
SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS



XUNTA DE GALICIA

MANUAL DE RISCOS
LABORAIS NAS
RESIDENCIAS DE MAIORES



ÍNDICE.

1. Concepto de Residencia de 3ª Idade.....	3
2. Descrición e Riscos do persoal do centro.....	9
2.1. Dirección-Administración.....	12
2.2. Médico-Enfermeiras.....	17
2.3. Xerocultor-Coidador.....	29
2.4. Traballadora Social-Psicológo.....	46
2.5. Animador sociocultural.....	62
2.6. Fisioterapeuta.....	65
Rehabilitación.....	66
2.7. Cociñeiro.....	77
2.8. Lavandaría.....	93
2.9. Limpeza-Mantemento.....	114
6. Mobilización de pacientes.....	152
6.1. A espalda.....	152
6.2. Lesións da columna vertebral.....	152
6.3. Hixiene Postural.....	153
6.4. Métodos para mobilizar pacientes.....	155

1. INTRODUCCIÓN: CONCEPTO DE RESIDENCIA DE 3ª IDADE.

Son centros de aloxamento e convivencia que teñen unha función substitutoria do fogar familiar de xeito temporal ou permanente, onde se presta á persoa idosa unha atención integral.

Podemos definir a vellez como un proceso progresivo desfavorable, de cambio, ligado ao paso do tempo, que se volve perceptible despois da madurez e conclúe na morte. Hoxe en día o 85% dos nados chegan a vellos. O envellecemento é un proceso dinámico fisiolóxico con múltiples causas o resultado das cales é a vellez. É moi previsible a creación masiva de postos de traballo na atención á 3ª Idade, xa que a esperanza de vida dos españois é de 82'31 anos, sendo a vida media dos homes 74'4 anos e a das mulleres 81'5 anos.

Consideramos vellos ou adultos maiores ás persoas de 60 ou 65 anos para adiante.

Prestar unha atención integral debe ser o resultado de pensar no ser humano como unha totalidade complexa integrada, non fragmentada, o mesmo que o son as necesidades das persoas maiores dependentes. Para a abordaxe integral da problemática, non é suficiente a multiplicación de especialidades profesionais, precísanse equipos que teñan un punto de encontro interprofesional e compartido. Participar da mesma filosofía e principios éticos é imprescindible para mellorar a calidade asistencial.

2. DESCRICIÓN E RISCOS DO PERSOAL DO CENTRO.

Calquera dos profesionais que traballan nunha residencia está exposto a unha carga de traballo, tanto física como psíquica, a uns requerimentos psicofísicos por tanto. Isto correspóndese cun nivel de carga física e un nivel de carga mental, ambos van sempre unidos aínda que a súa proporción varía en función da actividade laboral.

Carga Mental: Provoca o estrés.

Carga Física: Require a realización de esforzos musculares de tipo estático e dinámico sendo maior o consumo enerxético canto maior sexa o esforzo solicitado. Cando o esforzo requerido é excesivo, as *consecuencias* son: fatiga, lesión músculo-esqueléticas, dores de costas na zona lumbar... As *causas* son:

- Manipulación manual de cargas.

Hai que *planificar o levantamento* utilizando axudas mecánicas, prestar atención á embalaxe da carga, solicitar axuda doutras persoas, ter previsto o punto de destino final do levantamento retirando os materiais que entorpezan o paso, e utilizar vestimenta e calzado axeitados.

Terase en conta o *peso da carga* que non excederá os 25 kg en xeral, e en concreto para mulleres, novos e maiores, os 15 kg.

Anse *colocar os pés* separados para proporcionar unha postura equilibrada e estable cun pé máis adiantado que outro na dirección do movemento.

Adoptar a postura de levantamento dobrando as pernas e mantendo en todo momento as costas dereitas.

Usar nos *agarres de carga* unhas asas axeitadas permitindo soste firmemente o obxecto. Empregaranse ambas mans e apoiarse a carga cando sexa necesario cambiar o agarre.

Por extensión das pernas e mantendo as costas dereitas, farase un *levantamento suave* sen dar tiróns á carga nin movela de forma brusca.

A aparición de risco é inminente cando separamos a carga do centro de gravidade, por eso a *posición da carga con respecto ao corpo* é importante para evitar unha lesión, que será maior canto maior sexa o afastamento.

Os *xiros do tronco* evítanse ao manipular as cargas para evitar que as forzas compresivas actúen a nivel lumbar.

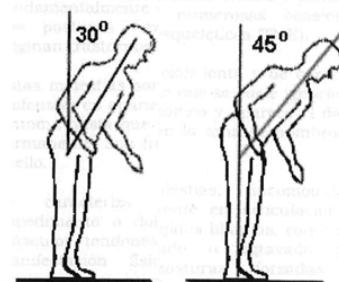
A *frecuencia de manipulación* elevada pode producir fatiga física e unha posible diminución da eficiencia muscular.

Tratarase de diminuír distancias e manter os brazos tensos pegados ao corpo durante o *transporte da carga*.

Para *depositar a carga*, se o levantamento foi dende os ombreiros, farase unha parada a medio camiño para cambiar o agarre, depositarase e despois se fose necesario axustarase.

As *forzas de empuxe e de tracción* son independentes da intensidade da forza, polo que temos que aproveitar o peso do corpo de xeito efectivo para empuxar os obxectos e tirar deles.

É conveniente que se realicen *pausas e periodos de recuperación* de xeito flexible para aliviar a fatiga. Tamén existe a posibilidade de rotación das tarefas, con cambios de actividades que non leven gran esforzo físico e que non impliquen a utilización dos mesmos grupos musculares. Resulta mellor establecer pausas de menor duración pero facelas con maior frecuencia, xa que non é conveniente chegar a unha situación de extenuación pois o corpo necesitaría recuperarse.



▪ Posturas forzadas de traballo.

As tarefas con posturas forzadas implican fundamentalmente o pescozo, tronco, brazos e pernas, e orixinan trastornos músculo esqueléticos. Para evitalos, haberá que diseñar correctamente as tarefas e actividades, adaptando previamente o posto de traballo á función a desenvolver favorecendo unha posterior execución cómoda e exenta de posturas forzadas.

Evítanse restricións de espazos, mantendo en todo momento a orde e a limpeza nos locais onde se realice calquera tipo de tarefa.

Cando sexa necesario, as zonas e os lugares de traballo nos que exista risco de caída, de caída de obxectos, ou de contacto ou exposición a elementos agresivos, deberán estar claramente sinalizadas.

Tratarase de manter as mans aliñadas cos antebrazos, a espalda recta e os ombros na posición de repouso. Cambiar a postura ao longo da xornada laboral e favorecer a alternancia ou o cambio de tarefas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares e, ao mesmo tempo, se diminúa a monotonía no traballo.

Alternarase o traballo sentado-de pé, facendo uso dun soporte para manter un pé máis elevado que o outro sempre que sexa necesario permanecer en bipedestación longos periodos de tempo. Intercalaranse pausas, acompañadas de exercicios de estiramentos opostos á postura mantida para permitir a relaxación dos grupos musculares implicados.

A vestimenta deberá ser cómoda e non axustada, debendo evitarse os petos, cintos ou outros elementos fáciles de enganchar. O calzado deberá ofrecer un apoio estable ao traballador, impedindo o deslizamento deste.

As molestias que aparecen con estas posturas son incomodidade, impedimento, dor persistente nas articulacións, músculos, tendóns, e outros tecidos brandos, con ou sen manifestación física, causadas ou agravadas por movementos repetidos (que veremos a continuación) e que desenvolven forzas altas.

Evitaremos traballar de xeonllos, traballos cos brazos por enriba da cabeza ou cóbados por enriba dos ombros, agachado de crequenhas, pescozo inclinado, espalda inclinada...

As medidas preventivas serán principalmente eliminar ou reducir o risco, corrixindo posturas e movementos anómalos ou forzados, movementos e esforzos repetidos. É dicir, deben mellorarse as condicións de traballo.

Tomaranse medidas organizativas como as rotacións ou pausas máis frecuentes no posto de traballo para evitar lesións, permitindo manter o equilibrio dos grupos musculares.

Debemos saber que as pausas non enlentece as tarefas, senon que fan que o esforzo sexa máis rentable e ademais minimizan o dano.

- **Movementos repetitivos ou estrés repetitivo.**

Produce lesións temporais ou permanentes dos músculos, nervios, ligamentos e tendóns debidas a un movemento que se realiza unha e outra vez.

Establécese para estes casos un programa de rehabilitación no que se axuda ao paciente a recuperar o nivel máximo posible de funcionalidade e independencia e a mellorar a súa calidade de vida xeral no aspecto físico, psicolóxico e social.

2.1. DIRECCIÓN-ADMINISTRACIÓN. (Ficha Persoal Administrativo e PVD's).

Estas persoas traballan habitualmente con pantallas de visualización de datos en oficinas polo que os riscos aos que están expostos serán os das fichas de seguridade indicadas. Para unha boa prevención terán que ser conscientes de que as decisións sobre o entorno de traballo e os equipos (altura das camas...), asignación de tarefas e distribución do persoal, teñen repercusións sobre o nivel de risco.

RISCOS MÁIS FRECUENTES NAS OFICINAS

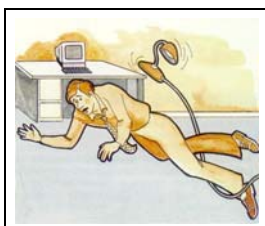
- Caídas.
- Caídas polas escaleiras de acceso.
- Escaleiras de man, tarimas e afíns.
- Risco eléctrico. (directo e indirecto)
- Andeis armarios e archivadores, envorcaduras.
- Accidentes con cadeiras
- O traballo en ordenadores de pantallas.

Por cada 1000 asegurados en mutua gallega en actividades propias de oficina, prodúcese ao ano 20 accidentes.

CONSIGNAS DE SEGURIDADE:

ACCIDENTES POR CAÍDAS

- Será preciso manter todas as vías de circulación e acceso aos postos de traballo en perfecto estado, e libres de todo tipo de obstáculos que poidan producir golpes ou tropezoños. Prohibirase o almacenamento temporal de obxectos polas zonas comúns das oficinas para evitar os golpes.
- Eliminar cables eléctricos de rede e de teléfonos que poida haber polo chan, especialmente os que pasen por zonas de paso e poidan provocar caídas. Os cables disporanse por canetas, espirais ou os lugares que moitas mesas xa traen deseñados para eles.
- O chan esvaradío tamén é orixe de caídas, se non é posible a realización da limpeza das zonas de circulación fóra do horario laboral deberase polo menos sinalizar o risco de caídas mediante o seguinte sinal.
- Nas escaleiras as caídas son máis perigosas, polo que se deberá vixiar o seu estado, e dispoñendo bandas antiesvaradíñas na súa parte frontal se fose necesario. Se detectamos anomalías nelas deberanse comunicar ao xefe de inmediato.
- Durante a circulación polas escaleiras debemos ir sen correr, saltar ou precipitarse, utilizando sempre todos os chanzos. Tamén evitaremos as distraccións, evitando ler mentres as utilizamos.



ESCALEIRAS DE MAN

- A causa principal destes accidentes é o uso incorrecto das escaleiras de man, ou a falta dunha escaleira de man, o que fai que empreguemos calquera elemento para acadar cotas superiores.
- Deberemos evitar para realizar calquera tarefa en altura (colgar carteis, acadar libros, substituír unha lámpada,...) a utilización de substitutos de escaleiras, como cadeiras, caixas, mesas,...
- Cando utilizemos escaleiras estas deberán ter a altura suficiente para acadar a altura necesaria evitando apoiarse en andeis, plataformas ou outros lugares próximos á escaleira que esteamos a empregar. Se temos que acadar obxectos lateralmente afastados da escaleira será necesario baixar, desprazar a escaleira e volver subir.
- Tampouco debemos utilizar escaleiras de tesoiras sen tirantes que limiten a súa apertura, ou apoiadas como escaleiras normais.
- É importante ademais vixiar o estado dos elementos antiesvaradíños situados na parte de abaixo dos largueiros das escaleiras, non empregando a escaleira se falta algún ou se está estragado.



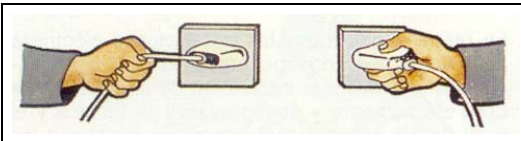
RISCOS VARIOS

- Manter as tesoiras e cuters en caixóns de forma que non poidan provocar cortes, non as deixar nunca en andeis e enriba de armarios, xa que poden provocar accidentes graves.
- Os produtos para a limpeza da oficina deberanse manter nos seus envases orixinais, de maneira que se saiba claramente o que conteñen. En definitiva; non realizar transvasamentos e manter o etiquetado orixinal dos produtos.
- Unha alfombra mal asentada ou con vicios nos seus lados ou vértices tamén poden ser orixe de riscos, substituílas.
- Nas papeleiras non debemos depositar obxectos cortantes sen envolvelos previamente en cartóns grosos, de maneira que non poidan provocar cortes a quen os retire posteriormente.



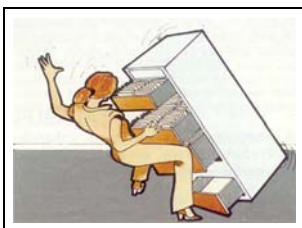
ELECTRICIDADE

- A meirande parte dos accidentes eléctricos mortais prodúcese con voltaxes de 220 voltios, a mesma tensión que temos en todos os equipos eléctricos da oficina.
- Revisaranse as instalacións eléctricas de maneira periódica por un especialista.
- Debemos fixarnos na importancia de utilizar unicamente tomas de corrente normalizadas e con toma de terra. A continuidade da toma de terra protexeranos convenientemente contra contactos eléctricos indirectos. Unicamente non precisarán tomas de terra aqueles aparellos marcados cun dobre cadrado que significa que posúen dobre illamento.
- É necesario evitar o uso de ladróns, xa que rara vez manteñen a continuidade da toma de terra. Se é necesario a utilización de máis enchufes dos dispoñibles optárase por unha base de enchufe múltiple (verificando sempre que dispón de toma de terra), aínda que se deberá ter en conta a sobrecarga á que estamos sometendo ao enchufe principal.
- Non intentaremos nunca a manipulación no interior do equipos eléctricos que se encontren baixo tensión, xa que a posibilidade de ter contactos eléctricos directos dispárase.
- Para a desconexión de equipos eléctricos deberemos tirar do enchufe e nunca do cable.



ANDEIS, ARMARIOS E ARQUIVADORES (envorcaduras)

- Canto máis estreito e alto sexa un estante máis fácil é que dea a volta; tamén vese reducida a estabilidade destes elementos se o chan non está correctamente nivelado ou se cargamos demasiado as baldas dos andeis, ou se as utilizamos para acadar a parte máis alta do moble.



- A estabilidade dos armarios, andeis e arquivadores pódese garantir mediante a súa suxeición á parede. Se hai andeis que non están pegados á parede, estes poderanse arristrar mediante perfís metálicos aos andeis laterais ou ao teito.
- Tamén podemos seguir unhas normas de conduta para evitar esa caída; no andel colocar os obxectos máis voluminosos e pesados nos estantes inferiores para baixar o centro de gravidade. Nos arquivadores será preciso enchelos sen comezar sempre pola parte frontal superior, xa que así resultaría máis doada a súa envorcadura.

