

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL | 2021

## SEGURIDAD Y SALUD EN CENTROS SOCIOSANITARIOS

### Centros Sociosanitarios

Estos centros son atendidos por profesionales que prestan sus servicios a colectivos de personas en situación de dependencia como la tercera edad, enfermos crónicos, así como personas con alguna discapacidad física, psíquica o sensorial.

Los centros sociosanitarios pueden disponer de diversas unidades o atención a las personas que puedan prestar:

- **Unidad de recuperación o convalecencia** servicios de rehabilitación tras una intervención quirúrgica, enfermedad o accidente.
- **Unidad de larga estancia**, asistencia y tratamiento de enfermedades degenerativas.
- **Unidad de curas paliativas** destinada a pacientes con patología grave y final.



## Medidas generales de prevención

A continuación, se describen los riesgos generales más comunes que pueden presentarse en los centros sociosanitarios y las medidas preventivas que debes aplicar.

### Orden y limpieza

- Mantén únicamente lo esencial para el trabajo que estés desarrollando. Elimina del lugar de trabajo todo aquello que no necesites.
- Ordena el lugar de trabajo. Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa. Guarda y localiza fácilmente aquello que necesites para cada tarea.
- Incluye tareas de limpieza en los hábitos diarios de trabajo. Elimina y limpia lo antes posible cualquier vertido accidental en zonas de paso.
- Mantén lo ya logrado con el orden, limpieza y clasificación. Establece normas y procedimientos para detectar desviaciones que permitan tomar medidas lo antes posible.
- Establece zonas de estacionamiento para sillas de ruedas, grúas, camas etc.

### Riesgo de contacto eléctrico directo o indirecto

- No sobrecargues los puntos de conexión eléctrica.
- Evita que los cables se encuentren en zonas de pasos con riesgo de tropiezo y deterioro.
- Pon en conocimiento de dirección o mantenimiento cualquier sobrecalentamiento, deterioro o sensibilidad eléctrica al contacto con un aparato eléctrico.
- Toda instalación será inspeccionada por personal autorizado y de acuerdo a la normativa específica.

### Riesgo de incendio y explosiones

- La instalación protección contra incendios será revisada e inspeccionada de acuerdo con la normativa específica por personal autorizado.
- No coloques objetos, utensilios, herramientas que impidan localizar o acceder a los sistemas de protección contra incendios (extintores, mangueras, etc.)
- Se actualizará periódicamente el plan de emergencia y autoprotección. Se realizarán simulacros periódicos para el adiestramiento y formación del personal del centro.



**El orden, la limpieza y el mantenimiento preventivo de las instalaciones evitan numerosos accidentes.**

# Riesgos y medidas de prevención específicas

El centro sociosanitario está constituido por un grupo de profesionales multidisciplinar entre los que podemos encontrar **personal médico**, **personal de enfermería**, **personal auxiliar sanitario**, **fisioterapia** y personal administrativo entre otros. Cada puesto de trabajo presenta una mayor incidencia en unos riesgos que en otros.

A continuación, se describen los riesgos específicos más comunes que pueden presentarse en los puestos de trabajo sanitarios.

## **Golpes / cortes / pinchazos por objetos o equipos de trabajo/herramientas manuales.** (**Personal médico**, **personal enfermería**, **personal auxiliar sanitario**)

- Extrema las precauciones al manejar agujas, escalpelos y otros instrumentos cortantes durante su uso, al limpiarlos y al eliminarlos.
- Nunca se deben re-encapsular las agujas. Usa dispositivos de bioseguridad.
- Utiliza contenedores resistentes para eliminar agujas, jeringas y otros instrumentos cortantes o punzantes. No llenarlos más del  $\frac{3}{4}$  de su capacidad.
- Aplica los procedimientos de limpieza, desinfección y esterilización establecidos en su empresa. No olvide aplicar las precauciones universales estándar.
- Utiliza guantes de látex o similares antisépticos.



## **Proyección de fragmentos o partículas** (**personal médico**, **personal enfermería**, **personal auxiliar sanitario**) por proyección de fluidos orgánicos durante curas o consultas a pacientes.

- Utiliza equipos de protección adecuados como pantallas o gafas y ropa de trabajo.

## **Exposición a riesgos biológicos** (**personal médico**, **personal enfermería**, **personal auxiliar sanitario**, **personal fisioterapia**) durante exploraciones, curas con fluidos, movilización de pacientes.

- Utiliza ropa de trabajo, mascarilla y guantes de látex o similares antisépticos.
- Lavado de manos antes y después de atender a los usuarios del centro.
- La vacunación protege a todo el personal sanitario contra el virus de la Hepatitis B, a menos que sean inmunes debido a una exposición previa.



**En caso de accidente biológico COMUNÍQUELO a su Servicio de Prevención y al responsable del centro. LIMPIE Y/O DESINFECTE la zona contaminada y reciba ASISTENCIA DE URGENCIA.**

**Carga mental** (personal médico, personal enfermería, personal auxiliar sanitario, personal fisioterapia) a consecuencia de la intensidad de trabajo, sobrecarga emocional, ritmo, trabajos a turnos, factores psicosociales y organizativos, actos violentos por parte de pacientes o familiares.

