

Manual de

Prevención

PRO

Riesgos

Laborales

del **INGESA**

Instituto
Nacional
Gestión
Sanitaria

HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CEUTA
DIRECCIÓN TERRITORIAL DE CEUTA
INSTITUTO NACIONAL DE GESTIÓN SANITARIA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD



Dirección Territorial de Ceuta
Hospital Universitario de Ceuta
Loma Colmenar s/n 51003-Ceuta
Edita: © Instituto Nacional de Gestión Sanitaria
Subdirección General de Gestión Económica y Recursos Humanos
Servicio de Recursos Documentales y Apoyo Institucional
C/Alcalá,56 28014-Madrid

DL M 41.636-2011

NIPO: 865-11-015-3

Colección Editorial de Publicaciones del INGESA: 1.913

En esta publicación se ha utilizado papel reciclado libre de cloro de acuerdo con los criterios medioambientales de la contratación pública.

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Diseño y maquetación: JMD

Imprime: Closas-Orcoven, S.L.

AUTORES

Julián Manuel Domínguez Fernández

Gloria Ortega Martín

María Luisa Martínez Bagur

Julián García Álvarez

Luis de la Vega Durán

María Teresa Fernández Delgado

**SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA
SALUD PÚBLICA Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CEUTA
DIRECCIÓN TERRITORIAL DE CEUTA
INSTITUTO NACIONAL DE GESTIÓN SANITARIA**

Como trabajador de la Dirección Territorial de Ceuta del Instituto Nacional de Gestión Sanitaria (INGESA), le presentamos nuestro Manual de PRL que contiene la información y los aspectos básicos que, en materia de prevención de riesgos laborales, caracterizan nuestro trabajo.

Asimismo, este Manual nace con la intención de aclarar cuestiones que le puedan surgir en el Área de Seguridad y Salud Laboral.

Pág.

ÍNDICE

7	1	INTRODUCCIÓN
9	2	RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS
11	2.1	Condiciones de seguridad
22	2.2	Condiciones de higiene
32	2.3	Condiciones ergonómicas y psicosociales
43	3	DERECHOS Y DEBERES DE LOS TRABAJADORES
45	4	ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN

INTRODUCCIÓN

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece en su artículo 18 relativo a información, consulta y participación de los trabajadores, que el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, así como las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos.

En el presente manual se pretende recoger la información básica sobre prevención de riesgos laborales con independencia de la información en Prevención de Riesgos Laborales que se realice utilizando vías directas de comunicación verbal mucho más ágiles, personalizadas y clarificadoras.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Los riesgos laborales dentro del ámbito sanitario tienen un origen muy diverso debido a la gran variedad de tareas desarrolladas. Vamos a clasificar estos riesgos en:

CONDICIONES DE SEGURIDAD

Relacionadas con las características generales de locales, productos, instalaciones, útiles, equipos de trabajo, etc. Los cuales influyen sobre la accidentabilidad.

CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES

Relacionadas con la naturaleza, intensidades, concentraciones o niveles de presencia de agentes físicos, químicos y biológicos, presentes en el ambiente de trabajo. Condicionan la aparición de enfermedades profesionales.

CONDICIONES ERGONÓMICAS Y PSICOSOCIALES

Las condiciones ergonómicas permiten valorar la aparición de daños para la salud como consecuencia de la falta de adecuación y adaptación de los puestos de trabajo a los trabajadores.

Las psicosociales están relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, pudiendo afectar tanto al bienestar del trabajador como al desarrollo del trabajo.

La mayoría de los riesgos y medidas enumeradas son de aplicación total o parcialmente a los puestos de trabajo incluidos en los siguientes grupos laborales de nuestra institución:

- Personal sanitario. Facultativo, enfermería, auxiliar de enfermería, fisioterapia, etc.
- Personal directivo.
- Personal de hostelería. Personal de cocina.
- Personal de administración.
- Personal de oficio. Personal subalterno, centralita, mantenimiento, etc.

Sin pretender realizar una descripción exhaustiva de los riesgos y medidas que afectan a cada uno de los puestos de trabajo, existen algunos riesgos que afectan de forma más significativa a unos puestos determinados tales como:

- Atrapamiento entre objetos, que afecta principalmente a lavandería y mantenimiento.
- Contactos térmicos. Trabajadores de lavandería, cocina, mantenimiento y aquellos puestos en los que se realiza esterilización por calor.
- Exposición a agentes biológicos. Afecta de manera especial a los puestos sanitarios en los que puede haber contacto con fluidos biológicos.

- Exposición a contaminantes químicos. En puestos donde se realiza manipulación de productos químicos, como laboratorios, cocina, lavandería y personal sanitario.
- Exposición a radiaciones. Personal del Servicio de Radiología.
- Carga física por manipulación de cargas. Celadores, mantenimiento y cocina.
- Carga física por movilización de pacientes. Celadores y personal que pueda colaborar en la movilización.
- Carga física por utilización de PVD's. Afecta de manera prioritaria a puestos de trabajo administrativos y a aquellos otros donde se utilice el ordenador de manera continuada para el desarrollo de las tareas.



