



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 15



## **CODIGO DE BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS**

### **ATENCIÓN DOMICILIARIA**

**PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS 2016**



**MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL**

**SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL**

**DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL**

## 1.- INTRODUCCION Y OBJETIVOS

En la gestión de los riesgos laborales en trabajadores de empresas de ayuda a domicilio, como en cualquier otra actividad se encuentran presentes riesgos derivados del desarrollo de la actividad que pueden afectar a la seguridad y salud de los trabajadores ocasionando en determinados casos accidentes de trabajo o enfermedades profesionales y en circunstancias más favorables “solamente” daños materiales o interrupciones indeseadas del proceso productivo.

Por este motivo, además de por ser requisito exigido por la legislación vigente para las empresas, se deben establecer las medidas oportunas para contribuir a la reducción o eliminación de estos riesgos laborales.

Estas medidas afectan a múltiples ámbitos de actuación, desde la formación de una organización preventiva en la empresa y su enraizamiento en la estructura jerárquica de la misma, a la aplicación de un plan de prevención del que no estarán ausentes la evaluación de los riesgos laborales y la consecuente planificación de la acción preventiva.

No menos importante resultará la formación de los trabajadores, facilitarles la información precisa así como habilitar los cauces oportunos de participación de los mismos en las decisiones que puedan afectar a la prevención de los riesgos laborales en la empresa.

A través de este código de buenas prácticas se pretende contribuir a mejorar la acción preventiva en las empresas que están expuestas a estos riesgos, mediante la aplicación de acciones que incidan de manera especial tanto en la organización de la prevención en las mismas como en la planificación de acciones tendentes a disminuir la incidencia de aquellos factores de riesgo más frecuentes en el sector de actividad, además de informar a las empresas sobre algunos de los requisitos legales en materia preventiva que deben contemplarse.

Lo incluido en este documento se basa en criterios generales en función del contenido de la normativa, si bien debe recordarse que corresponde a los órganos jurisdiccionales la interpretación de dicha normativa, además de la aplicación que de la misma puedan realizar, para cada caso concreto, los órganos administrativos competentes.

## 2.- MARCO LEGAL Y CONCEPTOS BASICOS

La prevención de riesgos laborales en nuestro país se encuentra regulada, básicamente, por la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales y sus reglamentos complementarios y de desarrollo. De éstos destaca por su importancia a efectos de organización y gestión preventiva en la empresa el Real Decreto 39/97 por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, recientemente modificado por el RD 337/2010.

Los Reglamentos derivados o complementarios a la Ley, regularán aspectos particulares o más concretos del ámbito preventivo (ATEX; Lugares de Trabajo, Equipos de trabajo, Señalización, Riesgo eléctrico, Riesgos en actividades de construcción, Equipos de protección individual, etc.)

Con independencia de ello, existe normativa que, siendo anterior a la vigencia de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, continúa vigente regulando aspectos particulares de la acción preventiva (Reglamentos sobre plomo metálico, cloruro de vinilo monómero, etc.).

Igualmente existe numerosa normativa Jurídico-Técnica que, como su denominación parece hacernos ver, regula fundamentalmente aspectos técnicos, pero que pueden tener relevancia a efectos de prevenir riesgos durante el desarrollo de la actividad laboral (básicamente Reglamentos industriales).

Por último cabe destacar el papel que las normas convencionales (Convenios Colectivos) pueden desempeñar en la regulación de condiciones de trabajo a efectos preventivos en sus correspondientes ámbitos de aplicación.

La Ley 31/95 de Prevención de riesgos laborales constituye el marco básico en el que se desenvuelve la prevención en nuestro país. Establece un régimen de responsabilidades y obligaciones tanto de las empresas como de los trabajadores así como de las distintas administraciones públicas.

Por lo que respecta a las empresas, éstas están obligadas a desarrollar las actividades preventivas acogiéndose a alguna de las modalidades de organización específica que se les brindan, en función de sus particulares características (tamaño de la empresa, peligrosidad de la actividad desarrollada, etc.).

