

Gerocultor

Guía de buenas prácticas preventivas para
autónomos y PYMES



Índice

1.	Definición	2
	Funciones	2
	Equipos de trabajo empleados	3
2.	Riesgos genéricos	4
	Caídas al mismo nivel	4
	Caídas a distinto nivel	4
	Caídas de objetos por manipulación	5
	Choques contra objetos móviles e inmóviles	5
	Pinchazos y cortes con objetos o herramientas manuales	5
	Contacto eléctrico	6
	Riesgo de incendio	6
	Exposición a agentes biológicos presentes	7
	Fatiga física	8
	Factores psicosociales: agresiones	9
	Factores psicosociales: turnicidad y nocturnidad	10
3	Equipos de protección individual	11
4	Formación general	11
	A nivel profesional	11
	A nivel de prevención de riesgos laborales	11
5	Medicina del Trabajo	11
	Protocolos Médicos aplicables	12
6.	Referencias bibliográficas	14

1. Definición

Atención a personas dependientes, en el ámbito sociosanitario, en la institución donde se desarrolle su actuación, aplicando las estrategias diseñadas por el equipo interdisciplinar competente y los procedimientos para mantener y mejorar su autonomía personal y sus relaciones con el entorno.

El ámbito de actuación se ubica en centros o equipamientos, bien públicos o privados, que resten servicios de atención sociosanitaria: centros residenciales, centros de día.

1.1 Funciones

1.1.1 Preparar y apoyar las intervenciones de atención a las personas y su entorno en el ámbito institucional indicadas por el equipo interdisciplinar:

- Apoyar al equipo interdisciplinar en la recepción y acogida de los nuevos residentes, colaborando en el plan de cuidados individualizado.
- Preparar intervenciones programadas por el equipo interdisciplinar dirigidas a cubrir las actividades de la vida diaria.
- Participar con el equipo interdisciplinar en la organización de las actividades garantizando el nivel de calidad de los servicios prestados y la satisfacción de los usuarios.

1.1.2 Desarrollar intervenciones de atención física dirigidas a personas dependientes en el ámbito institucional:

- Mantener a los residentes en condiciones de higiene personal, aportando la ayuda que se precise en función de sus necesidades y del plan de intervención previamente establecido.
- Colaborar con el mantenimiento del orden y de las condiciones higiénico-sanitarias de la habitación del usuario.
- Proporcionar y administrar los alimentos al usuario facilitando la ingesta en aquellos casos que así lo requieran.

1.1.3 Desarrollar intervenciones de atención sociosanitaria dirigidas a personas dependientes en el ámbito institucional:

- Colaborar con el personal de la institución en las actuaciones que faciliten la exploración y observación del residente.
- Colaborar con el personal de la institución en las actuaciones que faciliten la administración de medicamentos.
- Colaborar en la preparación del residente para su traslado, efectuando actuaciones de acompañamiento, vigilancia y apoyo, asegurando que se cumplen las condiciones establecidas para el mismo.
- Acompañar al residente en la realización de actividades para facilitar el mantenimiento y mejora de las capacidades físicas y motoras, siguiendo el plan personal especificado en cada caso.
- Colaborar en la aplicación de técnicas de prevención de accidentes, de acuerdo a los protocolos establecidos y a las indicaciones del superior responsable.