CONDICIONES DE SEGURIDAD

El orden y la limpieza aumentan su seguridad

LOS RIESGOS MÁS USUALES DE SEGURIDAD SON:

Caída de personas	Contactos eléctricos
Caída de objetos	Explosiones y/o incendios
Golpes con objetos	Cortes y/o erosiones
Atrapamientos	Accidentes causados por seres vivos
Contactos térmicos	Accidentes de tráfico

CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

- Mantener los pasillos y recorridos de circulación libres de objetos, sillas, cables, etc. y los suelos limpios y en buen estado. Si se produce derrame de algún producto o sustancia recoger inmediatamente, señalar la zona y limitar el paso hasta que se haya recogido y el suelo esté seco.
- Precaución con las zonas recién fregadas o enceradas.
- Utilizar calzado con suelas antideslizantes y flexibles, con el talón cubierto.
- Los cables que deban cruzar zonas de paso deberán estar cubiertos con canaletas.
- Los materiales de trabajo se deben volver a colocar en su lugar una vez finalizada la tarea.
- Mantener las condiciones del suelo en buen estado, comunique si observa irregularidades o deficiencias.
- Durante el transporte de material evitar que la carga impida la visualización.

CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

- Evite los almacenamientos y estanterías inseguras, compruebe su estabilidad y resistencia.
- Utilizar elementos adecuados para acceder a lugares elevados.

- No trepe nunca por las baldas de estanterías o armarios ni utilice elementos como sillas o cajas... NO IMPROVISAR.
- En la utilización de escaleras comprobar periódicamente su estado: estabilidad, zapatas antideslizantes, elementos de sujeción, sistema antiapertura en escaleras de tijera, etc.
- Los ascensos y descensos se harán siempre de frente. No realizar transporte de material desde la escalera.

CAÍDA DE OBJETOS

- Los objetos más pesados y voluminosos no se deben almacenar en las baldas superiores, dejando éstas para los objetos más ligeros y pequeños.
- No sobrecargar estanterías. La forma de colocar los objetos (archivos, productos, material, etc.) evitará que éstas puedan desprenderse o resbalarse, por ej. si se colocan en los bordes.
- Todos los objetos almacenados serán fácilmente accesibles.
- Comprobar periódicamente el estado de las estanterías (solidez, resistencia, etc.)

GOLPES CON OBJETOS

- No dejar abiertos cajones o elementos de mobiliario que puedan provocar golpes.
- No use nunca una herramienta para algo diferente para lo que ha sido diseñada o si se encuentra en mal estado.

ATRAPAMIENTOS CON O ENTRE OBJETOS

- Conocer el funcionamiento de los equipos de trabajo utilizados.
- Tener precaución al manipular elementos móviles, como cajones o elementos de mobiliario.
- No eliminar protecciones de los equipos de trabajo.
- En la utilización de la destructora de papel no introducir la mano para intentar desatascarla.
- No desatascar si está conectada a la corriente. No utilizar la destructora de papel con el pelo suelto, con corbata, collares o elementos que pudieran provocar atrapamiento.

CONTACTOS TÉRMICOS

- Conocer el funcionamiento de los equipos de trabajo utilizados.
- Precaución en la manipulación de objetos o superficies calientes. Utilizar guantes con aislamiento térmico en caso necesario.

ELECTRICIDAD

- No utilice nunca cables pelados, deteriorados o sin enchufe.
- No desconecte nunca tirando del cable. Puede deteriorar las conexiones.
- No sobrecargue la instalación eléctrica, ni conecte varios aparatos en el mismo enchufe. Evite la utilización de elementos, como alargadores o regletas, que no dispongan de protección a tierra.

- No toque nunca aparatos eléctricos si tiene alguna parte del cuerpo mojada o en contacto con agua.
- En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo o elemento eléctrico (calentamiento o chispazos, cables, clavijas o enchufes deteriorados, cosquilleo al usarlo) póngalo fuera de servicio, desconéctelo y notifíquelo al servicio de mantenimiento. No utilizar hasta su reparación.
- En caso de contacto eléctrico no toque al accidentado sin desconectar la corriente.
- No manipule equipos e instalación eléctrica sin estar autorizado y formado específicamente para ello. El acceso a instalaciones eléctricas estará restringido a personal autorizado.
- Desconecte las herramientas y los equipos en labores de limpieza y mantenimiento.

EXPLOSIONES Y/O INCENDIOS

NORMAS DE PREVENCIÓN

- Mantenga limpio y ordenado el lugar de trabajo. Elimine diariamente los desechos.
- No disponer de productos químicos inflamables (sprays, alcohol, etc.) cercanos a fuentes de calor o ignición (estufas, hornos, fotocopidora, etc.).

