

Manual de Buenas Prácticas en Residencias de 3ª Edad



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

Índice

1.	Introducción	3
2.	Buenas Prácticas Genéricas	3
2.1.	EMERGENCIAS Y EVACUACIÓN.....	4
2.2.	RIESGO DE CAÍDAS (MISMO O DISTINTO NIVEL), GOLPES Y CHOQUES.....	6
2.3.	PREVENCIÓN DEL CONTACTO ELÉCTRICO.....	7
2.4.	EXPOSICIÓN / MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS	7
2.5.	ACCIDENTES DURANTE EL USO, TRANSPORTE O MANTENIMIENTO DE HERRAMIENTA MANUAL	9
2.6.	ACCIDENTES DURANTE EL USO O MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE TRABAJO	10
3.	Buenas Prácticas Específicas	11
3.1.	PERSONAL SANITARIO.....	12
3.1.1.	Exposición a agentes biológicos.....	12
3.1.2.	Trabajo nocturno y/o a turnos	13
3.1.3.	Posturas forzadas	13
3.1.4.	Manipulación manual de cargas	14
3.1.5.	Movilización de pacientes	14
3.1.6.	Agresiones	17
3.1.7.	Estrés y sobrecarga mental	18
3.2.	PERSONAL DE MANTENIMIENTO.....	19
3.2.1.	Caídas a distinto nivel.....	19
3.2.2.	Golpes, cortes, ruido, quemaduras, exposición a humos y radiaciones de soldadura, y proyección de partículas	19
3.2.3.	Exposición o manipulación de sustancias nocivas o tóxicas.....	20
3.2.4.	Contactos eléctricos.....	20
3.2.5.	Explosiones.....	20
3.3.	PERSONAL DE LIMPIEZA.....	21
3.3.1.	Caídas al mismo y distinto nivel.....	21
3.3.2.	Contactos eléctricos.....	21
3.3.3.	Contacto o exposición con productos de limpieza.....	21
3.3.4.	Sobreesfuerzos	22
3.3.5.	Ruido.....	22
3.4.	PERSONAL DE COCINA	23
3.4.1.	Caídas al mismo nivel.....	23
3.4.2.	Quemaduras	23
3.4.3.	Cortes y pinchazos	23
3.4.4.	Sobreesfuerzos	24
3.4.5.	Contactos eléctricos.....	24
3.4.6.	Temperaturas elevadas o cambios bruscos de temperatura	24
3.5.	PERSONAL DE OFICINAS	25
3.5.1.	Fatiga visual	25
3.5.2.	Fatiga musculoesquelética	25

1. Introducción

Director/a, doctor/a, enfermero/a, auxiliar de enfermería, fisio, cocinero/a, personal de mantenimiento o personal de limpieza son los puestos de trabajo más característicos en una residencia de la 3ª edad.

Cada uno de estos perfiles de trabajador está expuesto a riesgos tanto generales como específicos que, de no identificarse, evaluarse y prevenirse, pueden desencadenar en accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Centrándonos en el colectivo mayoritario, agrupado bajo el nombre de personal sanitario, los sobreesfuerzos por manipulación de personas y los trastornos musculo-esqueléticos por posturas forzadas y movimientos repetitivos son los riesgos más comunes, además de los golpes contra objetos inmóviles. No debemos olvidar los biológicos y los psicosociales debidos estos últimos sobre todo a la sobrecarga de trabajo que, junto con agresiones verbales y físicas, completan este mapa de riesgos laborales.

El presente Manual es un documento desarrollado por **umivale** dentro del marco de las Actividades Preventivas que desarrollan las Mutuas Colaboradoras con la Seguridad Social para sus empresas asociadas.

Con este documento **umivale** pretende facilitar a las empresas del sector de las residencias geriátricas y a sus trabajadores la información necesaria para desempeñar sus tareas de acuerdo a la normativa de prevención de riesgos laborales, destacando los riesgos más frecuentes del sector y las medidas preventivas que pueden adoptarse para evitarlos, contribuyendo a garantizar la seguridad y salud de la plantilla.

2. Buenas Prácticas Genéricas

Como en todos los lugares de trabajo, podemos identificar un conjunto de situaciones de riesgos general que, de no adoptar medidas preventivas, esto es, unas buenas prácticas de actuación, pueden desencadenar unas consecuencias negativas, en forma de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

Pasemos a examinarlas.