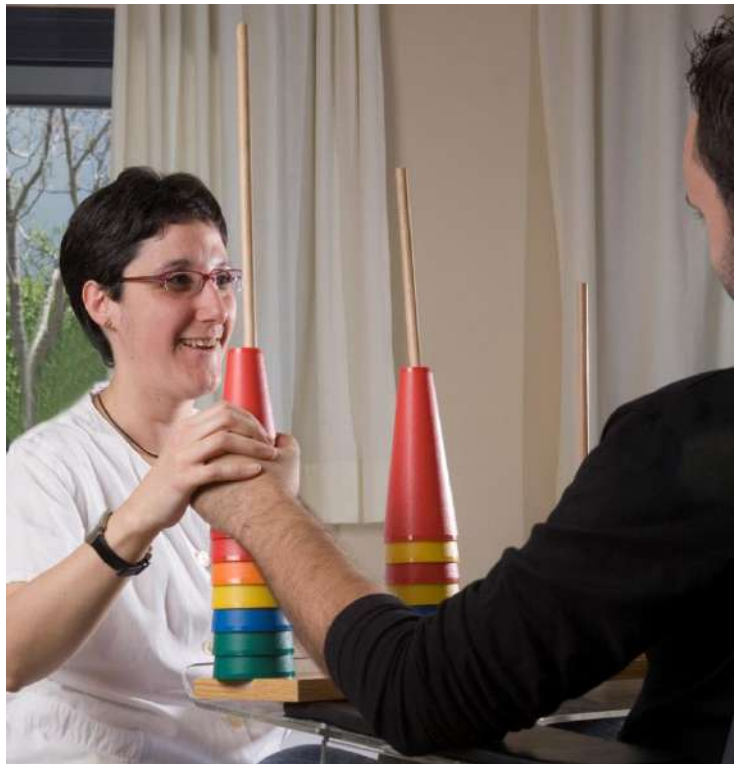
1.1.4 Intervenciones de atención psicosocial dirigidas a personas dependientes en el ámbito institucional:

- Acompañar a los residentes en la realización de actividades programadas facilitando la participación activa del usuario en las mismas.
- Colaborar en la animación y dinamización de la vida diaria de la Institución, actuando ante las situaciones de conflicto y resolviendo, a su nivel, las incidencias relacionales surgidas.
- Ayudar al residente en la realización de las actividades y ejercicios de mantenimiento y entrenamiento psicológico, rehabilitador y ocupacional, siguiendo las orientaciones de los profesionales competentes.
- Apoyar y estimular la comunicación de los residentes favoreciendo su desenvolvimiento diario y su relación social, utilizando, si fuera preciso, sistemas alternativos de comunicación.

1.2 Equipos de trabajo empleados

Materiales e instrumentos utilizados para la atención física a personas en aseo personal y limpieza de la habitación (camas articuladas, sistemas mecánicos de movilización de personas, sillas de baño) y los utilizados para la administración de alimentos.

Materiales e instrumentos utilizados durante la colaboración con personal sanitario del centro, en actuaciones que faciliten la preparación y administración de la medicación por vía oral, rectal o tópica. Para la aplicación de tratamientos (aparatos portátiles de aerosolterapia y de administración de oxígeno), materiales utilizados en la prevención de úlceras por presión y en la prevención de infecciones, material clínico diverso para el control de infecciones y de recogida de muestras y eliminaciones. Para el traslado de residentes (muletas, sillas de ruedas, andadores).



Materiales e instrumentos para desarrollar la comunicación verbal, no verbal y alternativa.

2. Riesgos genéricos

2.1 Caídas al mismo nivel

Causas principales:

Las causas principales de las caídas al mismo nivel pueden ser debidas a que la superficie del suelo sea resbaladiza (líquidos, restos biológicos, suelos recién fregados), o por tropiezo con obstáculos (mobiliario, cables, obstáculos que interrumpen salidas o zonas de paso, acopios provisionales, etc.), o por falta de iluminación.

Consecuencias:

Las consecuencias más frecuentes de estos accidentes son de carácter leve (heridas, torceduras, golpes, esguinces, etc.). En casos más extremos las consecuencias pueden ser graves con fracturas de huesos.

Medidas preventivas:

Se debe mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo. Las salidas y las zonas de paso deben estar libres de obstáculos. Se deben asignar y señalizar las zonas destinadas como almacén y cualquier acopio provisional.

Señalizar suelos recién fregados y/o resbaladizos.

Los cables procedentes de los equipos de trabajo se tenderán de manera que no atraviesen las zonas de paso o trabajo.

Los equipos de trabajo se deben retirar a su lugar designado tras la finalización de la tarea que implique su uso.

La iluminación de los espacios de trabajo y zonas de paso debe ser la adecuada, en base al R.D. 486/97 de lugares de trabajo.

Se debe hacer uso de calzado con suela antideslizante.

2.2 Caídas a distinto nivel

Causas principales:

Las causas principales de las caídas a distinto nivel pueden ser por la presencia de escaleras fijas en las instalaciones.

Consecuencias:

Las consecuencias pueden ser múltiples heridas y lesiones siendo de leves a graves, según varios factores como la altura de caída, condiciones del entorno y de la parte o partes del cuerpo afectadas.