- Desconecte los equipos eléctricos al finalizar su utilización, no los deje encendidos mucho tiempo sin vigilancia y sobre todo al abandonar el lugar de trabajo.
- No sobrecargue enchufes, no utilice ladrones ni instale equipos eléctricos o fuentes de calor sin la autorización de mantenimiento.
- Antes de manejar un producto se deberá conocer la ficha de seguridad del mismo, si no se dispone de la misma, solicítela. En caso de utilizar sustancias inflamables, cumpla las instrucciones del fabricante, almacene la cantidad mínima necesaria para su utilización inmediata, no realice trasvases y elimínela en recipientes al efecto. La eliminación por el desagüe puede producir explosión en algún caso.
- No manipule equipos e instalaciones eléctricas y avise en caso de detectar anomalías o deficiencias.
- Utilice las botellas de gas según indicaciones del fabricante y compruebe que se encuentran bien sujetas tanto en el transporte, en carritos adecuados, como en el almacenamiento.
- Está prohibido fumar en el centro de trabajo.
- Despejar el acceso a elementos contra incendios que dificulten su accesibilidad.
- No manipule equipos de trabajo sin autorización.

- Las vías y salidas de evacuación deben permanecer libres de obstáculos. No almacenar material en éstas ni en el acceso a los equipos contra incendios, de manera que sean fácilmente accesibles.

MEDIDAS GENERALES DE EMERGENCIA

- En caso de incendio, mantenga la calma. Comuníquelo a centralita y avise a sus compañeros.
- En un incendio evite su propagación cerrando puertas y ventanas y retirando material cercano.
- Si conoce la utilización y se siente seguro utilice un extintor. No utilizar agua en presencia de tensión eléctrica. Si el incendio es de grandes proporciones no intente apagarlo usted solo.
- En presencia de humo, taparse nariz y boca con un pañuelo, a ser posible húmedo, si el humo no le deja respirar, gatee y abandone la zona. Si se le prenden las ropas, no corra, tírese al suelo y ruedee.
- Si se encuentra atrapado en una habitación, tape con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas de puertas y ventanas, cierre todas las puertas y hágase ver a través de los cristales.
- En caso de evacuación colabore en la misma, piense en las posibles vías de evacuación y valore los obstáculos que pueda

encontrar en las mismas. La evacuación se debe realizar de manera pausada, cerrando las puertas detrás de usted y comprobando que no queda nadie.

- No salir con objetos pesados o voluminosos. No retroceder a buscar “objetos olvidados”.
- No use jamás los ascensores durante un incendio.
- Colaborar, en su caso, con el personal al mando.

CORTES Y/O EROSIONES

- Extremar las precauciones en la manipulación de elementos cortantes o punzantes.
- Cuando utilicemos material punzante, desechar inmediatamente en un recipiente adecuado que debemos tener cerca.
- En la utilización de tijeras o elementos cortantes, tener precaución al disponer los dedos. No lleve útiles de trabajo en los bolsillos, sobre todo cortantes o punzantes.
- No almacenar material de vidrio en lugares elevados o de difícil acceso. En caso de rotura no recoger con las manos, utilizar guantes adecuados o recogedor, y desechar en un recipiente estanco no en bolsa de plástico.

DAÑOS CAUSADOS POR SERES VIVOS

- Facilite información necesaria a usuarios y familiares.

- Identificar indicios que pudieran asociarse con ataques inminentes tales como:
 - Lenguaje y tono alterados. Gestos amenazadores. Ira y frustración expresadas verbalmente. Arengas al resto de personas poniéndoles en su contra. Señales de ingestión de drogas o alcohol. Presencia de un arma, etc.
- Mantener conductas que permitan que no se descontrole la situación:
 - Trate de controlar la situación mediante el diálogo. Actitud tranquila. No responder a amenazas con amenazas. Ser asertivos. Evaluar la situación. Avise al personal de seguridad en caso necesario. Abandone el lugar ante una agresión inminente.
 - En caso de agresión / intentos agresión, comunique la situación.

ACCIDENTES DE TRÁFICO

REGLAS BÁSICAS PARA LA CONDUCCIÓN

- Respete las normas de tráfico, con especial atención a señales, semáforos y límites de velocidad. Utilice el cinturón de seguridad y evite las posibles causas de distracción.
- Antes de cambiar de carril, adelantar o doblar, verificar por los espejos retrovisores la presencia de otros vehículos, avisando siempre la maniobra con los intermitentes.

- No tome bebidas alcohólicas antes de conducir.
- Circule prestando atención al desarrollo del tráfico para poder anticipar la maniobra o frenada. Trate de imaginar cualquier imprevisto y adapte su velocidad a las circunstancias de la vía. Preste especial atención en lugares con visibilidad reducida como cruces, aparcamientos y salida de garajes. Circule a velocidad reducida en aparcamientos.
- La regulación del reposacabezas es muy importante para prevenir lesiones. Para ello haga coincidir la altura máxima del reposacabezas con la altura máxima de su cabeza. El reposacabezas debe ajustarse lo más alto posible sin sobrepasar la altura máxima de su cabeza y su parte superior no debería quedar nunca por debajo de la altura de los ojos del ocupante. Verticalmente, acerque lo más posible el reposacabezas a la parte trasera de su cabeza.