2.1. Emergencias y evacuación

- Mantener siempre el orden y la limpieza.
- No sobrecargar los enchufes, utilizando tomas múltiple.
- Apagar los equipos eléctricos si es posible.
- No colocar plantas, percheros u otros objetos decorativos obstaculizando el acceso a extintores, puertas cortafuegos, recorridos y salidas de evacuación, la señalización y el acceso a extintores, etc.
- No cerrar con candados o cadenas las puertas que pudieran servir como vías de evacuación alternativas a menos que se disponga en un lugar cercano y conocido por toda la plantilla donde colocar las llaves.
- Conocer los extintores, recorridos, vías de evacuación, punto de encuentro y los equipos de emergencia de la empresa.
- La empresa formará e informará a los trabajadores en materia de lucha contra incendios y evacuación y realizará simulacros periódicamente.
- En caso de incendio:
 - Mantener la calma y dar la alarma conforme a las instrucciones establecidas en el plan de emergencias de la empresa.
 - Evacuar sin prisas y sin correr pero de manera ágil, cerrando las puertas tras el paso. Si el humo es persistente caminar a ras de suelo, tapándose la nariz y la boca y en las escaleras descender pegado a la pared y alejado del hueco. Nunca usar el ascensor.
 - Antes de abrir una puerta tocarla con la parte exterior de la mano y sólo si no quema abrirla con mucho cuidado. Si la puerta quema no abrirla, quedarse allí colocando obstáculos que



impidan la entrada de humo nocivo por debajo de la puerta (mejor si se pueden colocar toallas o tejidos mojados) y pedir ayuda.

- ✓ Si se prenden las ropas, no correr, tenderse en el suelo y rodar.
- ✓ Uso del extintor: Sólo en caso de fuegos en fase inicial o de conato se intentará su extinción mediante un extintor y previa la adecuada formación.



Pasos:

- ✓ Quitar el pasador de seguridad.
- ✓ Apretar la maneta de manera intermitente, dirigiendo la boquilla al centro de la llama.
- ✓ En fuego al aire libre colocarse a favor del viento.

Tipos de fuego y extintor adecuado

Clase A: Fuegos de materiales sólidos (maderas, papel, etc).

Clase B: Fuegos de combustibles líquidos (gasolinas, aceites, etc).

Clase C: Fuegos producidos por elementos gaseosos.

Clase D: Fuegos producidos por metales (sodio, magnesio, etc).

Clase E. Fuego eléctrico.

AGENTES EXTINTORES	CLASE A	CLASE B	CLASE C	CLASE D
Agua a chorro	**	×	×	×
Agua pulverizada	***	*	×	×
Espuma	**	**	×	×
Polvo polivalente ABC	**	**	**	×
Polvo normal BC	×	***	**	×
Anhidrido carbónico	*	*	×	×
Derivados Halogenados	*	*	×	×
Productos específicos	×	×	×	*

× INACEPTABLE * ACEPTABLE ** BUENO *** EXCELENTE

CLASES DE FUEGO		AGENTE EXTINTOR				
		AGUA PULVERIZADA	ESPUMA FÍSICA	POLVO POLIVALENTE	CO ₂	HALONES
A	SÓLIDOS CON BRASA : madera , papel , etc. 	B	B	B	R	R
B	LÍQUIDOS INFLAMABLES : SÓLIDOS LICUABLES : gasolina, cera etc. 	R	B	B	R	R
C	GASES INFLAMABLES : butano , acetileno etc. 	N	N	B	N	N
D	METALES Y PRODUCTOS QUÍMICOS REACTIVOS 	N	N	N	B	B