Medidas preventivas:

Subir y/o bajar las escaleras con precaución, especialmente cuando se hace transportando algún tipo de objeto, teniendo total visión de los escalones en todo momento. Las escaleras deberán estar despejadas de obstáculos en todo su recorrido.

Se deben garantizar unas adecuadas condiciones lumínicas en las zonas de paso acorde a lo establecido en el R.D. 486/97 de los lugares de trabajo.

2.3 Caídas de objetos por manipulación

Causas principales:

Objetos que por sus características dificultan su manipulación, levantamiento y/o transporte. Objetos con dificultad en el agarre por su forma, peso excesivo, superficie deslizante, etc.

Consecuencias:

Golpes de carácter generalmente leves.

Medidas preventivas:

Se deben manipular los objetos, equipos y/o recipientes de elevado peso, o con dificultad de agarre, mediante el empleo de medios auxiliares o con la ayuda de otra persona.

Si fuese necesario, se recurrirá al uso de guantes con resistencia mecánica para facilitar la sujeción.

2.4 Choques contra objetos móviles e inmóviles

Causas principales:

Mobiliario presente en las instalaciones, equipos manuales empleados, acopios provisionales.

Consecuencias:

Lesiones leves como golpes o pequeños rasguños.

Medidas preventivas:

Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo. Despejar salidas y zonas de paso.

2.5 Pinchazos y cortes con objetos o herramientas manuales

Causas principales:

Cortes producidos por el uso de agujas, cúter, tijeras, cuchillas de afeitado, cuchillos, etc.

Consecuencias:

Rozaduras, pequeños cortes y heridas que, en general, son de pronóstico leve.

Medidas preventivas:

Se deben utilizar de modo seguro las herramientas y utillajes adecuados para acción, y se deben substituir en caso de deterioro y/o anomalías.

Tomar precauciones para prevenir lesiones causadas por agujas, escarpelos u otros instrumentos cortantes y/o punzantes durante tareas de colaboración con personal sanitario del centro (al eliminar las agujas usadas, etc.).

Las agujas usadas no se deben re-encapsular, doblar o romper de forma manual. Tras su uso se deben eliminar en contenedores resistentes a los pinchazos. Estos contenedores se colocarán tan cerca como sea posible de la zona en la que se tengan que utilizar.

2.6 Contacto eléctrico

Causas principales:

Existe riesgo de electrocución por contacto, directo o indirecto, con partes activas de las distintas instalaciones o equipos de trabajo empleados que se encuentran en tensión.

Consecuencias:

Quemaduras tetanización, fibrilación ventricular, asfixia o muerte.

Medidas preventivas:

Se deben conservar los equipos en perfecto estado de uso y conservación. Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico se deben revisar los cables y las conexiones.

Es necesario cumplir con las recomendaciones indicadas en los manuales de instrucciones de los equipos.

Se deben comprobar e inspeccionar las instalaciones eléctricas según la legislación vigente.

Solamente el personal especializado y autorizado, puede reparar averías en equipos e instalaciones eléctricas.

Todos los equipos eléctricos y partes de las instalaciones con este riesgo deben estar señalizados correctamente.

2.7 Riesgo de incendio

Causas principales:

Algunas de las causas de este riesgo son por el mal funcionamiento de aparatos eléctricos y sobrecarga en los enchufes, etc.

O por la manipulación de fuentes de calor y el almacenamiento de materiales comburentes e inflamables.

Consecuencias:

Incendios y explosiones que pueden provocar lesiones leves, graves y mortales.

Destrucción de bienes materiales.

Medidas preventivas:

Se debe mantener el Plan de Emergencia actualizado e implantado, disponiendo de los medios materiales y humanos adecuados para cada centro de trabajo.

Se realizará un mantenimiento periódico de todos los equipos contra incendios de los que se disponga. Los medios humanos que integran el equipo de emergencias deberán estar formados y capacitados para el desarrollo de sus funciones.

Se realizarán simulacros periódicamente para verificar la eficacia del plan.

Se realizará el mantenimiento preventivo de la instalación eléctrica aislada y protegida.