FATIGA POSTURAL POR POSTOS DE TRABAJO POUCO AXEITADOS:



- Para evitar problemas de fatiga por posturas continuadas aconséllase o seguinte programa:
- A altura da mesa en relación co asento ten que estar calculada de tal forma que apoiando o antebrazo quede en posición horizontal.
- Partindo da posición anterior, os seus pés deben apoiar perfectamente no chan. Se non é así, precisaría un repousapés para apoialos.
- O bordo anterior do asento debe ser redondeado. Os bordos vivos dificultan a circulación sanguínea das pernas.
- O respaldo do asento deberá ser recto e graduable en altura e inclinación. O lombo debe apoiarse nel, xusto ao comezo das omoplatas.
- O ordenador e posto de traballo deberá carecer de reflexos que poidan provocarnos fatiga

visual.

- Os asentos de oficina deberán estar dotados de cinco puntos de apoio, para evitar que dean a volta así como a posibilidade de usalos como randeiras.

OBSTÁCULOS EN EVACUACIÓNS.

- Deberanse evitar todo tipo de obstáculos dispostos nas zonas de paso. Isto resultará especialmente importante nas saídas de emerxencia e diante dos equipos de protección contra incendios. Ante unha emerxencia non teremos tempo de separar obxectos para acceder aos equipos, e a presenza de obstáculos durante unha hipotética evacuación pode resultar fatal.
- Deberemos ademais coñecer os equipos de extinción dispoñibles, o seu uso e situación.



RISCOS

- Fatiga postural e estrés
- Problemas visuais



VIXILANCIA MÉDICA DA SAÚDE



- Requírese vixilancia médica da saúde:
- No momento da incorporación ao traballo.
- Posteriormente, cunha periodicidade axeitada ao nivel de risco e a xuízo do médico responsable.
- Cando aparezan trastornos que se poidan deber a este tipo de traballo.
- Cando os resultados da vixilancia da saúde o fixese necesario, os traballadores terán dereito a un recoñecemento oftalmolóxico.

CONSIGNAS DE SEGURIDADE:

CONDICIÓNS TEMOHIGROMÉTRICAS (CONDICIÓNS AMBIENTAIS)

- A normativa sobre Lugares de Traballo (R.D. 486/97) esixe que a temperatura dos locais nos que se realizan traballos sedentarios estea comprendida entre 17 e 27°C. Aconséllase (Guía técnica do INST.) que a temperatura estea comprendida entre 23 e 26°C no verán e entre 20 e 24°C no inverno.
- Por outra parte deberase manter unha humidade relativa entre o 45% e o 65%. Con isto contribuiremos a evitar a sequidade nos ollos e mucosas, evitaremos estrés térmico e a aparición da electricidade estática.

ÁREA DE TRABALLO

- É importante que a persoa dispoña dun espazo suficiente para desenvolver comodamente o traballo. Débense evitar os golpes contra cantos de mesa, tropezoños con obxectos, etc., propios dos cambios de postura e movementos da persoa como consecuencia do traballo. Segundo o R.D. 486/97 de lugares de traballo, un traballador disporá como mínimo de 2 m² libres.



MESA DE TRABALLO



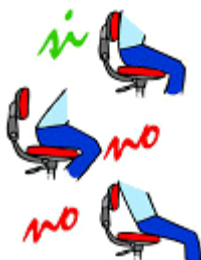
- A mesa de traballo deberá dispor de espazo suficiente para desenvolver o traballo asignado, así como permitir a colocación flexible do PC, documentos e material accesorio. Unhas dimensións insuficientes obrigarán ao usuario a traballar a unha distancia inadecuada da pantalla.
- Ademais as mesas de traballo deberán ser de material pouco reflectante e de acabado mate, a cor será non excesivamente clara nin escura.
- É importante que as mesas non dispoñan de esquinas ou arestas agudas.

ASENTO DE TRABALLO

- O asento é un dos elementos máis importantes do equipo debendo permitir que sentemos correctamente, evitando a dor de lombo, sobre todo a cervical e lumbar.



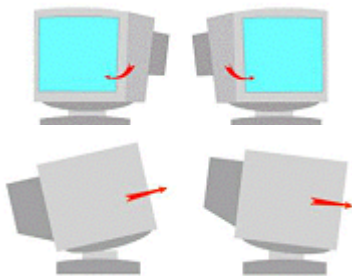
- Unha boa postura sentada débelle permitir ao usuario que, mantendo o lombo recto, o brazo e antebrazo formen un ángulo recto ao apoiarse sobre a mesa; para isto regularase a altura do asento.
- Tomando como base a normativa recoméndase que un asento para o traballo en PVD's sexa:
 - ✓ Estable.
 - ✓ Regulable en altura.
 - ✓ Xiratoria e cun soporte composto por cinco patas con rodas.
 - ✓ Respaldo regulable tanto en altura como en profundidade sen que o bordo do asento presione as pernas.
 - ✓ Respaldo inclinable e cunha lixeira prominencia para apoiar a zona lumbar.



- Os traballos con PVD's esixen moitas horas unha posición sentada, é importante pois, adoptar unha postura correcta:
 - ✓ Estable
 - ✓ Debemos evitar inclinars nos cara adiante e cara os lados.
 - ✓ Débese procurar estar sentado co lombo lixeiramente reclinado coa zona lumbar da columna apoiada sobre o respaldo.
 - ✓ A posición e a altura do asento permitirá ter os xeonllos un pouco máis altos que as cadeiras.
 - ✓ Os pés deberán apoiarse sempre no chan; se non é posible utilizarase un repousapés.

PANTALLA E ILUMINACIÓN (REFLEXOS)

- A pantalla deberá ser orientable e inclinable a vontade con facilidade para adaptarse ás necesidades do usuario.
- A pantalla non deberá ter reflexos que poidan molestar ao usuario.



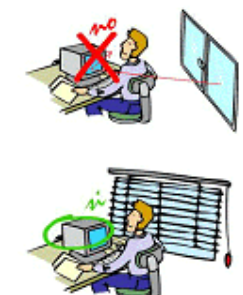
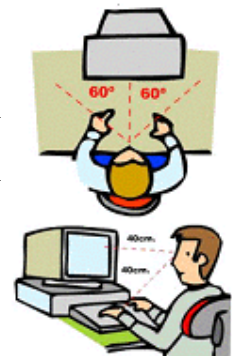
- ✓ Unha forma de evitar reflexos consiste en elixir pantallas que incorporen tratamentos antirreflexos ou ben incorporarlles filtros antirreflexos axeitados. A utilización destes filtros presenta o inconveniente de provocar o escurecemento do fondo da pantalla, co que deberemos avaliar, en cada caso, a súa conveniencia.
- ✓ A orientación das pantallas respecto á luz, especialmente a natural, pode provocar que, sen percibilo, esteamos adoptando malas posturas e polo tanto fagamos sobreesforzos que nos poidan provocar un dano.
- ✓ Actuando sobre os mecanismos de inclinación e xiro da pantalla, así como acondicionando o contorno, por exemplo as fontes de luz, lograremos evitar os tan molestos reflexos.

- Os criterios de iluminación, que teñen como obxectivo obter un equilibrio axeitado de luminancias no campo visual:
 - ✓ Realizar unha axeitada iluminación sobre o plano de traballo. Aconséllase utilizar un nivel de iluminación de 500 lux, que é o mínimo recomendado para a lectura e escritura de impresos e outras tarefas habituais de oficina.
 - ✓ Dispoñer dunha uniformidade de iluminación en toda a superficie de traballo.
 - ✓ Dispoñer dunha iluminación ambiental suficiente que evite grandes contrastes entre a iluminación do plano de traballo e o contorno.
 - ✓ Crear un ambiente agradable e funcional tendo en conta a iluminación e as cores.

DISTRIBUCIÓN DO EQUIPO

- Debido ás características da visión humana, a colocación dos equipos de PVD's cobra unha vital importancia, as Pantallas de Visualización de Datos colocaranse:

No plano vertical:	➤ A distancia da pantalla aos ollos do usuario non será inferior a 40 cm. ➤ A Pantalla debe colocarse de maneira que a súa parte superior coincida coa horizontal dos ollos do usuario.
No plano horizontal:	➤ A pantalla debe colocarse dentro do ángulo de 120° do campo de visión do usuario.
Atendendo á iluminación natural:	➤ Non se situará de cara á entrada de luz natural, xa que esta situación ocasionará cegamentos ao usuario, entre a intensidade da luz externa e a da pantalla. ➤ Nin de costas á entrada de luz natural, xa que esta situación provocará reflexos na pantalla, actuando esta como se dun espello se tratase. ➤ A pantalla colocarse de maneira que a entrada de luz natural sexa perpendicular á liña de visión do usuario.
Atendendo á iluminación artificial:	➤ Os elementos de iluminación non se deben colocar paralelos ao fronte da mesa de traballo. Esta situación provocará cegamentos por incidencia directa da luz nos ollos, ou a consecuencia dos reflexos da luz sobre a superficie de traballo. ➤ Unha correcta instalación consiste en colocar os fluorescentes paralelos ao lateral da mesa ou superficie de traballo.



A mellor disposición do teclado é fronte á pantalla de maneira que non sexa necesario realizar xiros constantes da cabeza. Disporase como mínimo diante do teclado de 10 cm. para que o usuario poida apoiar os brazos, os pulsos e as mans. Na colocación do resto do equipo terase en conta o alcance manual.

Se ben partimos da base de que o equipo e o posto de traballo deben estar organizados de maneira que non presenten riscos para o operario, non é menos certo que a cantidade de horas que un usuario de pantallas pasa en posición sedentaria e adoptando posturas en ocasións incorrectas, chega a ocasionar certas doenzas (especialmente no lombo), de aí a importancia de realizar micropausas, para desentumecer os músculos e os ollos, enfocando lugares o máis afastados posible e pestanexando repetidas veces para humedecer os ollos. Aconséllase a realización de exercicios de relaxación.

2.2. MÉDICO-ENFERMEIRAS. (Ficha Primeiros Auxilios, Dermatite de Contacto, Actuación en caso de asfixia e parada respiratoria, e Auxiliar de Enfermería e Persoal Sanitario).

Prestacións médicas: servizos de diagnóstico por imaxes, análises clínicas, fisiokinesioterapia, medicamentos, material sanitario, traslados... Teñen que encargarse da detección e actuación contra os déficits de saúde, e anotar a evolución dos pacientes. As/os enfermeiras son as responsables de adoptar e potenciar valores como a tolerancia, solidariedade, compromiso e respecto, ser coherentes na súa vida.

Servizos enfermería: Facer camas, asear aos enfermos, limpar os carros de curas e o seu material, distribuír e servir as comidas aos enfermos, dar de comer aos enfermos que o necesiten, ordear e clasificar a lencería, colaborar na administración de medicamentos e nas actividades que faciliten as funcións de médico e enfermeira.

Este persoal está exposto a riscos de agullas punzantes, traumatismos e feridas cortantes, entre outros, como veremos especificado nas fichas de seguridade citadas.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PRIMEIROS AUXILIOS: FERIDAS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	3	

RISCOS EXISTENTES NA SITUACIÓN DESCRITA

- Actuacións incorrectas que agraven a situación.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



NORMAS DE SEGURIDADE

Considérase **ferida** a unha sección ou ruptura da pel producida por un traumatismo (lesión dos tecidos ocasionada por axentes externos) e que pode ou non afectar aos ósos, vasos sanguíneos, etc.

- ✗ O socorrista debe valorar a importancia das feridas, para ofrecer a asistencia axeitada á persoa accidentada, tendo en conta os **factores de gravidade** seguintes:
 - ✓ **extensión**, canto maior sexa a ferida máis probabilidades hai de que se produza unha infección e de que tarde en cicatrizar;
 - ✓ **profundidade**, as feridas serán máis ou menos graves segundo afecten á capa interna da pel ou a outros tecidos ou órganos internos;
 - ✓ **localización**, considéranse graves as que afectan extensamente ás mans, aos orificios naturais (ollos, boca, nariz e xenitais) ou as feridas incisas no tórax, abdomen ou articulacións;
 - ✓ **suciedade**, as feridas que presenten corpos estranos no seu interior como terra, vidros, estelas, teñen máis probabilidades de infectarse ou agravarse.
 - ✓ Tamén dependerá a maior ou menor gravidade dunha ferida da idade do afectado, do obxecto causante da ferida, do estado xeral de saúde da persoa, da afectación de estruturas ou das posibles complicacións que presente a ferida.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PRIMEIROS AUXILIOS: FERIDAS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	3	

NORMAS DE SEGURIDADE

- ✖ **Feridas penetrantes no tórax.** Poden perforar o pulmón (nótase un “asubío” na ferida, debido á entrada e saída do aire pulmonar por ela). Hai que tapar rapidamente a ferida con material non transpirable (por exemplo, as bolsas das gasas), manter á persoa ferida en posición semisentada e trasladala urxentemente a un centro hospitalario.
- ✖ **Feridas penetrantes no abdomen.** Son as que comunican o interior do abdomen co exterior. Nestes casos hai que tapar a ferida cun trozo grande de tea limpa humedecida (as gasas pequenas poden introducirse no abdomen) e trasladar ao ferido urxentemente a un centro hospitalario en posición de decúbito supino coas pernas flexionadas.
- ✖ **Feridas leves.** Afectan só á capa máis externa da pel e en elas non intervéñ ningún factor específico de gravidade. O tratamento destas feridas está dirixido a previr a infección seguindo as pautas de actuación detalladas a continuación:
 - ✓ Evitar a contaminación. Antes de tocar a ferida hai que lavar as mans con auga e xabón e limpar o instrumental que se vai utilizar. Hai que empregar luvas e material estéril, a ser posible que sexa desbotable, ou o máis limpo posible.
 - ✓ Desinfectar a ferida. En primer lugar, hai que deixar que sangre un pouco a ferida e que quede visible (recortar pelos ou cabelos). Despois, hai que limpala con auga e xabón, sempre de dentro da ferida cara a fóra. Por último, aplicar un antiséptico non colorante (pavidona iodada) que permita distinguir unha posible infección da ferida.
 - ✓ Vendar a ferida. Se a ferida prodúcese nun entorno limpo, no que non existe risco de infección, é mellor deixala descuberta porque favorece a cicatrización; en ambientes contaminados, hai que tapar a ferida cunha gasa e suxetala con esparadrapo.
 - ✓ Previr a infección. Hai que recomendar a aplicación da vacina antitetánica. Igualmente, hai que recordar que non se debe usar algodón para limpar a ferida (poden quedar filamentos no seu interior) nin tampouco deben quitar os corpos estranos que quedaran enclavados nela.
- ✖ **Feridas graves.** Son as que reúnen un ou máis factores de gravidade. Soen levar unha patoloxía asociada máis grave que a propia ferida, polo que o socorrista só debe realizar a primeira atención á persoa accidentada para que, posteriormente, sexa tratada nun Centro Asistencial. As pautas de actuación detállanse a continuación:
 - ✓ Controlar os signos vitais. Identificar as situacións que supoñan unha ameaza inmediata para a vida mediante un recoñecemento da consciencia, e da respiración.
 - ✓ Explorar a ferida. Buscar nos puntos dolorosos síntomas de contusións, fracturas ou hemorraxias. Actuar seguindo os criterios establecidos nos primeiros auxilios para cada caso: control da hemorraxia, inmovilización da fractura, etc.
 - ✓ Cubrir a ferida con material estéril. Colocar un apósito ou unha gasa húmida máis grande que a extensión da ferida. Tamén se pode realizar unha vendaxe cun pano ou un trozo de tea que estén limpos.
 - ✓ Evacuar urxentemente ao ferido. Trasladar á persoa ferida a un centro sanitario, controlando o seu estado xeral e os signos vitais.

RISCO EXISTENTE NA SITUACIÓN DESCRITA



A dermatite de contacto é unha inflamación da pel causada polo contacto físico directo cunha substancia á que unha persoa é sensible, o que provoca unha reacción alérxica. As mans son a parte que se afecta máis comunmente, aínda que a dermatite de contacto pode presentarse en calquera parte do corpo.

