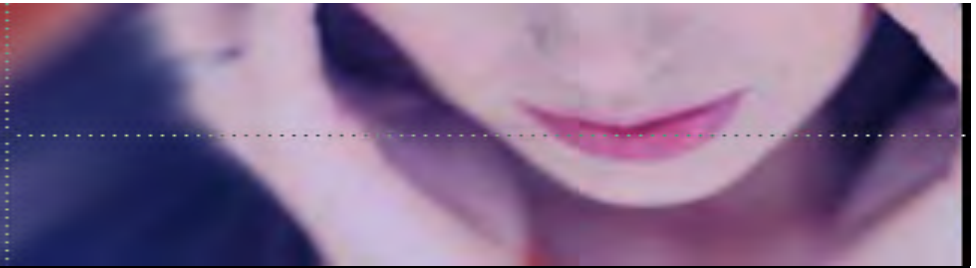
Riesgos en el trabajo ligados a las condiciones psicosociales



❖ Aspectos organizativos:

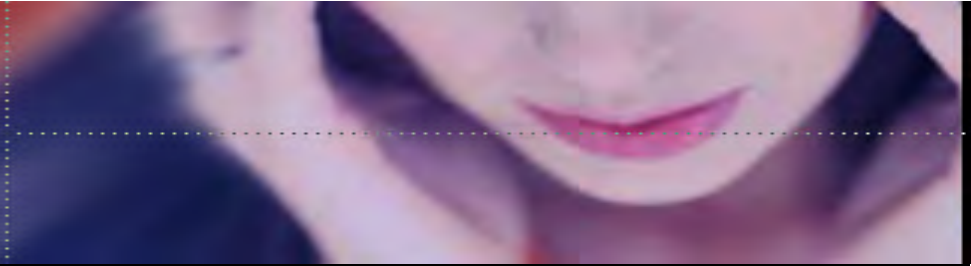
- ❖ Correcto reparto de tareas, buena definición de puestos
- ❖ Planificación: dosificación temporal, Buena definición objetivos
- ❖ Enriquecimiento del puesto de trabajo (autonomía, feedback, diferentes habilidades)
- ❖ Gestión del tiempo/flexibilidad de horarios
- ❖ Estilos de dirección: dirección por objetivos.
- ❖ Comunicación: Jefe/compañeros
- ❖ Información: que cada uno sepa sus funciones y contenido de su trabajo
- ❖ Formación adecuada.

Riesgos en el trabajo ligados a las condiciones psicosociales



- ❖ El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización, y se experimentan vivencias negativas asociadas al contexto laboral.





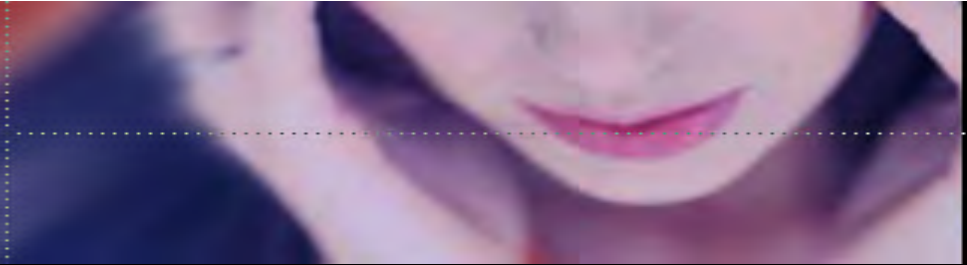
TECNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Formas saludables de manejar el estrés

- ❖ **Manejar el tiempo mejor.**
- ❖ **Aprender a decir "no"..**
- ❖ **Priorizar tareas.**
- ❖ **Limitar el tiempo que pasamos con las personas que nos estresan, evitar los temas controvertidos en las discusiones y tomar el control del entorno,**
- ❖ **Ser más asertivo.**
- ❖ **Reformular problemas..**
- ❖ **No tratar de controlar lo incontrolable..**
- ❖ **Compartir los sentimientos..**
- ❖ **Hacer algo que disfrutemos todos los días.**
- ❖ **Mantener el sentido del humor.**
- ❖ **Incluir la relajación con un tiempo establecido.**






Riesgos en el trabajo ligados a las condiciones psicosociales



TECNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Relación de los tres estilos de comunicación con aspectos fundamentales de la persona

ESTILOS	CARACTERÍSTICAS	VENTAJAS	INCONVENIENTES
<p>Pasivo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> •No se ejercen los derechos propios por temor a perder la estima del otro •Se respetan los derechos de los demás sin ponerles límites •Expresión indirecta y dubitativa •Ejemplo: “¿Estarás muy ocupada, verdad?” (en vez de “¿podrías ayudarme?”). 	<ul style="list-style-type: none"> •Se evitan conflictos interpersonales 	<ul style="list-style-type: none"> •Los demás se aprovechan •Los demás no cuentan con su opinión •No consigue sus objetivos •Nadie sabe lo que siente y desea •Efectos negativos sobre la autoestima
<p>Agresivo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> •Se ejercen los derechos propios •No se respetan los derechos ni sentimientos ajenos •Expresión impositiva •Utilizar la coacción •Ejemplo: “Tienes que ayudarme, no olvides que el otro día yo te ayudé” 	<ul style="list-style-type: none"> •Consigue sus objetivos a corto plazo 	<ul style="list-style-type: none"> •Relaciones tensas y poco espontáneas •Los demás sienten miedo •Disminuye la autoestima al no poder influir en los demás más que de forma coactiva •Los cambios conseguidos no se mantienen en el tiempo
<p>Asertivo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> •Se ejercen los derechos propios •Se respetan los sentimientos y derechos ajenos •Expresión directa y honesta •Ejemplo: “¿Podrías ayudarme?, tengo una duda y me gustaría saber tu opinión” 	<ul style="list-style-type: none"> •Consigue sus objetivos de forma duradera •Relaciones interpersonales sinceras y gratificantes •Buena sensación consigo mismo y con los demás •Se fortalece la autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> •Se enfrenta a los conflictos interpersonales •A veces las personas se enfadan, por muy respetuosamente que se digan las cosas