CONSEJOS PARA PEATONES

- Tomar las debidas precauciones con vehículos u otros elementos móviles (carritos, traspalets), como mantener una distancia prudencial y circular siempre con cautela. Preste especial atención a la entrada y salida de los garajes, cruces, aparcamientos, lugares con visibilidad reducida, etc.

- Respete las señales de tráfico, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
- Cruce perpendicularmente a la acera y utilizando pasos de peatones.
- No caminar cerca del bordillo.
- Precaución al caminar en días de lluvia o con el suelo húmedo.

UTILIZACIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO

- En la utilización de equipos de trabajo comprobar que dispone de marcado CE y manual de instrucciones. Antes de utilizar un equipo de trabajo, lea atentamente el manual de instrucciones y siga sus indicaciones.
- No anule los dispositivos de protección.
- En caso de detectar posibles situaciones de riesgo, notifíquelo y deje de utilizarlo.
- No use nunca una herramienta para algo diferente para lo que ha sido diseñada.
- Si su trabajo supone un riesgo para los demás, adopte las precauciones necesarias.
- Las operaciones de mantenimiento o reparación de equipos se deben realizar con los equipos desconectados y por personal especializado.



CONDICIONES DE HIGIENE

LOS RIESGOS MÁS COMUNES DE HIGIENE SON:

- Exposición a contaminantes biológicos.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Exposición a radiaciones.

EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS

- El riesgo que se puede dar son las infecciones producidas por agentes patógenos. Estas infecciones se pueden producir por vía sanguínea, por vía respiratoria, por vía digestiva y por vía dérmica. Las enfermedades infecciosas más frecuentes que se pueden dar en el ámbito sanitario son las de etiología vírica destacando entre ellas la hepatitis B, C y el VIH, las cuales se producen por transmisión sanguínea. Entre las enfermedades transmisibles por vía aérea destacar la tuberculosis.
- Una de las características de la asistencia sanitaria es la incertidumbre de la presencia de agentes peligrosos para la salud.

Debido a esto es preciso aplicar una serie de medidas en el trato con pacientes, materiales y muestras procedentes de los mismos conocidas como precauciones universales.

- Las precauciones universales se aplican, además de a la sangre, a los siguientes fluidos biológicos: semen, secreciones vaginales, líquido cerebroespinal, sinovial, pleural, peritoneal, pericardial y amniótico. No se aplican a: heces, secreciones nasales, esputos, saliva, sudor, lágrimas, orina y vómitos a no ser que contengan sangre de forma visible.
- En casos más concretos se seguirán las precauciones establecidas para patologías infecciosas: precauciones de transmisión aérea, precauciones de transmisión por gotas y precauciones de transmisión por contacto.

PRECAUCIONES UNIVERSALES

Higiene personal

- El lavado se realizará con agua y jabón líquido. En situaciones especiales se emplearán sustancias antimicrobianas, como jabones antisépticos o solución hidroalcohólica para desinfección de manos. Tras el lavado de las manos éstas se secarán con toallas de papel desechables o corriente de aire.

- No comer, beber ni fumar en el área de trabajo.
- Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable, al iniciar la actividad laboral. Si se presentan lesiones exudativas o dermatitis supurante no se deberá tener contacto con pacientes o equipo utilizado en su cuidado. Evitar utilizar joyas, anillos, etc. ya que en estos lugares se acumulan mayor cantidad de microorganismos y su eliminación resulta más difícil.
- Llevar las uñas cortas y sin barniz y no utilizar uñas artificiales.

Utilice los elementos de protección de barrera

- Guantes: Cuando se presentan heridas no cicatrizadas o lesiones dérmicas exudativas o rezumantes, cortes, lesiones cutáneas, etc., si maneja sangre, fluidos corporales contaminados con sangre, tejidos, residuos, etc., al entrar en contacto con la piel no intacta o mucosas de los pacientes, al manejar objetos, materiales o superficies contaminados con sangre o al realizar procesos invasivos. Se recomienda cambiar de guantes con cada paciente y lavarse después las manos.
- Mascarillas y protección ocular: Se emplearán en aquellos casos en los que, por la índole del procedimiento a realizar, se prevea la producción de salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales que afecten las mucosas de ojos, boca o nariz.

SECUENCIA PARA EL LAVADO DE MANOS



- Batas en situaciones en las que pueda darse contacto con sangre u otros fluidos que puedan afectar a vestimentas del trabajador.

Precaución en manejo de objetos cortantes y punzantes

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

- Tomar precauciones durante y tras su utilización, así como en procedimientos de limpieza y eliminación.
- No encapsular objetos cortantes ni punzantes ni someterlos a ninguna manipulación.
- Los objetos punzantes y cortantes (agujas, bisturíes, jeringas y otros instrumentos afilados) deberán ser depositados en contenedores apropiados, no llenar estos más de 2/3 de su capacidad.
- El personal sanitario que los manipule se responsabilizará de su eliminación. Se deberá llevar a cabo una adecuada eliminación y segregación de residuos.