A resposta alérxica prodúcese cando o sistema inmune reacciona esaxeradamente ante unha substancia inofensiva en principio, como por exemplo, desinfectantes e limpiadores domésticos, causando inflamación, arrubiamiento da pel e prurito.



A gravidade da dermatite de contacto depende da substancia que a orixina e da sensibilidade que presente o individuo fronte á devandita substancia. Alguns brotes da dermatite de contacto veñen e van dun día para outro, mentres que noutros casos pode converterse nunha inflamación severa e crónica. Usualmente, este tipo de dermatite iníciase cun brote avermellado que causa prurito. Se o obxecto ou substancia nociva non é eliminada de inmediato, poden aparecer ampolas e a pel pode tornarse escamosa e agretada. Os casos de dermatites leves e pouco frecuentes polo xeral non requiren ningún tratamento. En cambio os brotes frecuentes e severos requiren atención médica para poder identificar a súa causa.

¿QUE O CAUSA?

Entre as substancias que causan dermatite de contacto inclúense os tintes para a roupa, o calzado e o cabelo; produtos de limpeza e cosméticos; deterxentes; graxas e aceites minerais; fluídos de corte; combustibles; disolventes e pinturas; ácidos e álcalis; derivados metálicos do cromo e o níquel; adhesivos e seladores; gomas e derivados do caucho; insecticidas; etc.

¿COMO SE PREVÉN?

- ✗ Tratar de eliminar do proceso produtivo as substancias que provocaron casos de dermatite.
- ✗ **Non expoñer a pel ás substancias potencialmente agresivas.** Para iso utilizaranse roupa e luvas axeitadas e protexerase a cara con pantallas faciais se hai risco de salpicaduras.
- ✗ Hai certos casos nos que non é recomendable utilizar luvas, como cando se require unha certa sensibilidade táctil para realizar tarefas que esixen precisión, ou cando se traballa con máquinas con partes en movemento que poden atrapar e arrastrar a luva. Nestes casos poden utilizarse **cremas protectoras** tamén chamadas **cremas barreira**, que actúan como luvas invisibles, pero é preciso resaltar dous aspectos:
- ✗ Non hai cremas barreira universais: utilizarse unicamente a indicada en cada caso, para un produto en particular.
- ✗ O efecto protector non dura toda a xornada. Débese aplicar antes de comezar o traballo e repetir a aplicación varias veces durante a xornada, previo lavado da pel.
- ✗ Para o **lavado da pel** utilizarase un bo xabón neutro ou un xel dermatolóxico, antes de comer e ao finalizar o traballo, cantas veces sexa preciso durante a xornada.
- ✗ Ao final da xornada convén aplicar sobre a pel exposta, unha **crema hidratante**.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	ASFIXIA OU PARADA CARDÍACA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	5	

CANDO SE PRODUCE A DEVANDITA SITUACIÓN

A asfixia prodúcese cando o aporte de osíxeno aos tecidos é insuficiente. Se esta situación se mantén podería acarrear a morte da célula. A sensibilidade das células á falta de oxígeno é diferente segundo o tipo de tecido de que se trate: así as células do sistema nervioso central son moi sensibles. Cando unha persoa sufriu un accidente e leva 5 minutos tras a parada respiratoria, o corazón fracasa por falta de osíxeno e atopámonos ante unha parada cardiorespiratoria.

A respiración pode pararse por:

- **Corpos estranos que obstrúen a vía aérea.** A vía aérea só esta preparada para o paso do aire. Cando un corpo, sólido ou líquido vai cara a vía aérea prodúcese un atragantamento que pode desembocar nunha parada respiratoria.
- **Inhalación de fumes ou gases tóxicos.** Cando alguén respira unha atmósfera cun baixo contido en osíxeno, inhíbese o centro respiratorio que hai no cerebro, producíndose unha parada respiratoria.
- **Estrangulamento ou golpes fortes sobre a tráquea,** que poden provocar a súa ruptura ou aplastamento. Isto ocorre a miúdo en accidentes de tráfico.
- **Electrocución.** Cando se produce unha descarga eléctrica a persoa queda “pegada” á fonte de electricidade, podéndose producir parálisis dos músculos respiratorios e unha parada respiratoria.
- **Afogamentos.** Nestes casos tamén se produce unha obstrución da vía aérea e, en consecuencia, unha parada respiratoria.
- **Sobredosis de medicamentos,** como barbitúricos. Provocan depresión do sistema nervioso central e depresión respiratoria.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	ASFIXIA OU PARADA CARDÍACA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	5	

NORMAS DE SEGURIDADE

MANIFESTACIÓN DA ASFIXIA.

Cando unha persoa se está a asfixiar, en pouco tempo, aparecen os seguintes signos:

- ✖ A pel, fundamentalmente a da cara, cambia de cor adquirindo un ton vermello escuro ou azulado-morado.
- ✖ Os beizos ínchanse e cambian de cor, adquirindo unha coloración cianótica.

Se a asfixia se produce por unha obstrución mecánica (atragantamento), a persoa leva as mans á gorxa indicando, deste xeito, que non lle pode pasar o aire aos pulmóns.

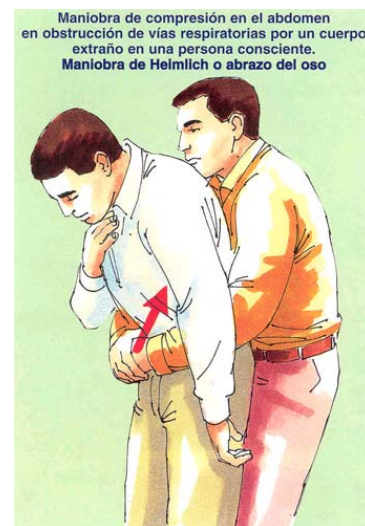
Se esta situación se prolonga, o individuo quedará inconsciente entrando en coma, prodúcese unha parada cardíaca, xa que afecta ao sistema nervioso e ao corazón, que de manterse, conduciralle á morte.

ATRAGANTAMENTOS

A vía aérea e a vía dixestiva teñen cavidades comúns como a boca e a farinxe. Ás veces, durante a comida, xusto no momento no que o bolo alimenticio vai a ser tragado, a persoa fai unha aspiración e parte dos alimentos van cara a vía aérea, bloqueando a respiración e pechando o paso do aire. Nestes casos hai que actuar rapidamente xa que senon, prodúcese unha parada respiratoria.

Cando a obstrución da vía aérea é completa a persoa ponse de pé, xeralmente nun intento de pedir axuda e leva a man ao pescozo, non pode falar, non pode tuser e non pode respirar, a súa cara ponse vermella e os ollos saltóns, igual que se lle estiveran estrangulando. Neses casos:

1. **Colocarse detrás** da persoa que se atragantou.
2. **Abrazala** de xeito que as dúas mans se crucen xusto por debaixo do esterno.
3. **Exercer** con mans e brazos **unha presión brusca** e con forza cara atrás e cara arriba.

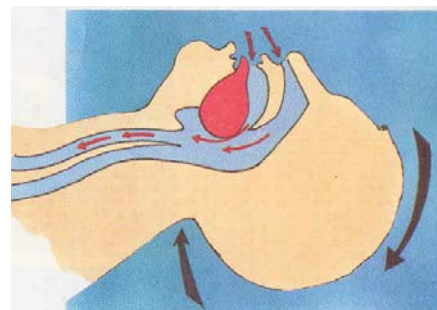
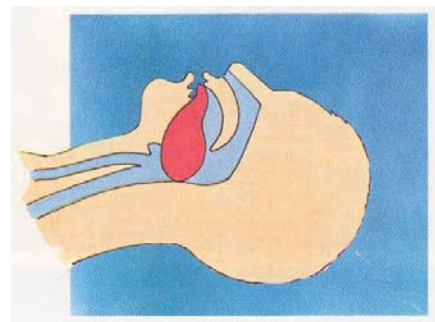


NORMAS DE SEGURIDADE

PARADA RESPIRATORIA.

Cando comprobamos que unha persoa non respira, axiña e sen perder tempo:

1. **Colocar** ao accidentado estirado **mirando cara arriba**.
2. **Abrirle as vías aéreas**, mediante unha hiperextensión do pescozo evitando que a lingua obstrúa a vía de entrada de aire (“tragando a lingua”). En ocasións, con esta simple manobra o paciente volve a respirar.
3. **Limpar e revisar** a boca.
4. **Tapar o nariz e insuflarlle aire** (o tórax sube).
5. **Separarse e deixar saír o aire** (o tórax baixa).



NORMAS DE SEGURIDADE

PARADA CARDIO-RESPIRATORIA:

Cando ademais de pararse a respiración para o corazón, estamos ante unha parada cardio-respiratoria.

A persoa que sofre unha parada cardio-respiratoria cae ao chan inconsciente, e non respira.

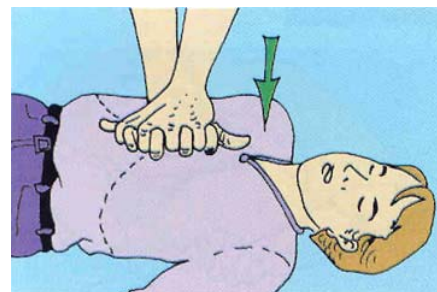
As causas da parada cardio-respiratoria son fundamentalmente dúas:

1. **Por ausencia de osíxeno.** No caso de parada respiratoria, se non se inicia rapidamente a respiración artificial, ou se esta non é eficaz, transcorridos uns minutos pode producirse unha parada cardíaca.
2. **Por lesión cardíaca.** O corazón pode pararse primariamente, é dicir, non secundario a unha parada respiratoria. Por exemplo un infarto.

Nestes casos hai que realizar unha masaxe cardíaca:

- ✗ Buscar a liña media dos pezóns.
- ✗ Colocar o talón da man sobre o esterno e entrelazar cos dedos da outra man.
- ✗ Cos brazos estirados deixar caer o peso do corpo (hai que lograr que o esterno descenda uns 3-4 cm.).

O ritmo a seguir será de **30 compresións** seguidas de **2 insuflacións** de aire (mediante o boca a boca), a 90-100 compresións por minuto.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	AUXILIAR DE ENFERMERIA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	6	

RISCOS ESPECÍFICOS

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Caída ao mesmo nivel. ➤ Caída a distinto nivel. ➤ Sobreesforzos. ➤ Contactos eléctricos. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición a radiacións. ➤ Incendios. ➤ Exposición a contaminantes biolóxicos. ➤ Manexo de cargas |
|---|--|

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



USO OBLIGATORIO
DE CASCO
Y GAFAS



USO OBLIGATORIO
DE GAFAS
ANTISALPICADURA



USO OBLIGATORIO
DE MASCARILLA



USO OBLIGATORIO
DE GUANTES

- ➔ Luvas plomadas, protección gonadal, protección tiroidea, mandil plomado (cando existe exposición a radiacións).

NORMAS DE SEGURIDADE

- ✗ Utilización de calzado axeitado (evitar uso de zocas).
- ✗ Respete as vías de circulación e a sinalización existente.
- ✗ Os almacenamentos de materiais deben ser estables e seguros. Os materiais mal almacenados son perigosos e ineficaces.
- ✗ Ao rematar calquera operación deixe ordenada a área de traballo, revise todos os equipos de traballo.
- ✗ Toda instalación eléctrica ou equipo de traballo defectuoso notificarase ao seu superior, para a súa reparación.
- ✗ Só o persoal autorizado e cualificado poderá operar nos equipos eléctricos, sexan cadros de manobra, de posta en marcha de motores, de transformadores, máquinas en xeral, ordenadores, etc.
- ✗ No caso de avaría ou mal funcionamento dun equipo eléctrico: poñelo fóra de servizo, desconectalo da rede eléctrica (desenchufar), sinalizar a anomalía e comunicar a incidencia para a súa reparación mediante os cauces establecidos.
- ✗ Respete as sinalizacións.
- ✗ Revise os equipos eléctricos antes de utilízalos.
- ✗ Non utilice auga para apagar lumes onde é posible que exista tensión eléctrica.
- ✗ Manter o lugar de traballo limpo e ordenado. A suciedade, os derrames de líquidos e materiais como papeis e cartóns poden orixinar facilmente incendios.
- ✗ Respetar o sinal de PROHIBIDO FUMAR, ao entrar nas áreas onde esté sinalizado, depositar as cabichas nos cincheiros, ben apagadas e non tiralas en calquera sitio.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	AUXILIAR DE ENFERMERIA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	6	

NORMAS DE SEGURIDADE	
✗ Inspeccionar o seu lugar de traballo ao final da xornada laboral. Se é posible desconectar os aparellos eléctricos que non se precise manter conectados. ✗ Todo o persoal sanitario deberá utilizar de forma rutinaria todas as medidas de protección axeitadas para previr o contacto de pel e mucosas con sangue e fluidos corporais de calquera paciente. ✗ Cando calquera profesional que poida ter contacto con pacientes, teña algunha posible erosión ou ferida, esta deberá ser convenientemente protexida para evitar calquera posible contacto. ✗ Utilizaranse sempre luvas (estériles ou non) ante o posible contacto con sangue e fluidos corporais cos pacientes. ✗ Sempre deberán desbotarse as luvas utilizadas despois de cada contacto e sempre que se estraguen ou perforen. ✗ Utilizaranse sempre as máscaras cando poida existir risco de contaxio. ✗ Acollerse a campañas de inmunización establecidas para o persoal sometido a risco. ✗ Todo o persoal profesional exposto non deberá estar dentro das salas de rayos X no momento de realizar o disparo. Unicamente poderá permanecer nas instalacións mencionadas nas probas dinámicas ou cando o paciente precise axuda (nenos, pacientes de idade avanzada...), en cuxo caso deberá protexerse debidamente.	

2.3. XEROCULTOR-COIDADOR. (Ficha Trastornos musculoesqueléticos, Mobilización de enfermos, Fatiga Postural, e Protección da espalda). O obxectivo neste posto de traballo será obter un bo clima laboral, evitar os turnos partidos e facer cambio de tarefas. As **medidas preventivas** a ter en conta son as seguintes:

- Ter diariamente descanso e horas de sono axeitados.
- Organizar os coidados diarios ou semanais, xerando unha rutina.
- Utilizar os recursos humanos e materiais dispoñibles para axudarse nas tarefas.
- Identificar as tarefas máis estresantes e falalas cos compañeiros para atopar solucións.
- Recoñecer que a atención de anciáns enfermos é difícil e esgotadora deixándose axudar por outros profesionais.
- Non personalizar os problemas que xurdan.
- Evitar pensar que o ancián intenta facelo todo máis difícil. Esta sensación teñirá negativamente os mellores esforzos.
- Establecer tempos de descanso e espacemento mediante acordos con outros coidadores.
- Evitar as actitudes obsesivas.
- Evitar o illamento, recorrer á compañía de amigos e familiares.
- Buscar distraccións no tempo libre, programas, lecturas, talleres, prácticas relixiosas...
- Usar os medios técnicos ergonómicos dispoñibles para incorporar, desprazar e colocar aos pacientes.
- Usar as técnicas de mobilización de pacientes.
- Acondicionar o entorno organizativo á saúde dos traballadores en canto ao ritmo de traballo e ao número de pacientes e tarefas a desenvolver sen poñer en perigo a súa saúde dorsolumbar.
- Mover os pés dando curtos pasos ao facer un xiro.
- Apoiar o peso do corpo sobre unha perna ou outra alternativamente.
- Utilizar un calzado cómodo e pechado.
- Usar calcetíns de fío que faciliten o rego sanguíneo.
- Practicar exercicio físico de forma regular.
- Dormir cos pés lixeiramente levantados.
- Manter unha alimentación rica en verduras, froitas e iogures desnatados.