Igualmente deberán realizar cuantas actividades sean necesarias para que el desempeño de la actividad no represente un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. Estas actividades se desarrollarán y articularán básicamente entorno al Plan de prevención, evaluación de los Riesgos, la planificación de la acción preventiva, la vigilancia de la salud, el desarrollo de la información y la formación de los trabajadores, etc.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales desarrolla algunos conceptos básicos y definiciones que pueden resultar importantes a la hora de clarificar determinados aspectos en materia preventiva. Se señalan a continuación algunos de ellos:

**Prevención:** Será “el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo”.

**Riesgo Laboral:** “la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo”.

Quizás uno de los más significativos por su repercusión y amplitud sea el de **Condición de trabajo** que se define en la Ley como “cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores .....”.

Dentro de esta definición se abarcan aspectos tales como:

#### Las características generales de los locales e instalaciones

- ¿donde se desarrolla la actividad?
- ¿en qué condiciones se encuentra?
- ¿con que medios de protección cuenta?
- ¿De qué medidas de emergencia y evacuación dispone?

#### Las características generales de los equipos, productos y demás útiles

- ¿Que equipos de trabajo, herramientas y productos se utilizan?
- ¿En que estado de conservación se encuentran?
- ¿Están sometidos a un mantenimiento y control periódico?
- ¿Cuentan con las protecciones adecuadas?

#### La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente (intensidades y concentraciones). Los procedimientos para su utilización

- ¿Existe exposición a agentes de este tipo?
- ¿Pueden resultar peligrosos?
- ¿Sus concentraciones o niveles de presencia pueden dañar la salud?
- ¿Se manipulan o utilizan de forma adecuada?
- ¿Se cuenta con los equipos de protección adecuados?

#### Otras características del trabajo incluidas las relativas a su ordenación y organización

- ¿Cuentan los trabajadores con la formación preventiva adecuada?
- ¿Han sido informados de los riesgos de su actividad y de las correspondientes medidas preventivas?

- ¿Cuenta la empresa con una organización preventiva apropiada?
- ¿Se encuentra adecuadamente integrada la prevención en la empresa?

Como se ve, las condiciones de trabajo a efectos de prevención de riesgos afectan a la práctica totalidad de los aspectos de la actividad dado que cualquiera de ellos, en circunstancias desfavorables puede incidir en la generación de riesgos para los trabajadores.

Es responsabilidad de la empresa que estas condiciones de trabajo no sean fuente de riesgo para los trabajadores.

Queda por ver, cómo la empresa podrá lograr el objetivo de que no se generen riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores. Para ello la legislación nos da una serie de pautas:

- Estableciendo una organización preventiva adecuada a las circunstancias de la empresa.
- Integrando la prevención en el sistema general de gestión de la empresa como una actuación más a desarrollar, comprendiendo su conjunto de actividades así como a todos sus niveles jerárquicos. Esta integración se desarrollará a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales.
- Favoreciendo la colaboración de los trabajadores y su integración en materia preventiva a través de sus órganos de participación.
- Adoptando los instrumentos básicos para la gestión y aplicación del Plan de Prevención como son la Evaluación de Riesgos y la planificación de la acción preventiva.

El Plan de Prevención será el instrumento esencial a través del cual se integrará la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión y se establecerá su política en materia de prevención. Deberá ser aprobado por la Dirección de la Empresa y asumido por su estructura organizativa.

La Evaluación de riesgos, como instrumento básico de la gestión y aplicación de la acción preventiva, se encuentra destinada a estimar la magnitud de los riesgos que no se hayan podido evitar obteniendo la información necesaria para que la empresa pueda decidir respecto a la adopción de medidas preventivas y, en su caso, sobre el tipo de medidas a adoptar.

Nos encontramos en este caso, ante un punto de partida, diagnóstico del estado de la empresa en materia de seguridad y salud, necesario para desarrollar ulteriores acciones de corrección si fuera necesario. En resumen, debo saber como me encuentro para determinar lo que debo hacer para que las “condiciones de trabajo” no sean lesivas para mis trabajadores.

Esta evaluación o diagnosis inicial deberá repetirse en determinadas circunstancias (cuando cambien las condiciones de trabajo, incorporación de nuevos trabajadores especialmente sensibles, cuando se hayan detectado daños para la salud de los trabajadores que hagan pensar en una inadecuación de las actividades preventivas o su insuficiencia).

Cuando el resultado de la evaluación ponga de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario deberá planificar la actividad preventiva con el fin de controlar o reducir dichos riesgos conforme a un criterio de prioridades en función de su importancia y/o número de trabajadores que puedan verse afectados.