B BUENO R ACEPTABLE N INACEPTABLE

2.2. Riesgo de caídas (mismo o distinto nivel), golpes y choques

- 👉 El acceso y la visibilidad de los extintores, mangueras y demás elementos de lucha contra incendios debe estar siempre libre.
- 👉 Las zonas de paso, los pasillos, las salidas de emergencia y las vías de evacuación también deben estar siempre despejadas.
- 👉 Evitar cables sueltos por vías de paso y, en caso necesario, canalizarlos mediante regletas.
- 👉 Limpiar rápidamente cualquier derrame de líquidos o rotura de utensilios y señalizar y acotar la zona.
- 👉 Colocar pasamanos en los pasillos.
- 👉 Las escaleras fijas estarán dotadas de pasamos a una altura de 90 cms.
- 👉 Organizar las estanterías de manera que no sobresalgan objetos y que los más pesados y/o voluminosos estén situados en la zona inferior de las estanterías, y los de uso frecuente, en las baldas centrales, a la altura aproximada de los codos. Todas las estanterías deben estar ancladas a la pared.
- 👉 Colocar los equipos de trabajo y las herramientas una vez utilizadas en el lugar destinado a tal fin.
- 👉 Escaleras:
 - ✓ Utilizar las escaleras de mano para acceder a alturas situadas por encima de los hombros, evitando trepar por estanterías o emplear cajas o taburetes.
 - ✓ Las escaleras de mano deberán estar dotadas de calzas de goma antideslizante y tirante de seguridad.
 - ✓ No utilizar la escalera manual por más de un trabajador simultáneamente.
 - ✓ El ascenso y el descenso se realizará de frente a la escalera y nunca de espaldas a la misma.
 - ✓ No transportar cargas durante el ascenso o descenso, no dejar material de trabajo en los peldaños.
 - ✓ No trabajar a horcajadas sobre la escalera.



2.3. Prevención del contacto eléctrico

- La residencia deberá tener someterse a las revisiones eléctricas pertinentes según la periodicidad estimada por el organismo competente de su Comunidad Autónoma.
- Todas las tareas con riesgo de contacto eléctrico se realizarán por personal autorizado y cualificado para ello.



- En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico, se procederá a su desconexión, señalizando la avería y poniéndolo en conocimiento del superior jerárquico.
- No utilizar ladrones y sustituirlos por enchufes de tomas múltiples.
- Desconectar los equipos de trabajo eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- Evitar todo contacto eléctrico con zonas del cuerpo mojadas o húmedas o con útiles de limpieza mojados.
- Los cuadros eléctricos estarán cerrados con llave y señalizados con riesgo eléctrico.
- En caso de electrocución:
 - Cortar la tensión y avisar a los equipos de emergencia.
 - Suministrar los primeros auxilios si se dispone de la capacitación necesaria.

2.4. Exposición / manipulación de productos químicos



- Los productos químicos deben mantenerse en su recipiente original correctamente identificados.
- En caso de trasvase no se depositarán en envases de productos alimenticios y siempre deberán identificarse. Se realizarán en lugares ventilados y con los epis necesarios.
- Antes de comenzar el trabajo con un producto químico, el trabajador deberá conocer los riesgos

- y medidas preventivas a adoptar mediante el acceso a la ficha de seguridad y a través de la adecuada formación e información.
- Procurar una adecuada ventilación durante las tareas de limpieza.
 - Nunca utilizar productos químicos a concentraciones superiores a las indicadas por el fabricante.
 - No mezclar productos químicos, por ejemplo, la lejía con el amoníaco por la generación de gases tóxicos.
 - Verter ácido (lejía, sulfúrico) sobre el agua y no al revés, a fin de evitar reacciones violentas y salpicaduras.
 - No retirar los tapones con la boca, ni utilizar el olfato para identificar productos contenidos en los envases.
 - Cubrir las heridas abiertas para evitar contacto con el producto.
 - En caso de vertido sobre la ropa o el cuerpo, proceder al lavado inmediato y sustitución por ropa limpia.
 - Almacenar los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
 - Reponer frecuentemente los epis para evitar riesgos de contaminación.
 - No comer ni beber ni fumar durante la manipulación de productos químicos.

La **ficha de datos de seguridad** debe ser facilitada por el proveedor siendo obligatorio por parte del empresario la puesta a disposición de la misma a todos los trabajadores para que puedan consultarlas.

Su contenido es el siguiente:

1. Identificación de la sustancia o preparado y de la sociedad o la empresa.
2. Composición/información sobre los componentes.
3. Identificación de los peligros.
4. Primeros auxilios.
5. Medidas de lucha contra incendios.
6. Medidas a tomar en caso de vertido accidental.
7. Manipulación y almacenamiento.
8. Controles de exposición/protección individual.
9. Propiedades físicas y químicas.
10. Estabilidad y reactividad.



11. Informaciones toxicológicas.
12. Informaciones ecológicas.
13. Consideraciones relativas a la eliminación.
14. Información relativa al transporte del producto.
15. Información reglamentaria.
16. Otras informaciones útiles.