Estas persoas dedícanse e experimentan basicamente:

- Hixiene persoal diaria do residente.
- Curas básicas.
- Limpeza e mantemento dos utensilios do residente.
- Incorporar, soste, e desprazar aos pacientes.
- Manipular o equipo e os materiais pesados e voluminosos.
- Vestido e alimentación dos residentes.
- Duchas programadas.
- Administración da medicación oral.
- Alimentación aos non válidos.
- Control de evacuacións e acompañamentos ao WC.
- Cambios de cueiros.
- Control de síntomas.
- Acompañamento en celebracións e saídas.

Para todo isto:

- Utilizan posturas corporais forzadas por falta, normalmente, de medios auxiliares ergonómicos e humanos.
- Adquiren posturas de difícil equilibrio e en situacións de resistencia dos pacientes á acción da traballador/a.
- Sofren lesións por evitar caídas dos pacientes.
- Adoptan posturas dolorosas como ao facer as camas dos enfermos.

Están expostos a **Riscos** de:

* Carga física:

- ✓ Manipulación de cargas: hai que evitar as contraccións estáticas, as posturas incómodas, a manipulación manual de cargas minimizando os desprazamentos, modificaranse os métodos e ferramentas de traballo, usaranse escadas que axuden a reducir os esforzos e adoptaranse posturas non forzadas, deberanse realizar alcances entre os ombros e as cadeiras, evitanse os xiros da columna e os alcances por enriba dos ombros, faranse estiramentos musculares, faranse pausas frecuentes e curtas, intercalaranse unhas tarefas con outras que precisen movementos distintos e músculos diferentes, rotarase aos traballadores, evitanse a inclinación da cabeza e encoller os ombros, evitanse os movementos laterais forzando a columna vertebral, traballarase coa espalda recta, evitanse os movementos e xiros bruscos e repentinos que tiran dos músculos da espalda danándoa, finalmente, evitanse permanecer moitas horas ao día de pé para evitar as dores de espalda e pernas.

En canto aos carros: manexaranse facilmente, terán unha altura axeitada ao traballador (á altura dos codos), terán rodas grandes e brandas, e dirixiranse dende a súa parte posterior.

- ✓ Perda de flexibilidade de tendóns e ligamentos.
- ✓ Artritis.
- ✓ Riscos musculoesqueléticos.
- ✓ Posturas forzadas e pouco axeitadas.
- ✓ Movementos repetidos: lesións das articulacións.
- ✓ Forza física.
- ✓ Equilibrio estático e dinámico: tempo de recuperación insuficiente polo que aparece cansanzo e dor en forma de fatiga muscular.
- ✓ Tempo de repouso: é vital para mitigar a fatiga.
- ✓ Ritmo de traballo: capacidade de execución.

* Carga mental:

- ✓ Procesamento da información: recepción da información-análise da información-resposta.
- ✓ Estrés: limita a capacidade muscular de reparación.

Actuacións preventivas da sobrecarga mental: Orientarse a:

- Mellora das condicións ambientais.
- Equipamento do posto.
- Tratamento da información.
- Organización do traballo.
- Contido do posto de traballo: as tarefas serán variadas e significativas, para así eliminar a presión psicolóxica.
- Incrementar a autonomía.

A tolerancia aos riscos laborais depende dos factores ligados ás características persoais, que son as seguintes:

- Motivación.
- Capacitación.
- Coñecementos.
- Experiencia.
- Estado xeral.
- Saúde.
- Constitución física.
- Idade.
- Nutrición.
- Boa alimentación, equilibrada, variada e regular.
- Descanso reparador, aproximadamente de 8 horas sen interrupción e con predominio nocturno.
- Exercicio físico moderado para obter resistencia física e mental, e estabilidade emocional.

* Riscos psicosociais: o tempo de traballo (xornada e descansos), ritmo de traballo (falta de plantilla), traballo a turnos e nocturno (que garante atención continuada dun servizo pero implica cambios e alteracións na saúde e nos ritmos circadianos, sono...), etc.

Todos eles os veremos nas fichas de seguridade citadas para estes postos de traballo.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	TRASTORNOS MÚSCULOESQUELÉTICOS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	7	

RISCOS EXISTENTES

OS TRASTORNOS DO PESCOZO

SÍNTOMAS: Sentir con frecuencia dor, rixidez, entumecemento, formigueo ou sensación de calor localizado na caluga, durante ou ao final da xornada de traballo.

CAUSAS PRINCIPAIS

- ✗ Posturas forzadas da cabeza: cabeza xirada, inclinada cara atrás ou a un lado, ou moi inclinada cara diante.
- ✗ Manter a cabeza na mesma posición durante moitos minutos.
- ✗ Movementos repetitivos da cabeza e os brazos.
- ✗ Aplicar forzas cos brazos ou coas mans.

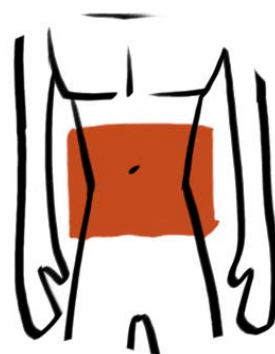


OS TRASTORNOS DE ESPALDA

SÍNTOMAS: Dor localizado na parte baixa da espalda ou irradiado cara as pernas.

CAUSAS PRINCIPAIS

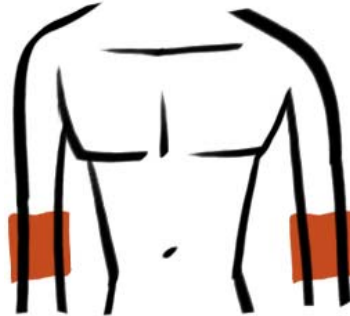
- ✗ Levantar, depositar, soste, empuxar ou tirar de cargas pesadas.
- ✗ O traballo físico moi intenso.
- ✗ As vibracións transmitidas ao corpo a través dos pés ou as nádegas.
- ✗ Posturas forzadas do tronco: xiros e inclinacións atrás, cara os lados ou adiante.



NORMAS DE SEGURIDADE

- ✗ Todo o que se mire con frecuencia debe estar en fronte de nos e por debaixo dos ollos.
- ✗ Procurar non manipular manualmente cargas pesadas, mecanizando ou automatizando as operacións, ou empregando axudas mecánicas.
- ✗ Diminuír o peso dos obxectos manipulados, evitando levantalos por enriba dos ombros ou baixalos por debaixo dos xeonllos.
- ✗ Evitar inclinar moito o tronco adiante e, en especial, xirallo ou botalo cara atrás sen apoialo nun respaldo.
- ✗ Iluminar axeitadamente a zona de traballo, evitando reflexos e sombras molestas.
- ✗ Reducir a intensidade do traballo físico pesado, alternándoo con actividades máis lixeiras que non forcen a espalda.
- ✗ Evitar a transmisión de vibracións ao corpo procedentes de plataformas sobre as que se está de pé, ou dos asentos de determinados vehículos como tractores, carretillas, camiós, etc.
- ✗ Alargar os ciclos de traballo moi curtos, por exemplo, ampliando o número de tarefas a realizar.
- ✗ Evitar o traballo repetitivo, alternando tarefas diferentes durante a xornada.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	TRASTORNOS MÚSCULOESQUELÉTICOS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	7	

RISCOS EXISTENTES	
OS TRASTORNOS DE OMBROS	
SÍNTOMAS: sentir a diario dor ou rixidez nos ombros, ás veces, de noite. CAUSAS PRINCIPAIS: ✗ Posturas forzadas dos brazos: brazos moi levantados por diante ou aos lados do corpo; brazos levados cara atrás do tronco. ✗ Movementos moi repetitivos dos brazos. ✗ Manter os brazos nunha mesma posición durante moitos minutos. ✗ Aplicar forzas cos brazos ou coas mans.	
	
OS TRASTORNOS DE CÓBADOS	
SÍNTOMAS: dor diaria no cóbado, aínda sen movelo, pode ser un síntoma dun trastorno musculoesquelético (por exemplo, a epicondilitis). CAUSAS PRINCIPAIS: traballo repetitivo dos brazos que ao mesmo tempo esixe realizar forza coa man.	
	
OS TRASTORNOS DE PULSOS	
SÍNTOMAS: O máis común, a dor frecuente. No “síndrome de túnel carpiano” a dor exténdese polo antebrazo, acompañado de formigueos e adormecemento dos dedos polgar, índice e medio, sobre todo pola noite. CAUSAS PRINCIPAIS: • Traballo manual repetitivo facendo á vez forza coa man ou os dedos. • Un traballo repetitivo da man cunha postura forzada do pulso, ou usando só dous ou tres dedos para agarrar os obxectos.	
	

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	TRASTORNOS MÚSCULOESQUELÉTICOS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	7	

NORMAS DE SEGURIDADE	
✗ Reducir a forza feita cos brazos ou as mans (diminuíndo o peso dos obxectos, utilizando ferramentas axeitadas, empregando elementos de axuda como tornos, rolos, etc.). ✗ Todo o que se manipule con frecuencia debe estar situado por diante e preto do corpo. ✗ Evitar o traballo prolongado moi por debaixo dos cóbados ou por enriba dos ombros. ✗ Manter apoiados os antebrazos, cando a tarefa o permita. ✗ Agarrar os obxectos con todos os dedos flexionados (como cando se agarra un pau). ✗ Reducir a forza feita coas mans e cos dedos. ✗ Evitar traballar co cóbado completamente extendido ou dobrado. ✗ Non empregar a man para golpear obxectos (como un martelo). ✗ Evitar o contacto da man con superficies moi frías. ✗ Evitar suxeitar obxectos con superficies esvaradías: cambialas, empregar dispositivos que faciliten o agarre ou usar luvas apropiadas. ✗ Evitar a transmisión de vibracións das ferramentas á man (utilizando as luvas apropiadas, por exemplo). ✗ Alargar os ciclos de traballo moi curtos, por exemplo, ampliando o número de tarefas a realizar. ✗ Evitar o traballo repetitivo, alternado tarefas diferentes durante a xornada.	

RISCOS MÁIS FRECUENTES

- Sobreesforzos (lesións osteomusculares).

CONSIGNAS DE SEGURIDADE:

Unha gran parte da actividade que levan a cabo as persoas encargadas de auxiliar aos pacientes consiste en axudalos a moverse ou cambiar de posición.

Os movementos deberán ser suaves, seguros, basados nos coñecementos da biomecánica, que non só axuden a mover aos enfermos con facilidade, senon que deben proporcionar aos auxiliares unha sensación de confianza. Cada un, e en cada situación deberá adaptarse ás circunstancias do enfermo, ao seu entorno, ás súas características físicas, medios mecánicos de axuda, etc.

Con carácter xeral, antes de iniciar calquera movemento cunha persoa enferma ou impedida terán en conta unha serie de consideracións:

- ✓ Motivar ao paciente para que colabore ao máximo.
- ✓ Non realizar nunca un movemento que lle invalide, nin sequera por razóns de eficacia mal entendida (gañar tempo).
- ✓ Clasificar os movementos segundo o grao de dependencia do enfermo:
 - ✗ Enfermo dependiente total: Incapacitado.
 - ✗ Enfermo semidependiente: Semi-incapacitado.
 - ✗ Enfermo autónomo.

AXUDAR A UN PACIENTE DEPENDIENTE A INCORPORARSE NA CADEIRA

Pártese dunha posición inicial do enfermo tal como indica a figura.

Para incorporar ao enfermo dende a parte posterior da cadeira. O auxiliar actúa así:

- ✗ Peso preto do corpo.
- ✗ Presa consistente cos brazos.
- ✗ Forza coas pernas.

Para incorporar ao enfermo dende diante o auxiliar actúa:

- ✗ Pernas flexionadas.
- ✗ Presión co xeonllo.
- ✗ Contrapeso do corpo.



AXUDAR AO PACIENTE A MOVERSE CARA UN LADO DA CAMA

No caso do enfermo que se atopa deitado de costas e hai que movelo cara un lado da cama, como cando se lle cambia o apósito quirúrxico, se lle coloca a cuña, etc.

Levantalo esixiría un gran esforzo para ambos; sen embargo é posible axudarlle a moverse con maior facilidade, se o auxiliar utiliza:

- ✓ A forza do seu peso para contrarrestar o do enfermo.
- ✓ A forza dos seus brazos, para conectala ao paciente de xeito que se movan ao unísono.
- ✓ Os pasos a seguir son os seguintes:
 1. O auxiliar ponse de pé fronte ao paciente, no lado da cama cara o que debe movelo.
 2. Separa os pés, unha perna diante da outra e os xeonllos flexionados, para colocar os seus brazos ao nivel da cama.
 3. Coloca un brazo debaixo dos ombros e o pescozo, e o outro debaixo do glúteo do enfermo.
 4. Pasa o seu peso corporal do pé dianteiro ao traseiro, a medida que se inclina cara atrás á posición de crequenas, levando ao paciente cara si ata o lado da cama. Mentres vai inclinándose cara atrás, descende as súas cadeiras, tirando do paciente en vez de levantalo.
- ✓ Con estes movementos, o auxiliar non sentirá esforzo nos seus ombros; o seu peso é o que proporciona a forza para movelo.



MOVER CARA ARRIBA DA CAMA A UN PACIENTE INCAPACITADO

O ideal é facelo entre dúas persoas, sen embargo unha soa pode axudalo a subirse, movéndolle en forma diagonal cara un lado da cama; resulta máis fácil se baixa a cabeceira xa que, deste xeito, non actúa directamente contra a forza da gravidade.

Os movementos serían os seguintes:

1. O auxiliar colócase a un lado da cama do paciente, mirando cara a esquina máis afastada dos pés da cama.
2. Coloca un pé diante do outro, tomando a posición máis ampla.
3. Flexiona os xeonllos de xeito que os seus brazos queden ao nivel da cama e os coloca debaixo do paciente, un ao nivel da cabeza e os ombros e o outro na espalda.
4. O auxiliar baláncese cara adiante e simultaneamente pasa o peso do seu pé dianteiro ao traseiro, baixando as cadeiras.
5. O paciente moverase de xeito diagonal a través da cama cara a cabeceira e a un lado da cama.
6. O auxiliar pasa entón ao outro lado da cama e repite as etapas 1 a 3, continuando este método ata que o paciente quede colocado axeitadamente.



LEVANTAR OS OMBROS DUN PACIENTE SEMI-INCAPACITADO

Trátase, en líneas xerais, de que o auxiliar utilice o seu brazo como palanca e o seu cóbado como punto de apoio.

A súa actuación será a seguinte:

1. Colócase ao lado da cama, de fronte á cabeceira da mesma.
2. O seu pé próximo á cama estará detrás e o outro diante, conseguindo deste modo unha base de apoio ampla.
3. Dobra os seus xeonllos para levar o seu brazo próximo á cama ata o nivel da superficie da mesma.
4. Co cóbado apoiado na cama, toma a cara posterior do brazo do enfermo por enriba do seu cóbado e o paciente o brazo do auxiliar no mesmo xeito, mentres se empuxa coa outra man.



MOVER CARA ENRIBA DA CAMA A UN PACIENTE SEMI-INCAPACITADO



Este movemento facilítase se o enfermo colabora flexionando os seus xeonllos e empuxándose coas pernas.

Ao axudalo neste movemento, evítase que a cabeza do paciente se golpee na cabeceira da cama; para iso colocárase a almofada para que, no caso de golpe accidental, lle sirva de protección.

Como o método anterior, pódese mover cara arriba entre unha ou dúas persoas; neste último caso, cada unha delas, pásase a un lado da cama.