2.8 Exposición a agentes biológicos presentes

Causas principales:

La exposición a agentes biológicos se produce básicamente en tareas de aseo personal o en aquellas que implique cualquier otro contacto directo con sangre o con fluidos corporales, secreciones y excreciones de las personas mayores.

Consecuencias:

El contacto con agentes biológicos puede provocar diferentes patologías infecciosas o de tipo alérgicas, en función del agente causante (virus, bacterias, hongos) y de la vía de entrada al organismo:

- Vía dérmica, por gotitas al toser o estornudar.
- Vía aérea mediante inhalación de microorganismos.
- Vía intravenosa mediante pinchazo accidental de material cortante-punzante infectado.

Algunas de las enfermedades que se derivan son: Gripe, Herpes Zoster, Candidiasis, Tuberculosis, Hepatitis B, sin obviar otras como el SIDA o la Hepatitis C.

Medidas preventivas:

Se deben utilizar los Equipos de Protección Individual para evitar posibles contactos con la sangre y otros fluidos biológicos (guantes, mascarillas, protección ocular y batas).

Es necesario usar los guantes para realizar las exploraciones y demás aproximaciones. Se recomienda utilizarlos sin anillos para prevenir desgarros.

Se debe utilizar la ropa de trabajo que la empresa facilita. En el momento que se salpique con cualquier líquido corporal, se deberá retirar para su posterior limpieza y desinfección en el centro, poniéndose otra limpia.

Se debe disponer de la vacunación específica.

Conviene extremar las medidas higiénicas personales: lavado de manos antes y después de atender a cada residente, aunque se hayan utilizado guantes, y cuando las manos se hayan manchado con materiales potencialmente contagiosos.

Las manos se lavarán con agua y jabón líquido y se secarán con toallas de papel desechable. Para que el lavado sea efectivo se aconseja que se realice durante veinte segundos de fricción bajo el chorro de agua.

Se debe proteger, con apósitos impermeables, cualquier herida o erosión en la piel que pueda servir de vía de entrada a gérmenes.

Se debe extremar la precaución en la asistencia a residentes con enfermedades pulmonares y secreciones bronquiales.

También se tendrá cuidado a la hora de curar úlceras.

Se debe actuar con precaución al manipular objetos punzantes o cortantes. Los elementos punzantes desechables han de depositarse en contenedores de plástico rígido.

Se debe tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural, y se adoptarán las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

2.9 Fatiga física

Causas principales:

Los sobreesfuerzos musculares tienen diversas causas, desde la manipulación de objetos y personas (continúas movilizaciones manuales de residentes), hasta mantenimiento de posturas incorrectas (tareas que implican altas exigencias posturales por llevarlas a cabo en espacios reducidos como hacer las camas, movilizar, duchar a los residentes, permanecer de pie durante la mayoría de la jornada laboral, etc.).

Consecuencias:

Trastornos musculoesqueléticos:

- Manipulación de objetos y personas: inicialmente se manifiesta como fatiga, molestias musculares, pero avanza a lesiones, principalmente en la zona dorsolumbar de la columna (lumbagos, ciática, hernias).

Lesiones en extremidades superiores e inferiores.

- Posturas forzadas de trabajo y trabajo de pie: molestias e incluso lesiones musculares, tendinosas o articulares, en forma de dolor o impedimento. En general, las molestias aparecen en el cuello, hombros y brazo cuando se realizan estiramientos o flexiones forzadas.

Lesiones de mayor grado principalmente en la zona dorsolumbar de la columna.

Medidas preventivas:

La prevención va encaminada principalmente a:

Disponer en el centro de trabajo de medios mecánicos para facilitar la movilización de residentes dependientes (grúas, sillas de ruedas) y para evitar la manipulación de cargas (carros).

Si no se cuenta con medios mecánicos se debe solicitar ayuda a uno o más compañeros.

Es necesaria una formación específica sobre técnicas seguras de movilización de personas y objetos.

La posición correcta a la hora de manipular manualmente la carga es: espalda y cuello recto. Piernas flexionadas. Pies separados y uno de ellos en dirección del movimiento. Aproximarse a la carga, verificando un correcto agarre. Situarse de manera que evite giros de tronco, especialmente cuando esté cargado. Girar todo el cuerpo dando pequeños pasos.