2.5. Accidentes durante el uso, transporte o mantenimiento de herramienta manual



- Utilizar la herramienta adecuada para el trabajo a realizar y conforme a las indicaciones del fabricante.
- Hacer un buen mantenimiento preventivo de las herramientas, desechando las que presenten desperfectos.
- Transportarlas en cajas o cinturones porta-herramientas (nunca en la mano o en los bolsillos) y después de su uso se guardarán en los lugares destinados al efecto.
- Las herramientas de corte deben utilizarse en el sentido contrario al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas.
- Adquirir herramientas preferentemente ergonómicas para evitar presiones excesivas o posturas forzadas en mano-muñeca.
- Adoptar una adecuada postura de trabajo durante el uso de herramientas:
 - Mantener siempre la muñeca lo más recta posible.
 - En trabajos a realizar por debajo de la cintura en superficie horizontal o en superficie vertical a la altura del codo, es preferible el uso de herramientas con empuñadura tipo pistola.
- Las herramientas con empuñadura recta son adecuadas para tareas a realizar sobre una superficie horizontal a la altura del codo o vertical por debajo de la cintura.
- En caso de trabajar en zonas húmedas se deberá trabajar con tensiones de seguridad o utilizar herramientas con doble aislamiento.
- No trabajar con anillos, pulseras, bufandas, colgantes o cualquier otro elemento susceptible de ser atrapado por la herramientas así como con el pelo suelto.



- Uso de equipo de protección individual indicado por el fabricante de cada equipo de trabajo.

2.6. Accidentes durante el uso o mantenimiento de equipos de trabajo



- Antes de comenzar el trabajo con una máquina nueva, el trabajador deberá recibir formación, información y las instrucciones de uso necesarias.
- Las máquinas deben funcionar con sus protecciones colocadas. En caso de que se hayan retirado, no se podrá trabajar hasta que vuelvan a ser colocadas y se señalizará con aviso de “máquina parada” o consignando su funcionamiento con la llave de puesta en marcha.
- Antes de su uso, realizar una comprobación visual para verificar cualquier posible desperfecto.
- Una vez en funcionamiento, en caso de detectar fallos, se parará la máquina y se avisará al encargado.
- Utilizar los equipos de trabajo exclusivamente en las operaciones para las que fueron diseñados y conforme a las instrucciones de uso establecidos por el fabricante (carga, velocidad, presiones, tensiones...).
- En las tareas de mantenimiento, verificar previamente que la máquina está desconectada y se han parado todos los elementos móviles.
- Estas tareas de mantenimiento sólo pueden llevarse a cabo por personal capacitado.
- Uso de equipo de protección individual indicado por el fabricante de cada equipo de trabajo.

3. Buenas Prácticas Específicas

3.1. Personal sanitario

3.1.1. Exposición a agentes biológicos

- Cubrirse las heridas abiertas antes de trabajar.
- Lavarse las manos al inicio y finalización de la jornada y siempre que se haya entrado en contacto con fluidos o material potencialmente contagioso. Se secarán al aire o con papel desechable.
- No comer, beber ni fumar en el trabajo.
- Guardar la ropa de trabajo separada de la ropa de calle.
- En la medida de lo posible, utilizar material desechable.
- Los trabajadores expuestos deberán haber recibido la formación e información necesaria.
- Usar los equipos de protección individual adecuados: guantes, gafas y mascarillas.
- Realizar la gestión de los residuos generados de acuerdo a un procedimiento de trabajo seguro y conocido por todos los trabajadores expuestos.
- Manipulación de elementos cortantes o con riesgo de punzamiento:
 - Extremar las precauciones durante el uso, limpieza y eliminación.
 - Colocar en las proximidades del área de trabajo el recipiente de residuos.
 - Nunca reencapsular las agujas.
 - Nunca depositar las agujas usadas en la basura general sino en contenedores rígidos con tapa de seguridad y correctamente etiquetados.
 - En caso de punctura accidental la empresa debe tener establecido un protocolo de actuación conocido por todos los trabajadores expuestos a este riesgo y que, en líneas generales, debe seguir las siguientes pautas:
 - ✓ Extraer la jeringuilla.
 - ✓ Limpiar la zona afectada con agua abundante y jabón.
 - ✓ Permitir que la sangre emane durante algunos minutos de manera



espontánea, nunca presionando la herida.

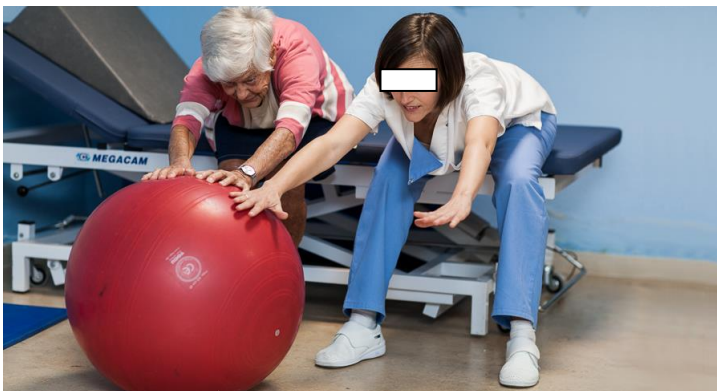
- ✓ Desinfectar con un antiséptico y tajarla con un apósito impermeable.