Desinfección y esterilización

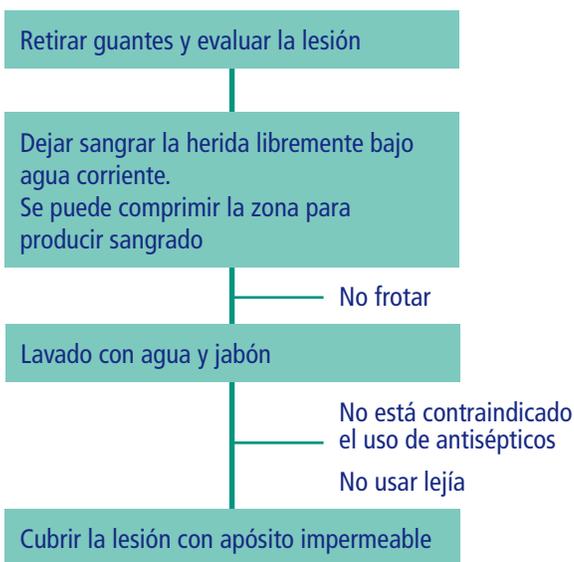
- El empleo de productos químicos permite desinfectar a temperatura ambiente los instrumentos y superficies que no resisten temperatura elevada mientras que con la esterilización se pro-

duce la destrucción de todos los gérmenes, que pueda contener un material.

Vacunación

- La inmunización activa frente a enfermedades infecciosas ha demostrado ser, junto con las medidas generales de prevención, una de las principales formas de proteger a los trabajadores.
- En caso de exposición percutánea seguir las siguientes recomendaciones.

EXPOSICIÓN PERCUTÁNEA



- Si la exposición es cutánea, ej. salpicadura, la actuación irá encaminada a realizar un concienzudo lavado de toda la zona expuesta con agua y jabón. Si la salpicadura es en la mucosa, lavar de inmediato con agua abundante, en el caso de la mucosa conjuntiva deberá irrigarse con suero fisiológico durante 15 minutos. En todos estos casos es importante la comunicación inmediata para iniciar el protocolo post-exposición.

EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

- Antes de manejar un producto se deberá conocer las indicaciones dadas en la etiqueta y ficha de seguridad, si no se dispone de la misma solicítela. Evite cambiar productos de su recipiente original y disponer de envases sin etiquetar.
- Cuando use productos químicos hágalo en lugares ventilados y utilice las protecciones adecuadas para cada tipo de producto indicadas en la ficha: guantes, mascarilla, etc. Tenga a mano los teléfonos de información toxicológica de la etiqueta del producto.
- Donde se utilicen los productos químicos, estará prohibido beber y comer, estando prohibido fumar en el lugar de trabajo.
- No tener en el puesto de trabajo mayor cantidad de la prevista para una jornada.

- No mezcle productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
- Al dejar de usar el producto cierre perfectamente el envase y lávese bien las manos.
- Almacene los productos, evitando posibles caídas, derrames, roturas o emanaciones por encontrarse los envases mal cerrados o mal situados en las estanterías. Si se producen salpicaduras en los ojos, lávese inmediatamente con agua abundante y acuda a personal sanitario.
- Respete las normas de incompatibilidad en el almacenamiento, separando los productos de distinta naturaleza.
- Si se generan residuos, su recogida y eliminación deberá realizarse siguiendo las pautas establecidas por el gestor de residuos.
- Extreme las precauciones en la desinfección de material y superficies, siga las instrucciones del fabricante y procure utilizarlos en lugares bien ventilados.
- Respetar los plazos de seguridad cuando se apliquen plaguicidas.
- Para la utilización de productos químicos que cuenten con protocolos específicos de actuación, como citostáticos, se seguirán las indicaciones contenidas en los mismos.

EXPOSICIÓN A RADIACIONES

Las radiaciones se clasifican en función de su capacidad para ionizar la materia sobre la que inciden, clasificándose en: radiaciones ionizantes y radiaciones no ionizantes.

RADIACIONES IONIZANTES

En la exposición a radiaciones ionizantes como pueden ser los rayos X, las medidas a tener en cuenta son:

- El número de personas expuestas a las Radiaciones Ionizantes será el menor posible.
- El trabajo se efectuará en condiciones tales que, en régimen normal de trabajo, las dosis recibidas sean las más bajas posibles. Reduzca en lo posible el tiempo de exposición y aumente en lo posible la distancia a la fuente.
- El acceso a las zonas controladas y vigiladas, estará limitado a las personas autorizadas al efecto, donde se establecerán procedimientos de trabajo adoptados al riesgo radiológico existente. Las puertas de acceso a estas instalaciones deben permanecer cerradas mientras se utiliza el equipo.
- Aquellos trabajadores que deban utilizar dosímetros individuales, deberán llevarlos colocados.
- Las operaciones peligrosas tendrán lugar en zonas controladas y vigiladas quedando así reducida la exposición.

- Utilice equipos de protección, como delantales, guantes y protector de gónadas, para aquellas operaciones en las que esté establecido.
- Rotación del personal reduciendo así el tiempo de exposición, siempre que sea posible.
- En caso de duda sobre el proceso a seguir, consulte con el Jefe del Servicio de Radiología.