En la planificación se tendrá en cuenta la posible existencia de reglamentación sobre riesgos específicos y los principios generales de la acción preventiva (Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Por tanto, una vez detectados los riesgos y evaluada su magnitud (Evaluación), se deben planificar las acciones tendentes a su reducción o eliminación.



La planificación deberá incluir necesariamente, no solo los aspectos técnicos o materiales sino también aquellos que afecten a la organización así como a la formación de los trabajadores de la empresa.

Por último señalar que siempre se deberá prestar atención para poder desarrollar una política de prevención óptima, a la canalización y puesta en marcha de los mecanismos de información, consulta y participación de los trabajadores, elemento esencial en este ámbito.

### **3.- DERECHOS Y DEBERES DE EMPRESA Y TRABAJADORES**

La legislación en prevención establece una serie de derechos y deberes de empresa y trabajadores en materia de prevención que, además de por ser requisito legal, constituyen una base imprescindible para conseguir una eficaz gestión de la prevención en la empresa y coadyuvan a la consecución de los objetivos deseados y ya señalados en apartados anteriores.

Entre estos derechos y deberes podemos destacar:

#### **Información**

Se debe garantizar que los trabajadores se encuentren informados de los riesgos presentes en el trabajo tanto los generales de la empresa como los particulares de cada puesto o tarea, así como las medidas de prevención y protección aplicables a dichos riesgos y las medidas de emergencia previstas.

Tengamos en cuenta que resulta esencial que los trabajadores sepan qué riesgos genera la actividad y que medidas de prevención se deben adoptar para evitarlos. El conocimiento de los riesgos redundará en una mayor seguridad en la actividad.

#### **Formación**

Se debe asegurar que los trabajadores reciben una formación adecuada, teórica y práctica en materia preventiva, tanto en el momento de su incorporación como cuando se produzcan cambios en sus funciones, tareas o se introduzcan cambios en los equipos de trabajo que utilicen.

La formación deberá ser específica del puesto de trabajo o función que desempeñen.



## Consulta y participación

El empresario debe consultar a los trabajadores, permitiendo su participación, en lo referente a las materias que puedan afectar a la seguridad y salud en la empresa. Los trabajadores podrán efectuar propuestas para la mejora de los niveles de seguridad y salud en la empresa.

Esta participación se podrá canalizar en la mayoría de los casos a través de órganos de representación de los trabajadores específicos en materia de prevención (Delegados de Prevención, Comités de Seguridad y Salud).

## Vigilancia de la salud

La empresa debe garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su salud en función de los riesgos de la tarea.

Esta vigilancia, se llevará a cabo con el consentimiento del trabajador, exceptuando determinados casos.

Las medidas de vigilancia de la salud se llevarán a cabo respetando el derecho a la intimidad y dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de la información relacionada con su estado de salud.

Los trabajadores, por su parte, deben velar por su propia seguridad y por la de aquellos otros a los que les pueda afectar su propia actividad. Conforme a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deben, entre otras cosas:

- Usar adecuadamente los equipos de trabajo, sustancias, etc.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa.
- No poner fuera de servicio y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad con los que pueda contar el centro de trabajo o los equipos utilizados.
- Cooperar con la empresa para que se puedan garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/95) establece una serie de figuras para poder materializar la representación de los trabajadores en materia de seguridad y salud que, como se indicó con anterioridad, serán en muchos casos, las que canalizarán los derechos de información y consulta además de constituir, en uno de los casos, un importante foro de participación

## **Delegados de Prevención**

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos laborales y serán designados por y entre los representantes del personal en el ámbito de sus órganos de representación.

Su número seguirá una escala relacionada con el número de trabajadores de la empresa desde un mínimo de 1 a un máximo de 8 Delegados de Prevención.

## **Comité de Seguridad y Salud**

Es el órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos laborales.

Se formará un Comité de Seguridad y Salud en todas las empresas o centros de trabajo que cuente con 50 o más trabajadores.

Estará formado por un lado por los Delegados de Prevención y por otro lado por el empresario y/o sus representantes en igual número al de los Delegados de Prevención.

Se reunirá trimestralmente y siempre que sea solicitado por alguna de sus representaciones.