En el centro de trabajo se debe disponer de camas, camillas y sillas regulables en altura con el fin de facilitar la adopción de posturas correctas.

Se recomiendan hacer ejercicios de calentamiento y estiramientos para fortalecer la espalda.

Fuera del trabajo se deben tener en cuenta las posturas de reposo antiálgico para compensar la postura laboral.

Conviene combinar diferentes actividades para favorecer la utilización de diferentes grupos musculares y establecer las pausas necesarias.

Se utilizará calzado ergonómico.

Se debe tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural, y se adoptarán las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

2.10 Factores psicosociales: agresiones

Causas principales:

Cuando una persona sufre un estado de dependencia, bien sea por discapacidad psíquica, pérdida de autonomía o deterioro de sus capacidades intelectuales pueden aparecer conductas alteradas que provoquen estados emocionales de tensión, nerviosismo, ansiedad, miedos, etc.

Consecuencias:

Lesiones producidas al recibir empujones de los residentes, bofetadas o mordiscos.

Lesiones cervicales (por tirones de pelo durante enfrentamientos), daños psicológicos (estrés, ansiedad, inseguridad, etc.) causado por agresiones repetidas.

Medidas preventivas:

Al tratarse de un riesgo que puede darse en situaciones muy diversas y al estar motivado por personas, es difícil establecer medidas de actuación concretas.

Se debe formar al personal sobre técnicas que mejoren las habilidades para afrontar situaciones violentas (técnicas de autoprotección frente a agresiones, técnicas de relajación para el trabajador agredido, manejo de residentes agresivos en situaciones de desequilibrio emocional, provocaciones, técnicas de escucha activa, asertividad, reorientaciones de situaciones conflictivas, técnicas de detección de indicadores de posible conducta violenta). Y establecer e implantar un protocolo para actuar ante este tipo de situaciones.

Se debe tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural, y se adoptarán las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

2.11 Factores psicosociales: turnicidad y nocturnidad

Causas principales:

En los geriátricos, excepto en los centros de día, se utiliza un sistema de trabajo continuo, es decir las 24 horas al día de servicio.

Consecuencias:

Los principales problemas de trabajos a turnos o nocturnos son las alteraciones que se producen por invertir los ritmos circadianos y las de orden social, por incompatibilidad de horarios. Esto puede derivar en fatiga crónica, irritabilidad en el carácter o alteraciones del aparato digestivo.

Medidas preventivas:

Reducir el trabajo nocturno. Evitar jornadas largas y las rotaciones semanales. Dotar de horarios flexibles, con pausas de trabajo. Evitar cambios repentinos de turno sin aviso. Establecer fines de semana libres al mes y tiempo de descanso con 2 días consecutivos.

Establecer un “sistema hacia delante”, las rotaciones deben realizarse mañana-tarde-noche, con descanso entre turnos y sino, noche-tarde-mañana.

Se debe tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural, y se adoptarán las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.



3. Equipos de protección individual

- › Guantes de látex natural para protegerse del contacto directo con sustancias biológicas.
- › Guantes de protección mecánica para trabajar con la pulidora.
- › Gafas de seguridad contra proyecciones.
- › Mascarillas de protección apropiadas para protegerse de hongos o partículas de piel y uñas.
- › Calzado sanitario antideslizante.
- › Bata o pijama sanitario para protegerse de proyecciones y salpicaduras.

4. Formación general

4.1 A nivel profesional

Cualificación profesional de la ocupación de gerocultor (atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales) perteneciente a la familia profesional de servicios socioculturales y a la comunidad, al amparo del Real Decreto 1379/2008, de 1 de agosto.

4.2 A nivel de prevención de riesgos laborales

- › Curso específico en materia de prevención de riesgos laborales del puesto de trabajo.
- › Curso específico sobre la prevención frente a la exposición de agentes biológicos.
- › Curso específico sobre medidas de actuación en caso de emergencias: manejo de equipos contra incendios, evacuación y primeros auxilios.
- › Curso específico sobre técnicas seguras de movilización de personas.
- › Curso específico sobre técnicas que mejoren las habilidades para afrontar situaciones violentas.