RADIACIONES NO IONIZANTES

Las Radiaciones no Ionizantes más comunes son:

- Láser
- Radiofrecuencias y microondas
- Radiaciones ópticas: Radiación Ultravioleta, Infrarroja y Visible

En este sentido las recomendaciones a tener en cuenta son:

- Utilizar los equipos de forma adecuada y siguiendo instrucciones del fabricante, utilizando si fuera necesario equipos de protección individual adecuados.
- Es aconsejable actuar siempre según los principios de limitación prudente y de exposición tan baja como sea razonablemente posible.
- Se debe evitar que los usuarios y empleados públicos sean so-

metidos a niveles de radiación innecesarios, restringiendo el acceso y señalizando adecuadamente aquellas zonas donde exista riesgo de exposición.

- Mantenga las fuentes emisoras apagadas y desconectadas de la red mientras no se utilizan.
- Reduzca al mínimo el tiempo de exposición aumentando lo posible la distancia a la fuente.



CONDICIONES ERGONÓMICAS Y PSICOSOCIALES

ENTRE LOS FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES DESTACAMOS:

Carga física, derivada principalmente de:

- Movilización de pacientes
- Manipulación de cargas
- Posturas. Dentro de éstas, es importante mencionar la utilización de PVD

Factores derivados de la organización del trabajo y la carga mental.

MANIPULACIÓN DE CARGAS

- Siempre que sea posible utilice medios mecánicos para realizar la manipulación.

- Durante la realización de estas tareas se deben seguir las siguientes recomendaciones:

Apoya los pies firmemente



Separa los pies a una distancia aproximada de 50 cm.



Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga



Mantén la espalda recta



ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES



Nunca gires el cuerpo mientras sostienes una carga pesada



No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga pesada



Mantén la carga cerca del cuerpo como sea posible, pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento



Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos

Nunca levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento



Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible



- De manera orientativa se debe manejar una carga entre dos personas:
 - Cuando el objeto tenga al menos dos dimensiones superiores a 76 cm, independientemente de su peso.
 - El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y su peso es superior a 25 kg.
 - El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona.
- En la ubicación de material es importante colocar el material más pesado a la altura de la cintura, para un manejo más cómodo del mismo.
- En el caso de manipular carros o camas con ruedas, no es conveniente arrastrarlos, sino empujarlos por delante.
- Estudiar pausas y descansos en el trabajo, alternando con tareas que requieran menor carga física. Asimismo, la rotación de los trabajadores, es otra medida importante para reducir la exposición.

MOVILIZACIÓN DE PACIENTES

Las medidas más importantes a tener en cuenta son:

- Siempre que sea posible utilizar medios mecánicos.
- Evaluar el trabajo y planificar la movilización.



- Pedir colaboración de la persona a movilizar.
- Respetar los principios básicos en la movilización de personas:
 - Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación nos permita conservar el equilibrio. Los pies han de estar separados por una distancia equivalente a la anchura de los hombros.
 - Doblar las rodillas.
 - Acercar el paciente al máximo al centro de nuestro cuerpo.
 - Levantar al paciente de forma gradual, suavemente y sin sacudidas.
 - Orientar los pies en dirección al movimiento que se va a realizar.
 - No girar el tronco mientras se está levantando al enfermo, es preferible pivotar sobre los pies.

- Solicitar ayuda en situaciones difíciles, por ejemplo en la manipulación de enfermos totalmente dependientes. En caso de realizar la actividad con otros compañeros es importante coordinarse durante la movilización.
- Llevar calzado adecuado.
- Al igual que en la manipulación de cargas es importante alternar estas tareas con otras que requieran menor carga física, la rotación con otros compañeros y realización de pausas cuando sea posible.
- Se adjuntan a continuación algunos ejercicios de relajación de la columna.



POSTURAS

- Ubicar los elementos necesarios para el desempeño del trabajo diario a alturas adecuadas sin necesidad de pedir ayuda o tener que adoptar posturas forzadas.
- Siempre que sea posible, alternar la posición de sentado y de pie, u otras posturas que impliquen otro tipo de movimiento.

Evitar posturas forzadas y mantener una misma postura durante largos períodos de tiempo, cambiar frecuentemente de postura.