- Es muy importante la comunicación dentro de la empresa como medio de detección precoz de síntomas de agotamiento físico o psicológico.
- Efectúa pausas cortas durante la jornada de trabajo.
- Respeta el ciclo del sueño para descansar y recuperarse.
- Recibe información y formación sobre cómo actuar en situaciones de violencia y agresión, aspectos generales de salud y bienestar emocional, actuación ante situaciones de estrés, etc.



**Exposición a sustancias nocivas o tóxicas** (personal enfermería, personal auxiliar sanitario). Uso y manejo de sustancias como desinfectantes, antiinflamatorios, antisépticos, antibióticos, etc.)

- Sigue las instrucciones del fabricante, identifica en la etiqueta las frases H/R (riesgos del producto) y frases P/S (medidas preventivas de manipulación y uso). Solicita al fabricante la ficha de datos de seguridad de los productos que manipules.
- Usa guantes y medios de protección ante la sensibilización ante determinados productos.
- No cambies de su envase original las sustancias químicas que se empleen, de lo contrario mantener las mismas inscripciones que el etiquetado original.

**Sobreesfuerzos** (personal enfermería, personal auxiliar sanitario, personal fisioterapia) a consecuencia de la movilización de pacientes, manipulación manual de cargas, etc.)

- Emplea las ayudas mecánicas posibles y disponibles en la movilización de pacientes con movilidad reducida, si no es posible realiza la movilización con ayuda de otra persona.
- Sigue procedimientos de manejo seguro de grúas de bipedestación, elevación o cualquier otro equipo de trabajo.
- Sigue los principios básicos en la manipulación manual de cargas y manejo de pacientes (ver pag. 6).
- Utiliza siempre que sea posible silla de ruedas para el traslado de pacientes.



La información es el medio principal para mejorar la cultura preventiva de las personas trabajadoras.

**Carga física y movimientos repetitivos** (Personal fisioterapia). Movimientos repetitivos en masajes, posturas forzadas y requerimientos físicos).



- Realiza periodos de descanso de 10 a 15 min por cada 1 o 2 horas.
- Se produce un aumento de la aparición de trastornos musculoesqueléticos cuando se aumenta la velocidad de movimientos.
- Alterna periodos de sentado y de pie.
- No superes el 50 % de la fuerza máxima en tareas ocasionales y las tareas frecuentes deben efectuarse por debajo del 15 % de la fuerza máxima.

**Contactos térmicos** (personal fisioterapia). Empleo de lámparas de infrarrojos, equipos expuestos a alta temperatura, equipos de fisioterapia)

- Sigue instrucciones del fabricante.
- Utiliza equipos de protección individual de acuerdo a los riesgos que genere el equipo.
- Realiza una inspección periódica del estado del equipo, comunica a la persona responsable de mantenimiento o dirección cualquier deterioro que suponga un riesgo para el paciente o persona trabajadora.

**Situaciones de violencia y agresiones** (todo el personal) por parte de las personas atendidas, familiares, fobias o alteraciones emocionales.

- Ante residentes del centro con antecedentes violentos, evita aislarte con ellos en lugares que no permitan pedir auxilio en caso de precisarlos.
- Mantén empatía y acercamiento a la persona, mantener tono cordial, amable y profesional. No elevar tono de voz, tampoco entrar en conflicto.
- Detecta las posibles situaciones de violencia o agresión. Ponlo en conocimiento de la dirección lo antes posible.



Para que ellos tengan salud y calidad de vida, es necesario velar por la seguridad y alcanzar altos niveles de bienestar en las personas que los cuidan.

# MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS

Si adoptas posturas correctas en la movilización y el traslado de enfermos:

- TU ESPALDA NO TE DOLERÁ
- TE CANSARÁS MENOS
- INCREMENTARÁS LA SEGURIDAD DEL PACIENTE

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA



ESPALDA RECTA



PIERNAS FLEXIONADAS



PIES SEPARADOS



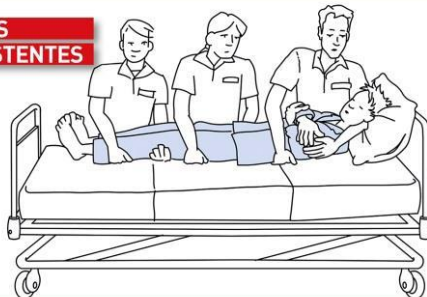
UTILIZACIÓN DE APOYOS



CONTRAPESO DEL CUERPO



PRESAS CONSISTENTES



CARGA CERCA DEL CUERPO



RESPECTA LOS PRINCIPIOS DE MECÁNICA CORPORAL

SOLICITA AYUDA EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES

UTILIZA LOS MEDIOS MECÁNICOS DISPONIBLES



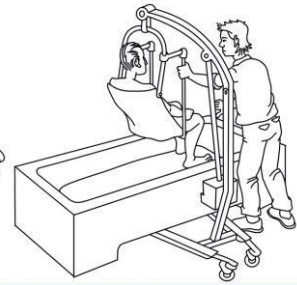
Enfermos totalmente dependientes



Pesos superiores a 50 Kg



Articulación de la cama / Taburetes y asas Trapecios y deslizadores / Polipastos Grúas / Camas y camillas graduables en altura



NPO 730-11-012-6