Non obstante, describírase o procedemento para un só auxiliar xa que é o caso máis frecuente.



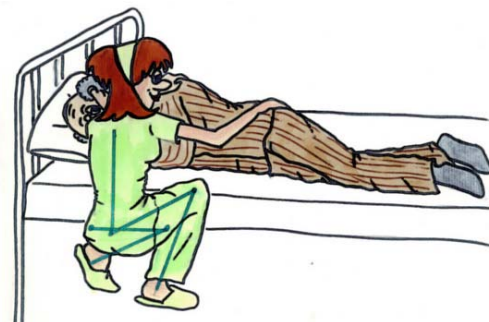
Os pasos a seguir serán:

1. O paciente flexiona os seus xeonllos, levando os seus talóns cara os glúteos.
2. O auxiliar ponse a un lado da cama, inclinado lixeiramente cara a cabeza do paciente.
3. Un pé está un paso diante do outro, quedando atrás o que está pegado á cama; os seus pés apuntan cara a cabeceira.
4. O auxiliar coloca un brazo debaixo dos ombros do paciente e outro baixo os seus glúteos.
5. Flexiona os seus xeonllos para levar os seus brazos a nivel da superficie da cama.
6. O paciente coloca a súa barbela sobre o tórax e empúxase cos pés mentres o auxiliar pasa o seu peso do pé posterior ao anterior.
7. O paciente pode axudar a tirar cara arriba o seu peso tomando os barrotes da cabeceira coas mans.

AXUDAR AO PACIENTE A VOLVERSE DE LADO

Os pasos a seguir serán os seguintes:

1. O auxiliar ponse de pé ao lado da cama, cara o que se dará a volta o paciente.
2. O paciente coloca o seu brazo máis afastado sobre o tórax e a perna deste mesmo lado sobre a que está máis preto.
3. O auxiliar comproba que o brazo máis próximo do paciente está a un costado e separado do corpo, de xeito que non xire sobre el.
4. O auxiliar pones fronte á cintura do paciente, mirando cara o lado da cama, con un pé un paso diante do outro.
5. Coloca unha man no ombro máis afastado do paciente e a outra na cadeira do mesmo lado.
6. A medida que o auxiliar pasa o seu peso da perna dianteira á traseira, xira ao paciente cara si.
7. Durante este movemento o auxiliar baixa as cadeiras.
8. O aciente é suxeitado polos cábados do auxiliar que descansan no colchón, no borde da cama.



AXUDAR AO PACIENTE A SENTAR A UN LADO DA CAMA

1. O enfermo xira sobre o seu costado cara o borde da cama na que desexa sentar.
2. Neste paso haberá que ter en conta o xa manifestado no punto de axuda ao moverse cara un lado da cama.
3. O auxiliar levanta a cabeceira da cama (Sendo esta articulada).
4. Dando fronte á esquina inferior máis afastada da cama, o auxiliar apoia os ombros do paciente cun brazo. Co outro axuda a que extenda as pernas sobre o lado da cama. Ponse de pé cos pés separados (o que se atopa cara os pés da cama detrás do outro).
5. O paciente queda sentado, en posición natural, no borde da cama, cando o auxiliar - apoiando aínda os seus brazos e pernas- xira levando cara abaixo as pernas do enfermo.
6. O peso do auxiliar pasa da perna dianteira á traseira.



AXUDAR AO PACIENTE A LEVANTAR DUNHA CAMA E SENTAR NUNHA CADEIRA

1. O paciente senta no borde da cama.
2. Colócase unha cadeira a un lado da cama, co respaldo cara os pés.
3. O auxiliar ponse de pé de fronte ao paciente, coloca o seu pé preto da cadeira un paso diante do outro, para ter unha base de apoio ampla.
4. O paciente coloca as súas mans nos ombros do auxiliar e este tómao dos pulsos.
5. O paciente ponse de pé no chan e o auxiliar flexiona os seus xeonllos, de xeito que a de diante quede contra o xeonllo do enfermo, co que se evita que o paciente a dobre involuntariamente.
6. O auxiliar xira co paciente, conservando a súa base de apoio ampla. Dobra os seus xeonllos a medida que o paciente senta na cadeira.



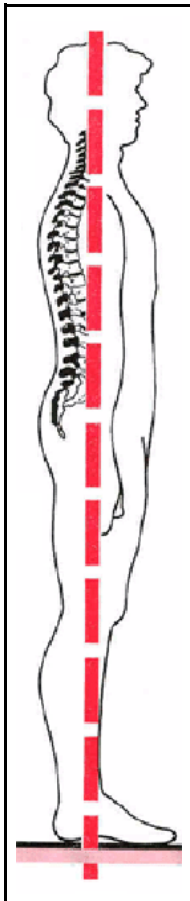
AXUDAR A UN PACIENTE SEMI-INCAPACITADO A MOVERSE DA CAMA Á CADEIRA

1. O auxiliar axuda a moverse ao enfermo; para isto colócalle unha man na espalda e a outra debaixo do xeonllo.
2. Mantén os pés separados, un máis afastado que o outro.
3. Axuda ao enfermo a que xire e sente ao borde da cama. Ponlle os zapatos e axúdalle a poñerse de pé.
4. O auxiliar flexiona as pernas e bloquea as do enfermo coas súas, utilizando o xeonllo e o pé.
5. O auxiliar rodea cos seus brazos o tórax do enfermo.
6. O enfermo apoiarase cunha man no ombro do auxiliar e coa outra no borde da cama e despois no brazo do sillón.
7. O auxiliar faino pivotar sobre o pé que o ten trabado. Ao sentar utiliza o seu corpo como contrapeso.



CONSELLOS XERAIS PARA PROTEXER A ESPALDA

POSICIÓN DE PÉ



- ✖ Para previr as dores de espalda deben evitarse as posturas que tenden a curvala, afundila ou torcela. Unha postura incorrecta mantida durante tempo en acometidos aparentemente non penosos, pode chegar a producir lesións acumulativas graves.

Cambios de postura:

- ✖ Non debe manterse demasiado tempo a mesma posición, ata a mellor postura pode producir fatiga se non se permite relaxar, de vez en cando, aos músculos posturais e á columna vertebral. Deben realizarse pausas, cambiando a posición do corpo e efectuando movementos suaves de estiramentos dos músculos. Se algunha posición esixe permanecer de pé, hai que tratar de manter alternadamente un pé levantado, descansándoo sobre algo (repousapés, pequena banquetta, etc.).

Manterse erguido:

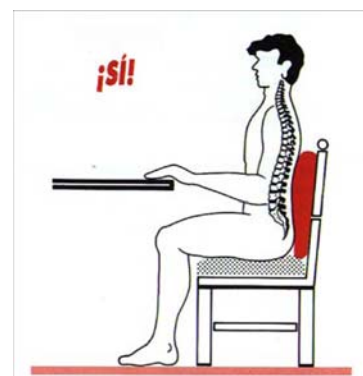
- ✖ É imprescindible aprender a manterse erguido e esforzarse por manter o tronco recto permanentemente, manter a espalda recta dunha maneira natural. Terse dun xeito ríxido e forzado, produce cansazo aos músculos da espalda e, fai que a curvatura da columna se enderece anormalmente. A posición de “erguido” conséguese:
 - ✓ Levando os ombros cara atrás suavemente.
 - ✓ Mantendo a cabeza levantada, co pescozo recto.
 - ✓ Mantendo o ventre suavemente entrado e os músculos do abdomen contraídos.

POSICIÓN SENTADO

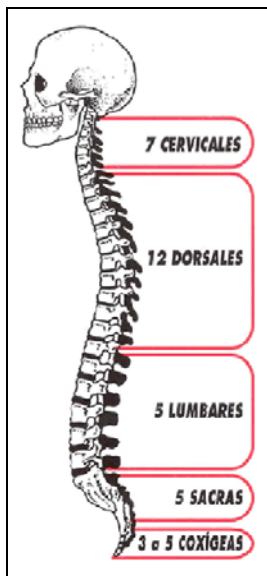
- ✖ Débese apoiar a espalda no respaldo, coa columna recta, de xeito que o conxunto brazo apoiado na mesa-antebrazo formen un ángulo interior de 90°.
- ✖ As pernas deben formar un ángulo de 90°, de non ser así utilizarase un repousapés (utilízase cando a altura da cadeira non permite ao persoal traballador descansar os pés no chan).
- ✖ A postura débese poder modificar a vontade, a fin de reducir o estatismo postural.
- ✖ A duración do mantemento da postura debe ser o máis breve posible.
- ✖ Débese ter en conta o alcance manual dos obxectos.

Postura de referencia:

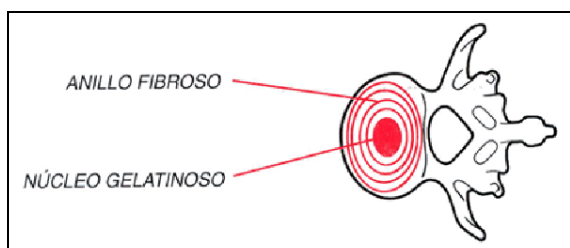
- ✖ Aínda tendo en conta que o máis favorable é a flexibilidade e o cambio postural, en xeral tenderase a que a postura principal respecte os seguintes termos:
 - ✓ Os muslos aproximadamente horizontais e pernas verticais.
 - ✓ Os brazos verticais e antebrazos horizontais, formando ángulo recto dende o cóbado.
 - ✓ As mans relaxadas, sen extensión nin desviación lateral.
 - ✓ A columna vertebral recta.
 - ✓ A planta do pé en ángulo recto respecto da perna.
 - ✓ A liña de visión paralela ao plano horizontal.
 - ✓ A liña dos ombros paralela ao plano frontal, sen torsión do tronco.
 - ✓ O ángulo da liña de visión menor de 60° baixo a horizontal.



COMO É E COMO FUNCIONA A COLUMNA VERTEBRAL



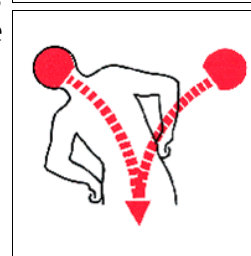
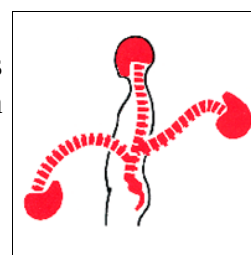
- ✖ A **Columna Vertebral** ou **Espina Dorsal** é unha estrutura de 32 a 34 ósos nomeados vértebras e presenta cinco rexións ben diferenciadas: Cervical, Dorsal, Lumbar, Sacra e Cocíxea (esta última zona está atrofiada e carece de movemento).
- ✖ Cada **vértebra** está formada por un corpo redondo (corpo vertebral) constituído por un tecido óseo compacto cun orificio raquídeo vertebral por onde pasa a médula espinal (conxunto de fibras nerviosas). Cada arco neural ten tres prolongacións, unha posterior ou apófise espinosa e dúas laterais e simétricas ou apófises transversais, estas apófises unen as vértebras e permiten a súa articulación, a xeito de bisagras.
- ✖ Cada corpo vertebral únese con forza aos seus veciños a través dun disco intervertebral.



- ✖ O **disco intervertebral** é unha especie de almofada situada entre cada dúas vértebras, está formada por un anel externo fibroso, semellante a pequenos aneis elásticos concéntricos, e por un núcleo interno xelatinoso que é deformable e incompresible, parecido a unha pequena bolsa rechea dun líquido viscoso.

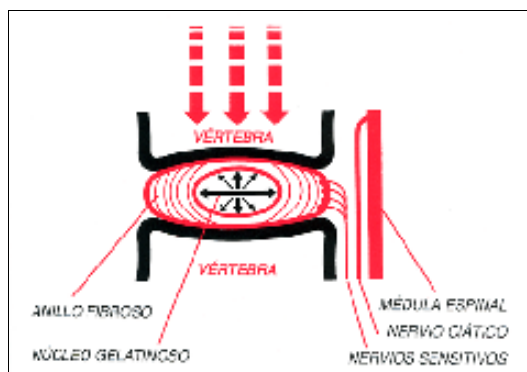
ARTICULACIÓN DAS VÉRTEBRAS:

- ✖ A articulación dunha vértebra con outra realízase a través das apófisis articulares e do disco intervertebral. Esta articulación é de tipo semimóvil, xa que certos movementos son limitados na súa amplitude.
- ✖ Os movementos de flexión laterais e cara atrás están limitados polas apófises.
- ✖ Os movementos de flexión cara a diante están pouco limitados articularmente, excepto na rexión dorsal (polas costas), é a rexión lumbar, a que máis pode dobrarse neste sentido, forzando os discos intervertebrais.

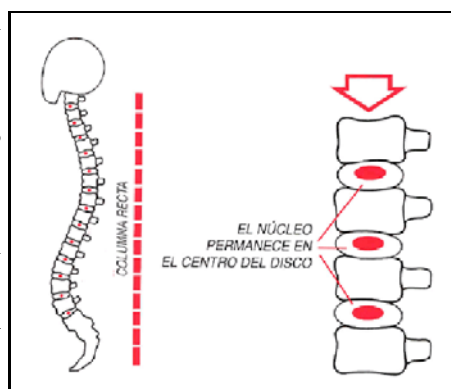


FUNCIONAMENTO DOS DISCOS INVERTEBRAIS:

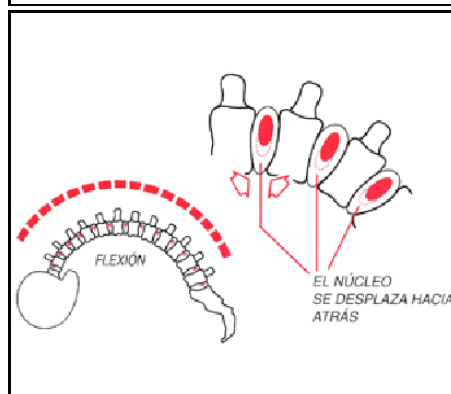
- ✖ Cando se exerce unha presión vertical sobre a columna, esta transmítese dunha vértebra á seguinte a través do disco intervertebral. O núcleo xelatinoso reparte as forzas en todas as direccións. As forzas horizontais e as oblicuas transmítense ás fibras elásticas.
- ✖ Debido á súa situación na parte máis baixa da columna vertebral, os discos intervertebrais correspondentes ás vértebras lombares, son os que máis sofren.



- ✖ Cando a columna mantense recta, os discos desempeñan a súa función simple de transmisión de forzas. O núcleo permanece no centro do disco. Nos movementos de flexión o núcleo desprázase polo efecto cuña que exercen as vértebras sobre el, as fibras concéntricas do anel fibroso comprímense na parte dianteira e dilátanse na posterior. O núcleo desprazado cara atrás acrecenta a presión destas fibras provocando sobre elas unha tensión anormal. Ao enderezar a columna á posición erguida, nun disco en bo estado o núcleo regresa ao centro do disco. A repetición de movementos que impoñen ao disco esforzos anormais conduce a un deterioro progresivo do disco intervertebral. As fibras elásticas do anel fibroso tenden a dar de si e mesmo romper.

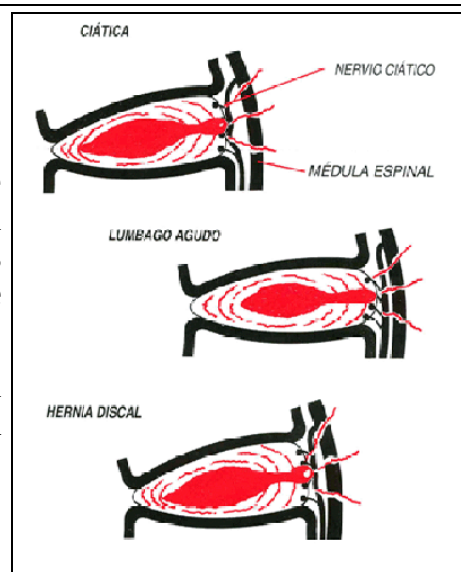


- ✖ Ao enderezar o corpo tras unha flexión, unha parte do núcleo pode quedar atrapada entre as fibras deterioradas. Os nervios sensitivos da periferia do disco, provocan unha dor violenta.