Entre sus funciones concretas estará la participación en la elaboración y puesta en práctica de los planes y programas de prevención y la promoción de iniciativas sobre métodos y procedimientos para la prevención de riesgos.

## 4- EMPRESAS DE ATENCIÓN DOMICILIARIA: BUENAS PRÁCTICAS

### 4.1. Introducción

Los servicios de atención a domicilio incluyen el Servicio de Ayuda a Domicilio, el Servicio de Teleasistencia y otros servicios como el de comidas a domicilio o lavandería. En su sentido más amplio puede incluir otras prestaciones para la adecuación de la vivienda. Bajo este perfil las funciones se dirigen a realizar una asistencia integral a una persona (de edad avanzada o discapacitada) de manera física, psicológica y socialmente, ayudándole en las tareas de alimentación, higiene, sanitarias y administrativas.

### 4.2. Principales riesgos

Podemos agruparlos en tres grandes categorías:

- Accidentes domésticos (quemaduras, cortes, caídas...)
- Posiciones y posturas inadecuadas que impliquen manipulación manual de cargas (mover a personas con escasa movilidad) que pueden generar fundamentalmente trastornos músculoesqueléticos (traumatismos, problemas de espalda y/o cervicales)
- Las responsabilidades asumidas y el desgaste emocional originan riesgos de carácter psicosocial

### 4.3. Buenas prácticas para la prevención de accidentes domésticos

#### 4.3.1. Caídas al mismo nivel

- El suelo debe estar despejado de obstáculos y cables sueltos por vías de paso.
- Recoger inmediatamente cualquier derrame de líquidos en el suelo.
- Utilizar calzado con suela antideslizante y sujeto al tobillo y ropa cómoda y de material transpirable.
- Colocar en la superficie de la ducha y en las alfombras algún sistema antideslizante.
- Evitar suelos excesivamente brillantados o encerados.

### 4.3.2. Caídas a distinto nivel

- Evitar utilizar medios improvisados de acceso a zonas elevadas: taburetes, sillas, etc.
- Utilizar escaleras de mano homologadas.
- Si son de tijera, que estén dotadas de tirante de seguridad y tacos antideslizantes.
- Si son simples colocarlas en un ángulo seguro y en posición estable.
- Prohibido subir 2 personas simultáneamente a la escalera de mano.

### 4.3.3. Golpes y caída de objetos

- No colocar muebles u otros objetos en zonas de paso.
- Mantener los cajones y puertas de los muebles cerrados.
- No trepar para acceder a las partes altas de un mueble o estantería.
- Colocar los objetos más pesados y/o voluminosos en las partes inferiores de los muebles.

### 4.3.4. Cortes, atrapamientos y quemaduras

- Recoger inmediatamente del suelo vasos rotos u otros elementos que puedan provocar cortes o pinchazos.
- Mantenimiento en buen estado de los filos de los cuchillos, tijeras, etc. Guardarlos en cajones o paneles imantados.
- Uso de guantes, manoplas y delantales en las tareas de cocina con riesgo de salpicaduras de líquidos calientes o la manipulación de fuentes en el horno.
- No aplicar en la quemadura pomadas, mantequillas, etc sino solamente agua.
- No colmar hasta arriba los recipientes durante la cocción.

#### **4.3.5. Riesgo eléctrico**

- Evitar el uso de “ladrones” y proceder a su desconexión asiendo la clavija nunca tirando del cable.
- Revisar periódicamente los cables y enchufes, desechando los que estén con empalmes o tramos desnudos. No realizar reparaciones caseras.
- No manipular los equipos eléctricos con las manos húmedas ni limpiarlos con líquidos salvo que así lo indique el fabricante del equipo.
- Apague inmediatamente el equipo si huele a quemado o sale humo.
- Alejar los pequeños aparatos eléctricos de zonas próximas a fuentes de agua (aseos, bañeras, pilas, etc).
- No manipular los aparatos eléctricos sin estar calzado.

#### **4.3.6. Incendio**

- Supervisar el funcionamiento de aparatos que puedan producir fuego o explosión tales como hornos o cafeteras y, si se abandona el domicilio, proceder a su apagado.
- En caso de avería, evitar su arreglo casero y llevarlo o avisar al servicio técnico correspondiente.