3.1.2. Trabajo nocturno y/o a turnos

- Realizar pausas breves en especial en los turnos de noche.
- Es conveniente tomar comida caliente unas horas antes de comenzar el turno nocturno así como evitar las comidas copiosas durante el trabajo.
- Planificar los periodos de sueño para favorecer un mejor descanso intentando dormir al menos durante 6 horas al día. Una breve siesta también es conveniente.
- Realizar ejercicio con frecuencia.



3.1.3. Posturas forzadas



- Los trabajadores expuestos deben disponer de los medios auxiliares y de la formación e información necesaria para desempeñar sus tareas adoptando las mínimas posturas forzadas.

- Alternar posturas evitando, siempre que sea posible, mantener la postura de pie estática.
- En caso de tener que permanecer en la misma posición, procurar alternar posturas.

Por ejemplo:

- Utilizar bancos de trabajo para alternar el apoyo de las piernas.
- Flexionar de vez en cuando las piernas.
- Elevar las puntas de los pies.

- En los tiempos de descanso permanecer sentado con las piernas ligeramente levantadas y haciendo unas breves rotaciones de tobillos.

3.1.4. Manipulación manual de cargas

- Los trabajadores expuestos deben disponer de los medios auxiliares y de la formación e información necesaria para desempeñar sus tareas realizando las mínimas manipulaciones manuales de cargas.
- Empujar en lugar de tirar, utilizando todo el tronco, no solo los brazos.
- No sobrecargar los equipos de transporte.

3.1.5. Movilización de pacientes

Movilización Manual

- Evaluar la lesión del paciente antes de proceder a su movilización.
- Los medios técnicos de movilización se deben utilizar preferentemente.
- En caso de no poder recurrir a ayudas técnicas, se realizará la movilización con ayuda de otro compañero.
- Explicar al paciente en qué va a consistir la maniobra para que en la medida de lo posible coopere en la movilización.
- Planificar la maniobra antes de iniciarla: espacio de trabajo, distancias, alturas, pesos, no llevar pulseras o anillos, etc.
- Asegurar la forma de asir al paciente evitando colocar la mano en pinza o en garra, así como el apoyo en elementos no estables como sillas con ruedas, bolsillos, etc.
- Controlar el tronco del residente durante la maniobra e iniciar la movilización, con las piernas abiertas, manteniendo la espalda recta y las rodillas flexionadas. No realizar giros de espalda y, en su lugar, utilizando las piernas hacer pivotar todo el cuerpo.



Movilización mecánica



- Recibir la formación e información necesaria y con carácter previo para el manejo de las ayudas mecánicas.
- Verificar que el residente puede ser movilizado por medio de una ayuda mecánica.
- Informar con carácter previo al usuario de la manera en que se va a proceder a la movilización para facilitar su desarrollo.
- Antes de iniciar el movimiento, ubicar el equipo en la posición deseada y frenarlo.
- Durante toda la movilización, prestar atención a los signos visibles del usuario.
- Uso de grúas:
 - Disponer las superficies a trasladar (camas, sillas, w.c, etc) de manera que se eliminen obstáculos y se facilite y acorte la distancia de movilización.
 - Verificar el nivel de la batería antes de su uso y recargarlo a posteriori.
 - Si se agota la batería durante la movilización, utilizar el sistema de descenso de seguridad.
 - Colocar el arnés de seguridad al residente.

➤ Tipos de movimientos mecánicos:

➤ Movimiento de silla a silla

1. Enderezar al usuario en la silla inicial de modo que sus piernas formen un ángulo de 90° con el suelo.
2. Siempre que sea posible y alguna de las 2 sillas tiene ruedas, acercarla a la otra orientándola hacia ella.
3. El movilizador debe colocar sus pies alrededor del pie del residente del lado hacia el que se desee girar, bloqueando la pierna que se usará de pivote para el giro.
4. El movilizador flexionará la



espalda del paciente y lo asirá por debajo de sus axilas, doblando las rodillas con la espalda recta y enderezando al usuario al tiempo que el cuerpo del movilizador se desplaza hacia atrás (posición de balanceo).