ACCIDENTES DISCAIS MÁIS FRECUENTES:

- ✖ As dores de espalda son máis a miúdo dores dos discos intervertebrais que dores das vértebras.
- ✖ Existen dous discos intervertebrais que se desgastan máis: o que separa as dúas últimas vértebras lumbares e o que separa a última vértebra e o sacro, debido a que participan en todos os movementos que supoñen un traballo para a columna vertebral e para a pelve e deben soportar o peso da columna e o tronco.
- ✖ Se o anel fibroso non está en estado satisfactorio e se ten algunha fisura pode presentarse o accidente discal, Hernia discal.



2.4. TRABALLADORA SOCIAL-PSICÓLOGO. (Ficha do estrés).

A ancianidade é un concepto basicamente cultural. A xerontoloxía analiza o proceso de envellecemento en todas as súas dimensións: biolóxica, psíquica, económica, política, educativa e social. Trátase dun enfoque multidisciplinario para coñecer o seu proceso para mellorar a calidade de vida dos adultos maiores. Xurde aquí a necesidade disciplinaria do traballo social, como potenciación social individual, familiar comunitaria do adulto a maiores mellorando a súa calidade de vida social e o seu desenvolvemento humano, mediante unha intervención social baseada nos enfoques epistemolóxicos, teóricos e metodolóxicos.

No Traballo Social, enfrentámonos ás barreiras, desigualdades e inxusticias existentes na sociedade, problemas persoais e sociais da vida diaria, levados ao ámbito da terceira idade, xa que comprende gran diversidade de ámbitos de actuación, todos aqueles sectores poblacionais que precisan dunha atención especial.

As súas ferramentas de traballo son o informe social, a historia social, a ficha, o diagnóstico social, o proxecto de intervención, as follas de seguemento... O traballador Social ocúpase de fomentar o benestar do ser humano e a prevención e atención de dificultades ou carencias sociais das persoas, familias, grupos e do medio social no que viven.

PREVENCIÓN DO ESTRÉS; INTERVENCIÓN SOBRE O INDIVIDUO

1.-INTRODUCCIÓN

O individuo, en distintos ámbitos da súa vida, vese sometido a múltiples presións que lle producen estrés. Unha das fontes máis importantes destas presións está relacionada co desenvolvemento do traballo. En xeral unha empresa está suxeita a unhas condicións e a unha forma de organización que non están determinadas polas capacidades, necesidades, tipo de factores (tecnoloxía, esixencias produtivas...) Non obstante, o feito de que a organización dunha empresa favoreza a aparición de estrés non é debido, a maioría das veces, a unhas esixencias inapelables do proceso produtivo, xeralmente a causa atópase nun deficiente deseño da organización, que minusvalora a importancia dos recursos humanos da empresa.

Aínda que os individuos en xeral teñen unha gran capacidade de adaptación, nalgunhas ocasións certos requerimentos de traballo obrigan a realizar un esforzo adaptativo para o que o suxeito non está preparado, o que orixina unha serie de problemas de adaptación ou de axuste.

Por outra banda, algunhas veces podémonos atopar que nunhas mesmas condicións uns individuos desenvolven uns niveis de estrés patolóxicos e outros, non. Isto é debido a que diferentes individuos teñen distinta capacidade de adaptación en función de múltiples factores persoais.

Preséntase, polo tanto, a necesidade dunha intervención para paliar esta situación. Esta intervención podería dirixirse a modificar certos aspectos da organización do traballo e a fomentar a capacidade de adaptación do individuo.

A modificación de certos aspectos dunha organización que favorecen o desenvolvemento do estrés non só repercute nunha mellora de benestar dos traballadores senón nunha optimización dos recursos humanos que se traducirá nun mellor funcionamento da empresa en todos os niveis; Por outra parte, constitúe unha actuación máis directa pois intervéñ sobre o foco ou a fonte desa problemática.

Non obstante, en ocasións resulta moi difícil ou imposible eliminar as fontes de estrés na orixe, pero podemos dotar ao individuo dunha serie de estratexias para afrontar estas situacións, e se estas son difíciles de afrontar, dotalo de habilidades para controlar as experiencias e consecuencias que o estrés produce. Así pois, constitúe unha formación preventiva fomentar a adquisición dalgunhas estratexias que aumenten a capacidade de adaptación do individuo, a capacidade para facer fronte aos requerimentos do traballo.

Así e todo, non hai que esquecer que o desenvolvemento de actividades para a prevención do estrés que consistan nunha intervención sobre o individuo será posterior ou complementaria ao desenvolvemento dunha política de prevención do estrés baseada na intervención sobre a organización da empresa, orientada cara á modificación de certas condicións ou demandas de traballo estresantes.

Esta nota Técnica de Prevención trata de ofrecer unha visión xeral das estratexias e técnicas empregadas para levar a cabo unha intervención deste tipo, é conseguir o compromiso dos directivos dunha empresa; deben ser conscientes da gravidade do problema e estar persuadidos da necesidade de levar a cabo unha intervención.

2.- CONDICIÓN PREVIAS

É tamén unha condición previa ineludible para o desenvolvemento dunha intervención, a realización dun diagnóstico da problemática á que responderá.

Haberá que coñecer os factores que están provocando o estrés (tanto os relacionados coa situación laboral como os relacionados coas características dos individuos) e haberá que avaliar a magnitude das súas consecuencias. As condicións e as demandas de distintos traballos e dos diferentes individuos poden requirir formas e contidos á hora de levar a cabo unha intervención concreta.

É recomendable que este proceso de identificación das cousas e as consecuencias se realice cando o estrés se atope nun estado incipiente ou leve, non cando se convirta nun problema xeneralizado ou grave. Así, o tratamento preventivo do estrés require a detección precoz desta problemática mediante a identificación dunha serie de indicadores que de darse cunha frecuencia, duración e intensidade determinadas amosan a existencia desta problemática. Os indicadores que podemos empregar para esta tarefa poden ser de varios tipos: disfuncións nos individuos de carácter físico, emocional ou comportamental e disfuncións na organización ou no desenvolvemento do traballo (índices de produción ou de mal funcionamento).

Para a avaliación destes indicadores existen varios instrumentos: probas psicolóxicas e fisiolóxicas, sistemas de rexistro administrativo (absentismo, abandonos de empresa...) autorexistros persoais, cuestionarios que inclúen aspectos relacionados coa situación laboral e do estado de saúde, métodos de avaliación das condicións de traballo...

A detección destes indicadores non é difícil, tanto pola gran cantidade de manifestacións que orixina o estrés como polas características desta problemática; o estrés é un problema que se vai desenvolvendo progresivamente de xeito que se pode identificar en diversas fases do seu desenvolvemento, e polo tanto, existen diferentes graos de estrés.

3.- PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DO ESTRÉS

Estes programas constitúen unha das formas nas que se organiza unha intervención sobre o individuo. Consisten no desenvolvemento dun conxunto de accións na empresa (formación, adestramento, asistencia...) para identificar e paliar a problemática emocional e persoal dos traballadores que puidese interferir no desenvolvemento do seu traballo.

Resulta bastante habitual atoparse con programas de asistencia aos empregados en empresas dos países máis desenvolvidos. Moitos destes programas céntranse noutro tipo de problemas máis concretos como pode ser promover a recuperación do alcoholismo ou outras drogodependencias, e polo tanto, con outra orientación non para previr un problema senón para tratalo.

Os programas que especificamente están destinados á prevención do estrés consisten na transmisión dun conxunto de coñecementos aos traballadores para promover o recoñecemento dos estresores así como os seus efectos, para a saúde e o adestramento dos traballadores nunha serie de técnicas ou habilidades destinadas a controlar as condicións que favorecen o estrés e minorar os efectos que sobre o individuo ten o estar sometido a estrés.

O obxectivo é transmitir un conxunto de coñecementos aos traballadores sobre os estresores, o proceso de xeración do estrés, os efectos sobre as penas... é necesario e útil para facer comprender que é o estrés, como se desenvolve..., para identificar que condicións favorecen o seu desenvolvemento nesa empresa, para determinar a importancia en que se dá nesa empresa, e sobre todo, para comprometer e sensibilizar aos traballadores na necesidade de actuar, que é o primeiro paso para comezar a afrontar ese problema.

A aprendizaxe de distintas habilidades persoais está destinada a favorecer o cambio na forma na que o individuo aborda os problemas de estrés (a forma en que percibe as situacións, a forma en que as afronta, as respostas emocionais que se orixinan no suxeito...)

O proceso que adoitan seguir estes programas é o seguinte:

1. Detección das necesidades de formación neste campo a partir da información obtida tras a identificación das causas e as consecuencias do estrés. Isto permitirá centrarnos nos estresores específicos que están afectando aos traballadores desa empresa.
2. Definición dos obxectivos do programa. Os obxectivos é aconsellable que sexan operativos e avaliábeles.
3. Deseño do programa. Trataríase de determinar os contidos que se van a transmitir e o adestramento nas habilidades e técnicas máis idóneas para o control do estrés para eses traballadores.
4. O desenvolvemento do programa, consiste en levar a cabo a transmisión da información e o adestramento dos traballadores nas estratexias para o control do estrés.

5. Avaliación da eficacia do programa, segundo a adecuación dos resultados aos obxectivos perseguidos. A avaliación non se debe limitar a medidas de carácter individual pouco despois de finalizar o programa; sería conveniente realizar avaliacións posteriores de seguimento para valorar se os cambios observados ao finalizar o programa se manteñen. Deberíanse volver a avaliar os indicadores de estrés: ansiedade, depresión, queixas somáticas, absentismo, abandonos de empresa, etc.

Algúns empresas contan cun servizo permanente de asistencia aos traballadores, desempeñado por profesionais da psicoloxía. As tarefas deste servizo consisten no tratamento de problemas de carácter persoal e o apoio psicolóxico aos traballadores, así como o desenvolvemento de accións preventivas para evitar a aparición de servizos son moi aconsellables para abordar o estrés na empresa, xa que polo seu carácter interno e permanente, permiten unha maior especificación da orixe das problemáticas, o seguimento das evolucións dos traballadores e a realización dunha intervención continuada e personalizada sobre os mesmos.

A INTERVENCIÓN SOBRE O ESTRÉS LABORAL

Para a prevención do estrés mediante unha intervención sobre o individuo é necesario coñecer en que “puntos” se pode orixinar a problemática e polo tanto sobre que aspectos temos que intervir. Basicamente, as dificultades pódense orixinar por algún ou por varios dos seguintes aspectos:

Por un procesamento cognitivo defectuoso

Unha situación pode ser percibida de forma diferente por distintos suxeitos. Así, unha mesma situación pode resultar para algún ameazante e para outros motivadora. Estas diferencias entre individuos danse porque ante unha mesma situación non todo o mundo recolle a mesma información xa que non todos fixamos a nosa atención ante as mesmas cousas: uns consideran importante unhas cousas que outros consideran irrelevantes. Tamén se percibe de forma distinta a relevancia que ten esa situación ou como me afecta a min ou ao meu futuro. Un individuo tamén pode ter dificultades polo feito de valorar inadecuadamente as súas capacidades de resposta. Esta diferenza de percepción orixinará en parte a elección dun ou outro tipo de respostas de afrontamento.

As estratexias para modificar esta situación buscan:

- ♦ A adaptación do individuo con respecto a que, ou cantas información debe recoller e como recollela.
- ♦ A identificación rápida dos aspectos que poden ser relevantes e a concentración nestes aspectos.
- ♦ A focalización da atención do individuo na información útil para a resolución do problema e non centrar a súa atención no seu propio estado emocional.
- ♦ A modificación dos esquemas erróneos baixo os que percibe e baixo os que actúa (atención selectiva, atribucións xeneralizadoras, interpretación polarizada)
- ♦ A valoración axeitada das súas propias capacidades.

En definitiva, búscase que o individuo teña unha máis ampla perspectiva e saiba valorar na súa xusta medida as informacións obtidas.

Por unhas demandas do medio excesivas ou por unha carencia de afrontamento ou unha inadecuada utilización destas.

Nalgunhas situacións o que se nos demanda no noso traballo é excesivo. Desta maneira atopámonos con problemas de moi difícil manexo. Poderíase dicir que para combater estas situacións existe a recomendación xenérica de que as empresas deben axustar as demandas aos seus traballadores tendo en conta as súas capacidades, as súas necesidades e as súas expectativas. Non obstante, aínda que este é un problema “que ven de fóra” o individuo ten tamén unha certa marxe de manobra para modificar estas condicións. Nalgunhas ocasións o individuo non ten condutas para enfrontarse á situación. Isto pode ser por varias causas:

- ♦ O individuo percibe axeitadamente as demandas do medio e sabe cales son as condutas que tería que emitir, pero non dispón destas.
- ♦ O individuo non sabe seleccionar a resposta correcta de entre todas as condutas que podería levar a cabo.
- ♦ O individuo dispón de condutas axeitadas pero non é capaz de emitilas no momento preciso, ben por non saber discriminar en que momento hai que realizalas, ben porque determinadas situacións lle producen respostas emocionais (medo, ansiedade) de tal magnitude que lle impiden a emisión dunha resposta. Pode que exista algún tipo de obstáculo que imposibilite a execución desas condutas e que o individuo non poida superar.

Pola aparición dunhas respostas fisiolóxicas e emocionais pouco axeitadas.

Perante unha situación estresante o individuo desenvolve unha serie de reaccións fisiolóxicas e emocionais pouco axeitadas (tensión física e emocional, ansiedade, fatiga..) A presena destas reaccións ademais de constituír os primeiros síntomas de estrés interfiren noutros ámbitos do individuo. Producen grandes distorsións a nivel cognitivo (a forma de percibir a situación) e comportamental (a emisión de respostas para controlar a situación). A intervención a este nivel está dirixida cara o control desas respostas emocionais.



TÉCNICAS PARA A PREVENCIÓN DO ESTRÉS

“A tensión pode controlarse ben modificando directamente a activación fisiolóxica inicial e o seu mantemento, ou modificando os efectos que os pensamentos, situacións ou condutas... teñen sobre elas. No primeiro caso, porque se controla directamente a propia activación do organismo, no segundo, porque se reducen os axentes que instigan a súa aparición” (Labrador, 1992).

Moitas das técnicas das que a continuación se fala, foron deseñadas para o tratamento de diversos problemas de comportamen to aínda que teñen utilidade a nivel preventivo de cara a fomentar a capacidade de adaptación do individuo.

As técnicas pódense clasificar en:

- ♦ **Cognitivas.** A súa finalidade sería cambiar a forma de ver a situación (a percepción, a interpretación e avaliación do problema e dos recursos propios).
- ♦ **Fisiolóxicas.** Están encamiñadas a reducir a activación fisiolóxica e o malestar emocional e físico conseguinte.
- ♦ **Condutuais.** Teñen como fin promover condutas adaptativas: dotar ao individuo dunha serie de estratexias de comportamento que lle axude a afrontar un problema.

A aplicación da maioría das técnicas que se describirán a continuación require dun profesional da psicoloxía que determine cales son as máis axeitadas para cada situación ou caso concreto, así como para asegurarse da súa correcta administración e execución.