#### **4.3.7. Riesgos químicos**

- Disponer de las fichas de seguridad de los productos que se manipulen para seguir las instrucciones que indican en caso de accidente.
- Nunca mezclar productos de limpieza porque pueden producir gases tóxicos.
- Mantener los productos de limpieza almacenados en un lugar cerrado y ventilado, lejos del alcance de los menores de edad y agrupados por tipos.

- Evitar trasvases de productos y, si se tienen que hacer, etiquetar de manera muy clara el envase y nunca almacenarlo en botellas o productos destinados a guardar bebidas o alimentos .
- Si el fabricante así lo indica en la ficha de seguridad del producto, deberá utilizarse el EPI/s necesarios.
- Ventilar, siempre que sea posible, la zona que se está limpiando.
- Conservar los medicamentos en sus envases originales, para evitar toda confusión de identificación. Mantener en buen estado su etiqueta.
- No almacenar los medicamentos en la mesilla de noche, salvo que esté cerrada.
- Recordar que todos los medicamentos son potencialmente tóxicos si no se usan debidamente. No los tome a no ser que le sean prescritos por un/a profesional de la medicina y hágalo en las dosis indicadas.
- Procura disponer siempre del teléfono de información toxicológica. En caso contrario pídelo a tu empresa

#### **4.3.8. Riesgos biológicos**

- Limpieza exhaustiva de baños y cocinas y ventilación diaria de las estancias.
- Es recomendable la vacunación contra el tétanos y la hepatitis B
- Evitar alfombras de pelo largo y en caso de utilizarlas, proceder a la limpieza y aspiración periódica de las mismas
- Uso de ropa de trabajo y, guantes y mascarilla en caso de interacción con agentes potencialmente patógenos
- Cubrir heridas, cortes y lesiones cutáneas
- Lavado de manos después de atender al usuario.

#### **4.3.9. Sobre esfuerzos**

- La manipulación de usuarios o cargas se hará en la medida de lo posible mediante medios auxiliares mecánicos.

- En caso de manipulaciones manuales recuerde que la manera correcta para prevenir trastornos musculoesqueléticos es:
  - Siempre que sea posible solicite la ayuda de otra persona para manejar cargas.
  - Mantener la espalda recta.
  - Aproximar la carga a manipular lo más pegada posible al cuerpo.
  - Si hay que levantar una carga desde el suelo, agáchese en cuclillas separando ligeramente las piernas.
  - Aproveche la fuerza de los músculos de sus piernas para impulsarse hacia arriba.
  - Nunca gire sólo la cintura cuando manipule cargas: gire todo su cuerpo incluyendo las piernas.
  - Evite obstaculizar su campo de visión con la carga cuando tenga que desplazarse.
- En caso de manipulaciones de usuarios debe tener en cuenta:
  - Antes de comenzar: Valorar la lesión o enfermedad del usuario así como sus limitaciones funcionales y/o cognitivas. Visualizar la trayectoria a realizar. Informar al paciente del movimiento que va a llevar a cabo de manera clara y concreta.
  - Maniobra: Mantener la espalda recta con las piernas flexionadas, apretar el abdomen y aproximar al enfermo hacia el cuerpo, sujetándolo por los antebrazos y apoyándolo (si se necesita hacer una parada) sobre la cadera. Los pies deben estar un poco separados, uno más adelantado que el otro, para ampliar la estabilidad y equilibrar la carga.
  - Recuerde que es mejor empujar que tirar, utilizando el contrapeso del propio cuerpo del paciente

#### **4.3.10. Carga mental, estrés, burn out etc**

- La empresa deberá centrar expectativas de las funciones y responsabilidades del cuidador tanto a la familia del paciente como al propio cuidador.
- Siempre que sea posible la empresa fomentará la alternancia de tareas y funciones para promover la motivación. También debe velar por garantizar la formación inicial y continua en estas materias.
- La empresa deberá garantizar los descansos necesarios al cuidador, facilitar al trabajador la elección del turno de trabajo y los medios de comunicación de problemáticas derivadas de su relación con los usuarios .



- Fomentar en los trabajadores estilos de vida saludables que ayuden a desconectar: ejercicio, dieta, dormir suficiente, relacionarse con amigos/familia, etc.
- Promover reconocimientos y/o recompensas entre los profesionales y formación para afrontar conflictos y situaciones de estrés .