5. De pie, el movilizador utilizando el impulso de las piernas, girará todo su cuerpo para situar al residente frente a la silla de destino.
6. Finalmente el movilizador realizará la flexión de las piernas del paciente hasta que se siente en la silla de recepción, con el tronco erguido.

Movimiento de cama a silla

1. El residente se debe colocar en la cama en posición decúbito supino y la silla lo más próxima posible a la cama.
2. El movilizador se ubicará en el lado hacia el que se va a realizar el giro con las piernas ligeramente separadas y flexionadas. Si se puede es conveniente regular la altura de la cama hasta que quede alineada con la silla.
3. Colocar el brazo del usuario del lado hacia el que se vaya a girar a 90°, flexionando la rodilla contraria. El movilizador lo asirá apoyándose en ésta y en la escapula del lado más alejado. Desplazando el cuerpo del movilizador hacia atrás, girará al paciente a la posición decúbito lateral.
4. Sacará los pies del usuario afuera de la cama y asirá por la escapula más próxima a la cama con una mano y con la otra la colocará sobre la rodilla.
5. Desplazando el cuerpo del movilizador de un lado a otro se conseguirá la sedestación del usuario.
6. Una vez en esta posición y adecuando la altura de la cama (si se puede), el movilizador seguirá con las pautas descritas para la movilización de silla a silla.

3. Movilización en cama: recolocación de usuarios hacia el cabecero

1. Es recomendable hacer esta operación ayudado por otro compañero.
2. Colocarse ambos movilizadores a los dos lados de la cama, flexionando las rodillas del usuario.



3. Asir al paciente de las escápulas y la pelvis. Pueden entrecruzarse los brazos de ambos movilizadores (gesto de cruceta) para ofrecer un agarre más estable.
4. Con un pie dirigido hacia el cabecero y las piernas flexionadas, el movilizador desplazará el peso de un pie a otro hasta recolocar al paciente.

4. Recolocación del residente en la silla

1. El movilizador se colocará por detrás del usuario y cruzará los brazos del usuario sobre su propio pecho, asiéndole por debajo de sus axilas y sujetándolo por sus antebrazos.
2. El movilizador retrasará un pie y flexionará las rodillas acercándose a la espalda del paciente.
3. Desde esta posición y con el impulso de todo el cuerpo, el movilizador se desplazará hacia el pie de detrás tirando ligeramente del usuario hacia arriba y recolocándolo en la silla.

3.1.6. *Agresiones*

- La empresa debe establecer y dar a conocer a la plantilla el protocolo de actuación en caso de violencia o agresión.
- Los trabajadores expuestos deben haber recibido la formación e información necesaria frente a este tipo de situaciones.
- Mantener la calma y disminuir el tono de voz cuando un usuario o sus familiares estén alterados.
- Si la situación se agrava y se puede adivinar una conducta agresiva inminente, intentar dirigirse a un lugar donde haya más personas o pedir auxilio.



- Nunca hacer movilizaciones si se percibe una situación de agresividad en el paciente.
- Si la agresión se ha producido, comunicar al superior jerárquico y, en caso necesario, acudir al servicio médico.

3.1.7. Estrés y sobrecarga mental

- Recibir formación e información para desarrollar habilidades y mecanismos frente a este tipo de riesgos.
- Poner distancia con el trabajo cuando estés en tu tiempo libre: identificar los problemas, hacer deporte, compartir las preocupaciones, y pedir ayuda.
- Mantener un buen estado físico general.



3.2. Personal de mantenimiento

Dentro de este apartado se incluyen normalmente todas las tareas de mantenimiento menor que se hacen en las diferentes instalaciones de las residencias. Los trabajos de mantenimiento de más envergadura suelen externalizarse y llevarse a cabo por personal cualificado.

3.2.1. Caídas a distinto nivel



- Utilizar sistemas anticaídas en trabajos que superen los 2 metros de altura.
- Todas las estructuras, equipos y lugares de trabajo con riesgo de caída deberán estar equipados con barandillas, rodapiés y pasamanos.