Técnicas Xerais

Desenvolvemento dun bo estado físico.

O desenvolvemento dun bo estado físico ten bos efectos na prevención do estrés; para isto, é aconsellable a realización de exercicio que aumenta a resistencia física do individuo aos efectos do estrés pero ademais aumenta tamén a resistencia psicolóxica: a realización do exercicio obríganos a desprazar a atención dos problemas psicolóxicos e permítenos o descanso e a recuperación da actividade mental desenvolvida anteriormente.

O exercicio físico permite mobilizar o organismo mellorando o seu funcionamento e a súa capacidade física de cara a que estea en mellores condicións para facer fronte ao estrés, aumentando a capacidade para o traballo físico e mellorando as funcións cardiovascular, respiratoria e metabólica.



En termos xerais, pódese dicir que o traballo na actualidade require cada vez menos respostas de tipo físico e máis respostas de tipo intelectual. Co exercicio podemos empregar e consumir certos recursos orgánicos que rara vez podemos empregar no desenvolvemento do noso traballo e que de non ser “queimadas” pódense depositar no sistema vascular orixinando problemas como un aumento no nivel de presión arterial.

Dieta axeitada.

O desenvolvemento de bos hábitos alimentarios que condicionen o estado nutricional do individuo constitúen unha medida aconsellable para a prevención do estrés. As demandas enerxéticas que actualmente recibimos do noso contorno determina a necesidade de ter un equilibrio enerxético axeitado para responder a esas demandas e para non desenvolver problemas carenciais.

Apoio social.

Establecemento e desenvolvemento de redes sociais, que poidan facilitar apoio social ao individuo. As relacións sociais con outros individuos poden resultar unha fonte de axuda psicolóxica ou instrumental. Un grupo social pode constituírse en referencia que facilite ao individuo unha mellor adaptación e integración na realidade.

A distracción e o bo humor.

Fomentar a distracción e o bo humor constitúe unha medida para previr situacións de ansiedade ou para alivialas, pois ademais de facilitar o desprazamento da atención dos problemas, contribúe a relativizar a importancia deses problemas.

Técnicas cognitivas

Utilizadas para cambiar o pensamento, modificar as avaliacións erróneas ou negativas respecto das demandas ou dos propios recursos do individuo para afrontalas e facilitar unha reestruturación dos esquemas cognitivos.

Reorganización cognitiva.

Intenta ofrecer vías e procedementos para que unha persoa poida reorganizar a forma en que percibe e aprecia unha situación. Se a forma de comportarnos e a forma en que sentimos depende da forma en que percibimos unha situación, resulta importante dispoñer de estratexias de redifinición de situacións cando a definición que adoptamos non contribúe a unha adaptación axeitada. É dicir, esta técnica está dirixida a substituír as interpretacións inadecuadas dunha situación, por outras interpretacións que producen respostas emocionais positivas e condutas máis axeitadas.

Modificación de pensamentos automáticos e de pensamentos deformados.

Ante unha situación, todo o mundo desenvolve unha serie de pensamentos para interpretar esa situación. Estes pensamentos poden ser tanto racionais como irracionais. Mediante estas técnicas inténtase a identificación e o cambio dos pensamentos irracionais.

Os pensamentos automáticos son espontáneos e propios de cada individuo. Son elaborados sen reflexión ou razoamento previo aínda que son cridos como racionais. Tenden a ser dramáticos e absolutos e son moi difíciles de desviar. Levan a interpretacións negativas e a emocións desagradables.

O modo de intervención para a modificación destes pensamentos é indicar ao suxeito que leve un autorexistro dos pensamentos que lle xurden nas situacións da súa vida normal, e que intente avaliar en que medida considera que reflicten a situación que viviu. O individuo irase percatando progresivamente dos seus pensamentos automáticos e desestimando a súa importancia.

Os pensamentos deformados son outro tipo de pensamento que orixinan estrés. Este tipo de pensamentos manifestan unha tendencia a relacionar todos os obxectos e situacións cun mesmo, a empregar esquemas de xeneralización, de magnificación, de polarización na interpretación da realidade, etc.

A intervención sobre este tipo de pensamentos consiste en acadar unha descrición obxectiva da situación, identificar as distorsións modificándoas mediante razoamentos lóxicos.

Desensibilización sistemática

Desenvolvida por Wolpe (1958). Con esta técnica inténtase controlar as reaccións de ansiedade ou medo ante situacións que resultan ameazadoras a un individuo. Esta técnica fundaméntase na relaxación progresiva de Jacobson. O individuo nun estado de relaxación, vaise enfrontando progresivamente con situacións (reais ou imaxinarias) dispostas en orde crecente de dificultade ou de ameaza ante as que o suxeito desenvolve ansiedade, ata que o individuo se afai a estar relaxado e a non desenvolver respostas emocionais negativas nestas situacións.

Inoculación do estrés.

Creada por Miedanbaum e Cameron (1974). Esta é unha técnica de carácter cognitivo e comportamental. A metodoloxía é semellante á da desensibilización sistemática. A partir da aprendizaxe de técnicas de respiración e relaxación para poder relaxar a tensión en situación de estrés, créase polo suxeito unha lista na que ordenar as situacións máis interesantes, comezando polas menos estresantes o individuo irá imaxinando esas situacións e relaxándose. Despois o individuo terá que desenvolver unha serie de pensamentos para afrontar o estrés e substituílos por anteriores pensamentos estresantes; por último, o individuo empregará en vivo estes pensamentos de afrontamento e esas técnicas de relaxación en situacións reais para abordar situacións estresantes.

Detención do pensamento.

A acción desta técnica está dirixida á modificación de pensamentos negativos reiterativos que levan a sufrir alteracións emocionais (ansiedade) é dicir que non contribúen a buscar solucións eficaces do problema senón a dificultalo. Consiste no seguinte, cando aparece unha cadea de pensamentos repetitivos negativos intentar evitalos mediante a súa interrupción (petando na mesa, ou vocalizando a expresión “basta”, por exemplo), e substituír eses pensamentos por outros máis positivos e dirixidos ao control da situación. “A lóxica desta técnica baséase no feito de que un estímulo suficientemente potente atraerá a atención sobre el facendo que se deixe de prestar atención aos pensamentos que se están desenvolvendo” (Peiró e Salvador, 1993).

Técnicas Fisiolóxicas

É característico das situacións estresantes a emisión de intensas respostas fisiolóxicas que, ademais de producir un gran malestar no individuo, alteran a avaliación cognitiva da situación e a emisión de respostas para controlar a situación.

As técnicas fisiolóxicas que veñen a continuación buscan a modificación destas respostas fisiolóxicas e/ou a diminución dos niveis de activación producidos polo estrés centrándose directamente nos compoñentes somáticos implicados no estrés.

Técnicas de relaxación física.

As máis empregadas son a relaxación progresiva de Jacobson e o adestramento autógeno de Shultz. Estas técnicas intentan aproveitar a conexión directa entre o corpo e a mente, da existencia dunha interdependencia entre a tensión psicolóxica e a tensión física ou dito doutro xeito, que non é posible estar relaxado fisicamente e tenso emocionalmente. Así, segundo as teorías que inspiran estas técnicas, as persoas poden aprender a reducir os seus niveis de tensión psicolóxica (emocional) a través da relaxación física aínda cando persista a situación que orixina a tensión (de orixe) emocional, a mente relaxarase tamén gracias á redución da actividade do sistema nervioso autónomo” (Peiró e Salvador, 1993).

A relaxación é un estado do organismo de ausencia de tensión ou activación con efectos beneficiosos para a saúde a nivel fisiolóxico, condutual e subxectivo. A técnica de relaxación de Jacobson consiste en adestrar ao individuo na realización de exercicios físicos de contracción-relaxación que lle permitan ter coñecemento do estado de tensión de cada parte do seu corpo e ter recursos para relaxar esas zonas cando estean en tensión.



Técnicas de control de respiración.

“As situacións de estrés provocan habitualmente unha respiración rápida e superficial, o que implica un uso reducido da capacidade funcional dos pulmóns, unha peor osixenación, un maior gasto e un aumento da tensión xeral do organismo” (Labrador, 1992).

Estas técnicas consisten en facilitarlle ao individuo a aprendizaxe dunha forma axeitada de respirar para que nunha situación de estrés poida controlar a respiración de forma automática e lle permita unha axeitada osixenación do organismo que redunda nun mellor funcionamento dos órganos corporais e un menor gasto enerxético (efectos beneficiosos sobre irritabilidade, fatiga, ansiedade, control da activación emocional, redución da tensión muscular, etc.).

“Existen diversas técnicas de adestramento da respiración abdominal que pretenden que esta substitúa á torácica practicada en situacións de tensión e estrés, non obstante, menos axeitada para unha eficaz osixenación dos tecidos” (Peiró e Salvador. 1993) A aprendizaxe e posterior utilización destas técnicas resulta bastante doada e os seus efectos beneficiosos son apreciables inmediatamente.

Técnicas de relaxación mental (meditación).

A práctica de meditación estimula cambios fisiolóxicos de gran valor para o organismo. Pretende que a persoa sexa capaz de desenvolver sistematicamente unha serie de actividades (perceptivas e/ou condutuais) que lle permitan concentrar a súa atención nesas actividades e desconectar da actividade mental cotiá do individuo aquilo que lle pode resultar unha fonte de estrés.

Biofeedback.

Esta é unha técnica de intervención cognitiva para o control do estrés pero busca efectos a nivel fisiolóxico. O seu obxectivo é dotar ao individuo de capacidade de control voluntario sobre certas actividades e procesos de tipo biolóxico. A partir da medición dalgúns procesos biolóxicos do individuo, trataríase de proporcionar ao propio individuo unha información continua deses parámetros, de modo que esta información poida ser interpretada e utilizada para adquirir control sobre aqueles procesos para posteriormente adestrar ao individuo no control voluntario dos citados procesos en situacións normais.



Técnicas condutuais

Adestramento asertivo.

Mediante esta técnica desenvólvese a autoestima e evítase a reacción do estrés. Trátase de adestrar ao individuo para que consiga conducirse dunha forma asertiva, que consiste en conseguir unha maior capacidade para expresar os sentimentos, desexos e necesidades de maneira libre, clara e inequívoca ante os demais, e que estea dirixida ao logro dos obxectivos do individuo, respetando os puntos de vista do outro. A execución desta técnica lévase a cabo a través de prácticas de Role Playing.

Adestramento en actividades sociais.

Consiste no ensino de condutas que teñen máis probabilidade de acadar éxito á hora de conseguir unha meta persoal e a conducirse con seguridade en situacións sociais. Este adestramento o mesmo que o anterior, realízase a través de prácticas de Role Playing. Estas técnicas constitúen unha boa maneira de instaurar habilidades sociais mediante a observación de situacións reais, a escenificación e dramatización de situacións reais, e por último, a súa execución habitual na realidade.

Técnica de solución de problemas.

Unha situación constitúese nun problema cando non podemos dar unha solución efectiva á mesma. O fracaso repetido na solución dun problema provoca un malestar crónico, unha ansiedade, unha sensación de impotencia..., que dificulta a busca de novas solucións. Mediante estas técnicas inténtase axudar á persoa a decidir cales son as solucións máis axeitadas a un problema. Esta técnica desenvolvida por D’Zurilla e Goldfried (1971) consta de varios pasos:

- ♦ Identificación e descrición do problema de maneira clara, rápida e precisa. Esta descrición ten que realizarse nuns termos que impliquen condutas propias para resolver este problema.
- ♦ Buscar varias posibles solucións ou respostas que pode ter o problema considerándoo dende distintos puntos de vista, hai que evitar responder impulsivamente ao problema.
- ♦ Levar a cabo un procedemento de análise e ponderación das distintas alternativas de resposta para decidir a solución máis idónea a ese problema, e que imos realizar.
- ♦ Elixir os pasos que se darán para a súa posta en práctica e levalos a cabo.
- ♦ Avaliar os resultados obtidos ao levar a cabo a solución elixida. Se non son positivos, é necesario volver a anteriores pasos.



Modelamento encuberto.

É unha técnica creada por Cautela (1971). Está destinada a cambiar secuencias de condutas que son negativas para a persoa e aprender condutas satisfactorias. Consiste en que o suxeito practique na imaxinación as secuencias da conduta desexada de forma que cando adquira certa seguridade realizando imaxinariamente esa conduta consiga levala a cabo na vida real dunha forma eficaz.

Técnicas de autocontrol.

O obxectivo destas técnicas é buscar que o individuo teña control sobre a propia conduta a través do adestramento da súa capacidade para regular as circunstancias que acompañan a súa conduta (circunstancias que anteceden á súa conduta e circunstancias consecuentes á súa conduta). “Estes procedementos son moi útiles no manexo e control das condutas implicadas en situacións de estrés e son útiles non só para mellorar condutas que xa causaron problemas, senón tamén para previr a posible aparición de condutas problemáticas” (Labrador, 1992).

No ámbito laboral, pode resultar especialmente útil fomentar a aprendizaxe e a concienciación dos individuos de estratexias de carácter organizativo tendentes a facilitar á persoa recursos para o ordenamento do seu tempo en relación ás tarefas a desempeñar ou para reducir as demandas de traballo exteriores. Dous exemplos disto último poden ser a delegación (que permita a distribución das responsabilidades e os cometidos dunha tarefa entre varios suxeitos e evite que sexa unha mesma persoa ou unhas poucas, os que “levan” o peor do traballo) e a negociación (que facilite á persoa a flexibilidade e a comprensión necesarias para atender outros puntos de vista, para incluír outras variables na súa análise da realidade, para adaptarse ás posibilidades reais, para facilitar o intercambio e o diálogo, para buscar a colaboración e non a oposición, para buscar solucións negociadas...).

2.5. Animador sociocultural. (Ficha Animador e Pallaso, e Bailes de Salón).

Esta é unha figura de estimulación e ocupación do tempo libre da persoa idosa, parte dunha situación concreta e ten como obxectivo xerar convivencia e participación. É unha metodoloxía de traballo e de intervención social co obxectivo de influir nas relacións humanas, xerando redes de relación, consolidando un tecido grupal de interacción e potenciando a solidariedade e participación comunitaria. Os riscos aos que pode estar exposto virán especificados nas fichas citadas anteriormente, e as súas funcións básicas son as seguintes:

- Controlar as capacidades de relación social dos idosos.
- Controlar as capacidades cognitivas dos idosos.
- Crear actividades recreativas e estimulativas para os residentes.
- Estimular aos residentes con habilidades manuais e coordinativas para mellorar as mesmas.
- Anotar as incidencias neses tempos de ocio dirixido.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	ANIMADOR		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	12	

RISCOS EXISTENTES

- Caídas a distinto nivel dende os escenarios.
- Esvaróns, tropezos e caídas en superficies ao mesmo nivel.
- Lesións derivadas da realización dun esforzo físico.
- Riscos derivados da utilización de “cabezudos”.
- Lesións derivadas da realización de exercicios bruscos en elementos como castelos inchables, toros mecánicos

NORMAS DE SEGURIDADE

- ✖ Está prohibida a realización de traballos utilizando elementos de ascenso pouco axeitados (cadeiras, taburetes, ladrillos...).
- ✖ É obrigatorio manter os pavements de traballo limpos, secos, ordenados, libres de obstáculos.
- ✖ É obrigatorio o uso de calzado apropiado para o seu emprego en locais nos que existan ou poidan existir cristais estragados.
- ✖ Está prohibida a realización de actuacións das cales non exista un risco controlable.
- ✖ O persoal que realice espectáculos nos que sexa necesaria actividade físico-deportiva (todo tipo de bailes, espectáculos ao aire libre, ...) e montaxe de escenarios, realizar exercicios de quencemento axeitados ao comezo e ao final dos mesmos. No caso necesario, repetiranse durante os mesmos (por paros prolongados ...).
- ✖ Revisar o estado das máscaras, de xeito que o seu peso sexa inferior a 10 Kg (13 Kg como máximo segundo o R.D. 487/97). Se a estabilidade da mesma é dubidosa recoméndase colocarlle unhas asas para poder mantela agarrada mentres se camiña.
- ✖ O persoal terá a preparación suficiente como para realizar este tipo de piruetas sen danarse.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	MONITOR DE BAILES DE SALÓN		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	13	

RISCOS EXISTENTES

- Esvaróns, tropezos e caídas en superficies ao mesmo nivel.
- Cortes con vasos rotos nos locais nocturnos.
- Lesións derivadas da realización dun esforzo físico.
- Fatiga física pola permanencia continuada de pé.
- Golpes con elementos estruturais existentes nos locais.