5. Medicina del Trabajo

Las actividades de Vigilancia de la Salud sobre los trabajadores Gerocultores se realizarán en función de los riesgos que han sido anteriormente descritos de forma pormenorizada, y deberán cubrir todos y cada uno de sus ámbitos de actuación y que le son propios e intransferibles. El objetivo es poder actuar eficazmente sobre todos los trabajadores, a fin de identificar los problemas de salud y evaluar las intervenciones preventivas a realizar.

Ámbito de actuación de la vigilancia de la salud

1. Actuación coordinada de las disciplinas

- › Diseño preventivo del puesto de trabajo.
- › Colaboración en la identificación y evaluación del riesgo.
- › Valoración de los riesgos para la salud en situaciones de especial protección, trabajadores menores y embarazadas, determinando las actividades que son de riesgo y las exentas de riesgo.
- › Participación en el Plan de Prevención.

- Formación en temas de salud a los trabajadores.

2. Vigilancia de la salud

Individual

- Anamnesis:
 - Mediante encuestas de salud dirigidas previas a los exámenes de salud.
 - Mediante la historia clínica medico-laboral personal.
- Médico-clínica:
 - Mediante exámenes de salud de cribaje y diagnóstico preventivo, diseñados en base a los protocolos de vigilancia sanitaria específica de los trabajadores que, acorde con los riesgos evaluados, son de aplicación (ver apartado correspondiente a Protocolos Médicos aplicables).
 - Mediante el control de los indicadores biológicos aplicables según los riesgos evaluados.
 - Evaluación médica específica en situaciones individuales de especial sensibilidad, por enfermedades o patologías previas, por estado de embarazo o lactancia.

Colectiva

Epidemiológica:

- Indicadores de salud.
- Investigación de daños.

3. Promoción de la salud laboral

Individual

- Consejo sanitario personal y confidencial.
- Promoción de inmunizaciones preventivas.
- Seguimiento de casos.

Colectiva

- Programas sanitarios: a diseñar según necesidades sanitarias de la colectividad y atendiendo a los datos epidemiológicos obtenidos.
- Asesoramiento sanitario: Colaboración con las autoridades sanitarias en campañas de salud generales que puedan influir positivamente en la colectividad trabajadora.

4. Atención de urgencia

En los casos que exista presencia física del médico del trabajo.

Participación en todo caso en el diseño de los planes de emergencia y derivación a centro sanitario.

5.1 Protocolos Médicos aplicables

En base a los riesgos genéricos de exposición en los trabajos de GEROCULTOR, se considera que los Protocolos Médicos a aplicar son:

- Cuestionario de salud general.
- Cuestionarios específicos para carga mental.
- Cuestionarios específicos para trastornos musculoesqueléticos.
- Examen de salud general, dirigido a las patologías prevalentes en nuestro marco social colectivo.
- Protocolo de vigilancia de la salud musculoesquelético, que deberá englobar exploraciones dirigidas a lesiones derivadas del manejo de cargas, posturas forzadas y movimientos repetitivos.
- Exploración dermatológica. Riesgo de dermatosis de contacto, sobre todo de tipo irritativo. Contacto con agua, jabones y sustancias desinfectantes.
- Exploración respiratoria general.
- Exploración auditiva básica con audiometría.
- Promoción de vacunaciones preventivas. Especial atención a vacunaciones obligatorias y a las de especial predisposición al contacto con enfermedades transmisibles de la tercera edad, a fin de salvaguardar la salud de los trabajadores y de los usuarios.
- Se considera necesario para poder aplicar protocolos de vigilancia sanitaria específica la valoración individualizada de la evaluación de riesgos en cada caso, quien definirá con más exactitud el desglose de riesgos específicos incluidos en cada bloque genérico.



6. Referencias bibliográficas

Real Decreto 1379/2008, de 1 de agosto, por el que se establecen dos certificados de profesionalidad de la familia profesional Servicios Socioculturales y a la comunidad que se incluyen en el Repertorio Nacional de Certificados de Profesionalidad.

Trabajo saludable con personas dependientes. Guía de prevención de riesgos laborales para trabajadores y trabajadoras del sector. Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de CCOO de Navarra y Fundación para la prevención de riesgos laborales

Protocolos de vigilancia sanitaria específica. Comisión de Salud Pública, Consejo interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

Imágenes de rawpixel.com en Freepik