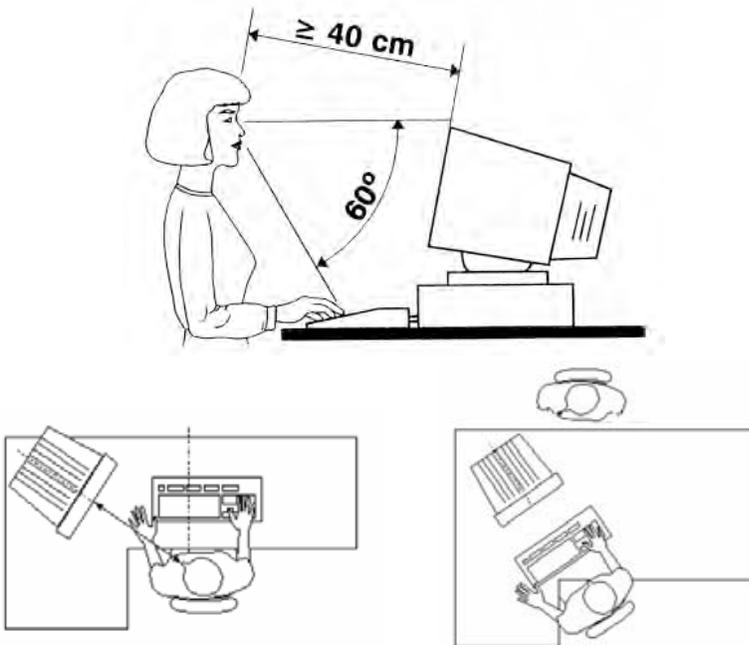
- Alternar brazos y piernas para evitar sobreforzar un mismo grupo de músculos, por ejemplo durante largos periodos de tiempo alternar el peso entre una pierna y otra, solicitando si es necesario taburete o similar.
- En la postura de pie se han de mantener las curvaturas de la espalda en su alineamiento normal. Para ello, hay que mantener la cabeza erguida, el mentón contraído y echar la pelvis hacia delante.
- Combinar actividades que supongan la implicación de distintos grupos musculares.
- Para acceder a zonas altas utilizar elementos adecuados como taburetes o escaleras en buen estado.
- Flexionar las piernas y mantener la espalda recta para colocar los materiales en niveles inferiores o coger elementos del suelo.

UTILIZACIÓN DE PVD

En la utilización de PVD (Pantalla de Visualización de Datos) es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Regule la altura del asiento de manera que los codos queden a la altura de la mesa. Si a esta altura no puede apoyar los pies en el suelo, solicite reposapiés.

- Sitúese a una distancia de la pantalla de entre 45 y 55 cm y la altura de la parte superior del monitor a la altura de los ojos.
- Coloque la pantalla alineada con el teclado para evitar girar el tronco o el cuello. Ubique el monitor cercano a la zona de diálogo para evitar giros.



Monitor y teclado no alineados, giros frecuentes.

Monitor y teclado alineados, y monitor cercano a usuario.

- Deje entre el teclado y el borde de la mesa una distancia de unos 10 cm para poder apoyar las muñecas.

- Mantenga las muñecas en posición neutra en la utilización del teclado.
- Coloque su pantalla de manera que su línea de visión quede paralela a las luminarias. Sitúe preferentemente la pantalla lateralmente a las ventanas, en caso contrario utilice elementos para aislamiento de radiación solar.
- Es importante adoptar una postura correcta, apoyando bien la espalda.
- En la utilización continua de PVD, procure alternar las tareas y realizar pausas cada cierto tiempo.
- Aproveche las mismas para cambiar de actividad.

Posturas inadecuadas más frecuentes en el trabajo de oficina:

1-Giro de la cabeza

2-Falta de apoyo en la espalda

3- Elevación de hombros debido al mal ajuste de la altura mesa-asiento

4 -Falta de apoyo para las muñecas y antebrazos

5- Extensión y desviación de la muñeca al teclear

¿Reconoce algunas como propias?

- Para prevenir la aparición de posibles trastornos es recomendable llevar a cabo suaves ejercicios de relajación con la cabeza, hombros y espalda.



Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar la barbilla al pecho

Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda

Inclinar la cabeza lateralmente, de lado a lado

Subir y bajar los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo



Con las manos en la nuca y la espalda recta, flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos de forma alternativa

- Respecto a la fatiga visual, es aconsejable parpadear a menudo y mirar a lo lejos de vez en cuando, cerrar los ojos y girar el globo ocular en todas direcciones, presionar ligeramente los párpados con los dedos o las palmas de las manos, realizar pequeños masajes colocando los índices por encima de las mejillas o presionar por encima de las cejas con ayuda del pulgar y el índice.

CARGA MENTAL Y ORGANIZACIÓN EN EL TRABAJO

- Ante situaciones importantes y en presencia de datos incompletos, convendría contrastar opiniones con otros compañeros para evitar situaciones estresantes, creando además, una sensación de apoyo.
- Conocer funciones y responsabilidades, conociendo cada uno sus limitaciones y repartir el peso de los posibles errores.
- Ante el empeoramiento o pérdida de algún paciente pensar siempre que se ha hecho todo lo que se ha podido con las posibilidades que tenía a su alcance y no analizarlo fuera de contexto.
- Es importante una buena comunicación y transmisión de las informaciones necesarias para el desarrollo del trabajo. Procurar que las consignas de ejecución sean claras y precisas, para evitar situaciones de incertidumbre o dificultad para procesar la información.
- Estructurar el trabajo en pequeños bloques, para conseguir una sensación subjetiva de logro de pequeñas metas.
- En las tareas no programadas priorizar tareas según necesidad de inmediatez, dejando para más tarde las menos importantes.
- En caso de dudas o problemas relativos al trabajo acudir al mando directo.