3.2.2. Golpes, cortes, ruido, quemaduras, exposición a humos y radiaciones de soldadura, y proyección de partículas

- Las herramientas estarán dotadas de marcado CE.
- Los trabajadores deben haber recibido la formación e información necesaria para el manejo de los equipos de trabajo y durante su utilización se seguirán las instrucciones de uso del fabricante.
- Nunca anular los dispositivos de seguridad de las máquinas (resguardos, doble mando, célula, etc).
- No utilizar los equipos de trabajo para fines distintos de los indicados por el fabricante.
- Dotar de aspiración a las máquinas de corte.
- Uso de los equipos de protección individual necesarios.
- Realizar mediciones de niveles de presión sonora y, en caso de que se superen los niveles permitidos, adoptar medidas primero sobre la fuente de emisión de ruido (apantallamientos) y después sobre el receptor del ruido (epis).
- Realizar el mantenimiento preventivo de las máquinas.



3.2.3. Exposición o manipulación de sustancias nocivas o tóxicas

- Antes de comenzar el trabajo con estas sustancias, el trabajador deberá conocer los riesgos y medidas preventivas a adoptar mediante el acceso a la ficha de seguridad y a través de la adecuada formación e información.
- Durante su manipulación el trabajador debe seguir las instrucciones de uso y procurar una correcta ventilación (natural o forzada).
- Uso de los equipos de protección individual necesarios.

3.2.4. Contactos eléctricos

- Trabajar sin tensión, preferiblemente.
- Uso de herramienta aislante.
- Acreditar la formación específica y tener la condición de trabajador autorizado o cualificado en función del potencial riesgo eléctrico.
- Nunca utilizar cinta aislante como medio de asilamiento porque se deteriora a corto plazo.

3.2.5. Explosiones

- Las calderas serán objeto de la revisión con la periodicidad que establece la normativa vigente.
- No almacenar en el interior de estas instalaciones a presión ningún tipo de objeto.
- No fumar en estas instalaciones.
- Disponer de Libro de Registro visado y sellado por la delegación provincial del Ministerio de Industria.



3.3. Personal de limpieza

3.3.1. Caídas al mismo y distinto nivel

- Orden y limpieza, manteniendo vías de paso despejadas.
- Uso de calzado antideslizante con sujeción (no zuecos)
- Acotar y señalizar las áreas o superficies fregadas.
- No acceder a zonas elevadas de estanterías utilizando elementos inseguros o improvisados (cajas, sillas o taburetes con ruedas, etc).
- Utilizar escaleras manuales homologadas y colocarlas de manera estable y, si son de tijera, con el tirante de seguridad completamente abierto.



- Revisar periódicamente el estado de escaleras de mano y avisar al encargado en caso de deterioro de las mismas.
- Para acceder a alturas superiores a 2 metros utilizar equipos anticaídas dotados de mecanismo de protección en sus aberturas.
- Utilizar mangos telescópicos preferentemente en la limpieza de cristales exteriores.

3.3.2. Contactos eléctricos

- Limpiar con líquidos los equipos eléctricos cuando están desconectados de la corriente.
- Si se utilizan equipos de limpieza con accionamiento eléctrico deberá verificarse antes de su uso que se encuentran en perfecto estado y avisar al encargado de cualquier incidencia.

3.3.3. Contacto o exposición con productos de limpieza

- Los trabajadores tendrá a su alcance las fichas de seguridad de los productos que manipulan.

- Uso de quipos de protección individual según las recomendaciones del fabricante.
- La limpieza se realizará siempre que sea posible con una adecuada ventilación.
- Los productos de limpieza se almacenarán en lugar independiente y ventilado.
- Evitar trasvases de productos y, si se realizan, identificar el recipiente.
- No comer, beber ni fumar durante estas tareas.

3.3.4. Sobre esfuerzos

- La empresa deberá proporcionar a los trabajadores los medios auxiliares necesarios para el transporte de material pesado (productos y utensilios de limpieza, ropa para lavandería, bandejas de comidas, etc).
- Siempre que sea posible se debe procurar la rotación de tareas.
- Estos equipos de manejo de cargas estarán adecuadamente mantenidos mediante el engrase de las ruedas.
- En la adquisición de material de limpieza la empresa deberá primar por la compra de material ergonómico que minimice la aparición de dolencias musculoesqueléticas.
- Los trabajadores deberán recibir formación e información específica frente a este tipo de riesgos.



3.3.5. Ruido

- Realizar mediciones de niveles de presión sonora y, en caso de que se superen los niveles permitidos, adoptar medidas primero sobre la fuente de emisión de ruido (apantallamientos) y después sobre el receptor del ruido (epis).
- Realizar el mantenimiento preventivo de las máquinas.

3.4. Personal de cocina

3.4.1. Caídas al mismo nivel

- Orden y limpieza, manteniendo vías de paso despejadas.
- Uso de calzado antideslizante con sujeción (no zuecos)
- Acotar y señalizar las áreas o superficies fregadas.

3.4.2. Quemaduras

- No realizar la limpieza de la cocina hasta que las áreas susceptibles de provocar quemaduras estén frías.
- No colmar las ollas y recipientes para evitar salpicaduras y usar tapas.
- Uso de manoplas y delantales.
- La manipulación de ollas pesadas y/o voluminosas se debe realizar entre dos trabajadores.

3.4.3. Cortes y pinchazos

- Realizar una verificación del estado de los cuchillos antes de su uso y alertar al superior jerárquico de cualquier incidencia.
- Las tareas de corte, deshuesado, troceado, etc se llevarán a cabo sobre una superficie plana y estable.
- Todos los equipos de trabajo estarán dotados de marcado CE y nunca se anularán sus dispositivos de seguridad.
- Utilizar los empujadores y nunca acercar/introducir la mano directamente en la zona de corte.
- Los fragmentos de vajilla rotos se recogerán con los utensilios adecuados y nunca se presionarán con las manos en los cubos de basura.



3.4.4. Sobreesfuerzos

- La empresa deberá proporcionar a los trabajadores los medios auxiliares necesarios para el transporte de material pesado.
- Estos equipos de manejo de cargas estarán adecuadamente mantenidos mediante el engrase de las ruedas.
- El diseño de la cocina debe permitir a los trabajadores realizar unos alcances horizontales y verticales cómodos sin estiramientos ni posturas excesivas de columna ni de miembros superiores.
- Los trabajadores deberán recibir formación e información específica frente a este tipo de riesgos.

3.4.5. Contactos eléctricos

- Usar equipos de trabajo con marcado CE.
- Verificarse antes de su uso que se encuentran en perfecto estado y avisar al encargado de cualquier incidencia.

3.4.6. Temperaturas elevadas o cambios bruscos de temperatura

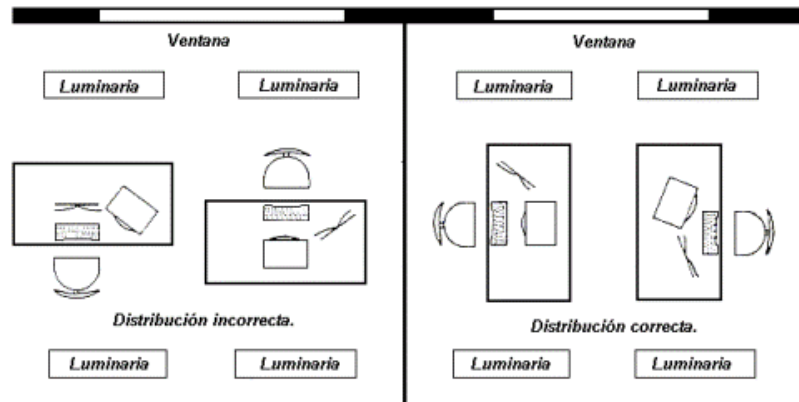
- Mantener una correcta hidratación.
- Uso de ropa de algodón que permita la transpiración natural del cuerpo.
- Garantizar una correcta ventilación (natural mejor que forzada) de la cocina.
- Uso de chaqueta térmica para el acceso a la cámara de conservación o congelación.



3.5. Personal de oficinas

3.5.1. Fatiga visual

- Colocación adecuada de la pantalla entre filas de luminarias y evitando que el monitor se ubique o frente o detrás de las ventanas sino en paralelo a éstas, para que no produzca reflejos ni deslumbramientos. Si no es posible las ventanas estarán equipadas con cortinas o estores.
- La iluminación del puesto deberá estar alrededor de 500 luxes.
- La luz artificial cenital estará dotada de rejillas difusoras.
- La distancia del ojo a la pantalla para un monitor de 21" no deberá ser inferior a 40 cms.



3.5.2. Fatiga musculoesquelética

- El borde superior de la pantalla debe estar al nivel de los ojos del usuario o ligeramente más baja.
- Deberá existir un espacio en la mesa delante del teclado para que el usuario apoye las muñecas.
- Colocar el teclado en la parte más profunda de la mesa, nunca en el ala.
- La silla deberá estar dotada de 5 patas terminadas en ruedas; el usuario se colocará de manera que sentado sus piernas formen un ángulo recto con el suelo: si en ese caso sus pies no alcanzan el suelo, se deberá colocar un reposapiés ergonómico.