- Si el nivel de atención y concentración requerido es elevado y constante, es conveniente alternar con otras tareas de menor exigencia mental y realizar pausas cuando sea posible. Si la tarea es muy manual o repetitiva, preferible que las pausas sean cortas pero más frecuentes.
- Alternar, en lo posible, el tipo de tareas.
- En el trabajo a turnos y nocturno es conveniente aumentar las pausas y tiempo de descanso, así como reducir en lo posible la carga de trabajo en el turno de noche.
- Intente establecer su propio ritmo de trabajo, que usted considere ni muy rápido, ni muy lento. El trabajo atrasado, mejor recuperarlo poco a poco, no intentar hacerlo de una vez, procure no acumular demasiado trabajo.
- Desarrolle sus habilidades, acuda a los cursos de formación continuada relativos a su ámbito de trabajo.
- Colabore para mantener un ambiente de trabajo saludable.

Asimismo se recomienda tener en cuenta los siguientes hábitos:

- Dormir diariamente de 6 a 8 horas.
- Dedicar algún tiempo de ocio diariamente, tener alguna actividad distinta de la profesión, que pueda llenar de manera satisfactoria las horas libres.
- Hacer ejercicio físico, aunque tampoco en exceso, esto

potenciará el sueño profundo. Son recomendables la natación, el ciclismo, etc.

- Es importante tener en cuenta la adecuación de las comidas en cuanto a calidad, cantidad y horario: dieta equilibrada, un horario regular, etc. Evitar el consumo de sustancias excitantes, alcohol, tabaco, etc.
- Practicar alguna técnica de relajación, combinada con la respiración lenta y pausada, esto permitirá no sólo un descanso físico, sino también mental.



DERECHOS Y DEBERES DE LOS TRABAJADORES

Todo trabajador tiene derecho a:

- Una protección eficaz en materia de seguridad y salud.
- Recibir información acerca de los riesgos existentes y medidas adoptadas.
- Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud.
- Recibir formación específica de su puesto de trabajo en materia de seguridad y salud.

- Ser sometidos a vigilancia médica específica con la periodicidad que la normativa de aplicación especifique. Esta vigilancia será de carácter voluntario salvo en supuestos específicos.
- Que le sean facilitados los equipos de protección individual (EPI's) adecuados a los riesgos que comporta su tarea.
- En caso de riesgo grave e inminente con ocasión de su trabajo, informar de inmediato a su superior jerárquico directo y en su caso, interrumpir y abandonar el lugar de trabajo.

Sus obligaciones son:

- Velar por su propia seguridad en el trabajo y la de aquellos que se puedan ver afectados a causa de sus actos u omisiones en el trabajo.
- Usar adecuadamente los equipos, máquinas, herramientas y cualquier otro medio con los que se desarrolle su actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección individual (EPI) que le son facilitados, de acuerdo a las instrucciones recibidas.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes en el lugar de trabajo.
- Informar de inmediato al superior jerárquico directo y a los trabajadores designados de cualquier situación que suponga un riesgo para la seguridad y de aquellos accidentes o incidentes con o sin lesión que se produzcan.

- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente.
- Cooperar con la Dirección del Centro para que ésta pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.



ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN

La modalidad organizativa de la empresa es la de Servicio de Prevención propio, para las especialidades de seguridad en el trabajo, higiene industrial, ergonomía y psicología aplicada y vigilancia de la salud. El Servicio de Prevención, ubicado en el hospital, dispone actualmente de los medios humanos correspondientes a una unidad básica de prevención. El Servicio está integrado en el Servicio de Medicina Preventiva, Salud Pública y Prevención de Riesgos Laborales, que abarca también la especialidad médica de medicina preventiva y salud pública. El Servicio está compuesto por:

- Un Médico de Medicina del Trabajo, responsable del servicio.
- Un Médico de Medicina del Trabajo y un médico de Medicina Preventiva, en convocatoria.
- Un Diplomado de Enfermería de empresa.

- Un Diplomado de Enfermería de medicina preventiva.
- Un técnico superior en prevención de riesgos laborales.
- Un técnico intermedio en prevención de riesgos laborales.
- Un auxiliar administrativo.

El Servicio de Prevención tiene un objetivo común, garantizar la adecuada protección de la seguridad y salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello a la Dirección, a los trabajadores, a sus representantes y a los órganos de representación.

Puede ponerse en contacto con el Servicio de Prevención a través de la extensión 54407 o personalmente, acudiendo al Servicio que se encuentra ubicado en la 1ª planta del edificio 4 o administrativo, del HUC, de lunes a viernes en horario de 8:00 a 15:00 horas.

La consulta y participación de los trabajadores se realiza a través de los Delegados de Prevención y del Comité de Seguridad y Salud que se reúne periódicamente.

DELEGADOS DE PREVENCIÓN

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo. Hay 4 delegados de prevención en atención especializada y 3 delegados en atención primaria.

COMITÉS DE SEGURIDAD Y SALUD

El Órgano paritario y colegiado de participación es el Comité de Seguridad y Salud. Existen dos comités, uno en Atención Primaria y otro en Atención Especializada, compuestos con el mismo número de representantes de la empresa y de los trabajadores.