NORMAS DE SEGURIDADE

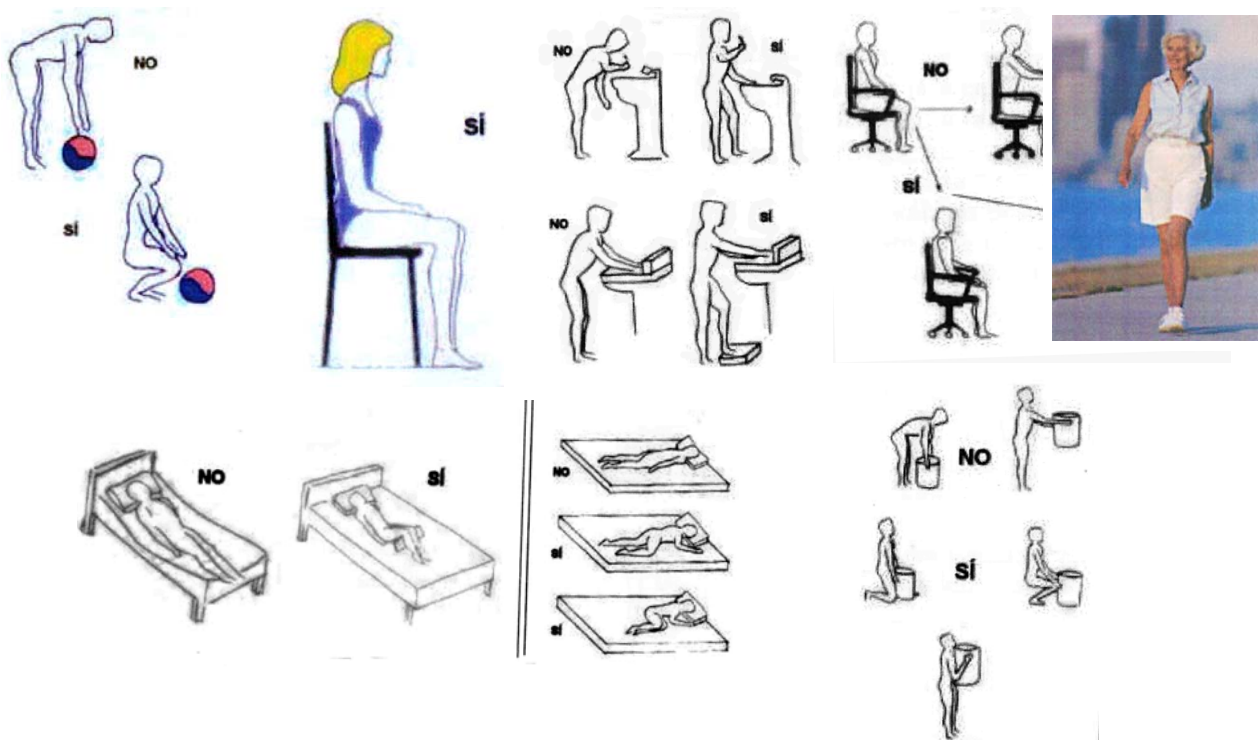
- ✗ Instalar elementos que separen ao público dos traballadores (vallas, bancos...), de tal xeito que se evite que este sexa fonte de accidentes aos animadores...
- ✗ Se as condicións climatolóxicas dificultan o seguro transcurrir do espectáculo preverse a súa execución noutra ubicación, suspendéndose no lugar no que se está a desenvolver.
- ✗ É obrigatorio manter os pavimentos de traballo limpos, secos, ordenados, libres de obstáculos.
- ✗ Realizaranse descansos naqueles espectáculos nos que se deban acondicionar os chans (secalos, limpialos...) para así deixalos en condicións óptimas e poder continuar a función.
- ✗ Prohíbese manipular os cadros ou instalación eléctrica (ante calquera avaría chamarase ao persoal especializado).
- ✗ É obrigatorio realizar descansos periódicos durante o tempo que desenvolven unha actividade continuada de pé.

2.6. FISIOTERAPEUTA. (Ficha de Fatiga Postural e Mobilización de enfermos).

Son importantes uns hábitos posturais correctos para previr a dor de espalda. Cando permanecemos moito tempo na mesma posición, cando adoptamos determinadas posturas que aumentan as curvas fisiolóxicas, cando realizamos grandes esforzos, ou pequenos pero repetidos, e cando facemos movememntos bruscos ou adoptamos posturas forzadas, sofre a columna.

Como xa comentamos, a columna empeza a dexenerar aos 25 anos, co que á terceira idade, o proceso xa está moi avanzado, por iso o traballo dos fisioterapeutas resulta fundamental para rehabilitar a este colectivo.

Vexamos o xeito correcto de facer as actividades da vida diaria:

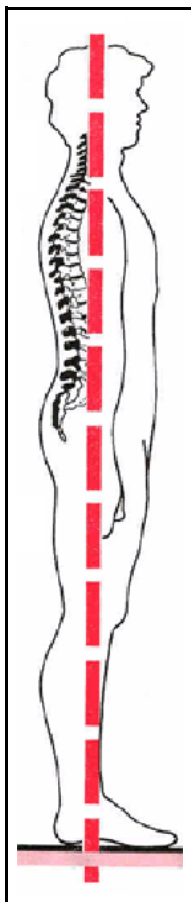


O traballo real dos fisioterapeutas, ademais de facer as tarefas de actividade física, consistirá en manipular aos pacientes con molestias e dores musculares ou doutro tipo, facer masaxes, calor-frío, láser, onda corta, magnetoterapia, ultrasons... cos conseguintes riscos aos que se atopan expostos ao facer esas rehabilitacións, os cales se establecen nas citadas fichas.

Faranlles, paralelamente aos outros, exercicios de respiración deseñados para estirar e fortalecer o diafragma, aumentar a capacidade pulmonar e expandir o peito.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FATIGA POSTURAL		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	9	

CONSELLOS XERAIS PARA PROTEXER A ESPALDA



POSICIÓN DE PÉ

- ✗ Para previr as dores de espalda deben evitarse as posturas que tenden a curvala, afundila ou torcela. Unha postura incorrecta mantida durante tempo en acometidos aparentemente non penosos, pode chegar a producir lesións acumulativas graves.

Cambios de postura:

- ✗ Non debe manterse demasiado tempo a mesma posición, ata a mellor postura pode producir fatiga se non se permite relaxar, de vez en cando, aos músculos posturais e á columna vertebral. Deben realizarse pausas, cambiando a posición do corpo e efectuando movementos suaves de estiramentos dos músculos. Se algunha posición esixe permanecer de pé, hai que tratar de manter alternadamente un pé levantado, descansándoo sobre algo (repousapés, pequena banquetta, etc.).

Manterse erguido:

- ✗ É imprescindible aprender a manterse erguido e esforzarse por manter o tronco recto permanentemente, manter a espalda recta dunha maneira natural. Terse dun xeito ríxido e forzado, produce cansazo aos músculos da espalda e, fai que a curvatura da columna se enderece anormalmente. A posición de “erguido” conséguese:
 - ✓ Levando os ombros cara atrás suavemente.
 - ✓ Mantendo a cabeza levantada, co pescozo recto.
 - ✓ Mantendo o ventre suavemente entrado e os músculos do abdomen contraídos.

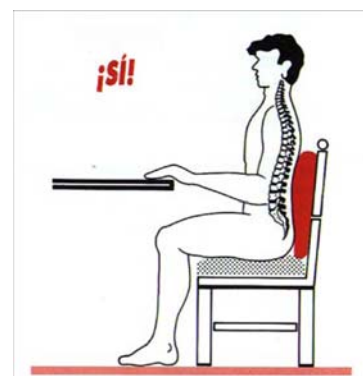
POSICIÓN SENTADO

- ✗ Débese apoiar a espalda no respaldo, coa columna recta, de xeito que o conxunto brazo apoiado na mesa-antebrazo formen un ángulo interior de 90°.
- ✗ As pernas deben formar un ángulo de 90°, de non ser así utilizarase un repousapés (utilízase cando a altura da cadeira non permite ao persoal traballador descansar os pés no chan).
- ✗ A postura débese poder modificar a vontade, a fin de reducir o estatismo postural.
- ✗ A duración do mantemento da postura debe ser o máis breve posible.
- ✗ Débese ter en conta o alcance manual dos obxectos.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		
	FATIGA POSTURAL		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	9	

Postura de referencia:

- ✖ Aínda tendo en conta que o máis favorable é a flexibilidade e o cambio postural, en xeral tenderase a que a postura principal respecte os seguintes termos:
 - ✓ Os muslos aproximadamente horizontais e pernas verticais.
 - ✓ Os brazos verticais e antebrazos horizontais, formando ángulo recto dende o cóbado.
 - ✓ As mans relaxadas, sen extensión nin desviación lateral.
 - ✓ A columna vertebral recta.
 - ✓ A planta do pé en ángulo recto respecto da perna.
 - ✓ A liña de visión paralela ao plano horizontal.
 - ✓ A liña dos ombros paralela ao plano frontal, sen torsión do tronco.
 - ✓ O ángulo da liña de visión menor de 60° baixo a horizontal.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS OU DISCAPACITADOS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	9	

RISCOS MÁIS FRECUENTES NAS OFICINAS

- Sobreesforzos (lesións osteomusculares).

CONSIGNAS DE SEGURIDADE:

Unha gran parte da actividade que levan a cabo as persoas encargadas de auxiliar aos pacientes consiste en axudalos a moverse ou cambiar de posición.

Os movementos deberán ser suaves, seguros, basados nos coñecementos da biomecánica, que non só axuden a mover aos enfermos con facilidade, senon que deben proporcionar aos auxiliares unha sensación de confianza. Cada un, e en cada situación deberá adaptarse ás circunstancias do enfermo, ao seu entorno, ás súas características físicas, medios mecánicos de axuda, etc.

Con carácter xeral, antes de iniciar calquera movemento cunha persoa enferma ou impedida terán en conta unha serie de consideracións:

- ✓ Motivar ao paciente para que colabore ao máximo.
- ✓ Non realizar nunca un movemento que lle invalide, nin sequera por razóns de eficacia mal entendida (gañar tempo).
- ✓ Clasificar os movementos segundo o grao de dependencia do enfermo:
 - ✗ Enfermo dependiente total: Incapacitado.
 - ✗ Enfermo semidependiente: Semi-incapacitado.
 - ✗ Enfermo autónomo.

AXUDAR A UN PACIENTE DEPENDIENTE A INCORPORARSE NA CADEIRA

Pártese dunha posición inicial do enfermo tal como indica a figura.

Para incorporar ao enfermo dende a parte posterior da cadeira. O auxiliar actúa así:

- ✗ Peso preto do corpo.
- ✗ Presa consistente cos brazos.
- ✗ Forza coas pernas.

Para incorporar ao enfermo dende diante o auxiliar actúa:

- ✗ Pernas flexionadas.
- ✗ Presión co xeonllo.
- ✗ Contrapeso do corpo.



AXUDAR AO PACIENTE A MOVERSE CARA UN LADO DA CAMA

No caso do enfermo que se atopa deitado de costas e hai que movelo cara un lado da cama, como cando se lle cambia o apósito quirúrxico, se lle coloca a cuña, etc.

Levantalo esixiría un gran esforzo para ambos; sen embargo é posible axudarlle a moverse con maior facilidade, se o auxiliar utiliza:

- ✓ A forza do seu peso para contrarrestar o do enfermo.
- ✓ A forza dos seus brazos, para conectala ao paciente de xeito que se movan ao unísono.
- ✓ Os pasos a seguir son os seguintes:
 1. O auxiliar ponse de pé fronte ao paciente, no lado da cama cara o que debe movelo.
 2. Separa os pés, unha perna diante da outra e os xeonllos flexionados, para colocar os seus brazos ao nivel da cama.
 3. Coloca un brazo debaixo dos ombros e o pescozo, e o outro debaixo do glúteo do enfermo.
 4. Pasa o seu peso corporal do pé dianteiro ao traseiro, a medida que se inclina cara atrás á posición de crequenas, levando ao paciente cara si ata o lado da cama. Mentres vai inclinándose cara atrás, descende as súas cadeiras, tirando do paciente en vez de levantalo.
- ✓ Con estes movementos, o auxiliar non sentirá esforzo nos seus ombros; o seu peso é o que proporciona a forza para movelo.



MOVER CARA ARRIBA DA CAMA A UN PACIENTE INCAPACITADO

O ideal é facelo entre dúas persoas, sen embargo unha soa pode axudalo a subirse, movéndolle en forma diagonal cara un lado da cama; resulta máis fácil se baixa a cabeceira xa que, deste xeito, non actúa directamente contra a forza da gravidade.

Os movementos serían os seguintes:

1. O auxiliar colócase a un lado da cama do paciente, mirando cara a esquina máis afastada dos pés da cama.
2. Coloca un pé diante do outro, tomando a posición máis ampla.
3. Flexiona os xeonllos de xeito que os seus brazos queden ao nivel da cama e os coloca debaixo do paciente, un ao nivel da cabeza e os ombros e o outro na espalda.
4. O auxiliar baláncese cara adiante e simultaneamente pasa o peso do seu pé dianteiro ao traseiro, baixando as cadeiras.
5. O paciente moverase de xeito diagonal a través da cama cara a cabeceira e a un lado da cama.
6. O auxiliar pasa entón ao outro lado da cama e repite as etapas 1 a 3, continuando este método ata que o paciente quede colocado axeitadamente.



LEVANTAR OS OMBROS DUN PACIENTE SEMI-INCAPACITADO

Trátase, en líneas xerais, de que o auxiliar utilice o seu brazo como palanca e o seu codo como punto de apoio.

A súa actuación será a seguinte:

1. Colócase ao lado da cama, de fronte á cabeceira da mesma.
2. O seu pé próximo á cama estará detrás e o outro diante, conseguindo deste modo unha base de apoio ampla.
3. Dobra os seus xeonllos para levar o seu brazo próximo á cama ata o nivel da superficie da mesma.
4. Co codo apoiado na cama, toma a cara posterior do brazo do enfermo por enriba do seu codo e o paciente o brazo do auxiliar no mesmo xeito, mentres se empuxa coa outra man.



MOVER CARA ENRIBA DA CAMA A UN PACIENTE SEMI-INCAPACITADO



Este movemento facilítase se o enfermo colabora flexionando os seus xeonllos e empuxándose coas pernas.

Ao axudalo neste movemento, evítase que a cabeza do paciente se golpee na cabeceira da cama; para iso colocárase a almofada para que, no caso de golpe accidental, lle sirva de protección.

Como o método anterior, pódese mover cara arriba entre unha ou dúas persoas; neste último caso, cada unha delas, pásase a un lado da cama.

Non obstante, describírase o procedemento para un só auxiliar xa que é o caso máis frecuente.



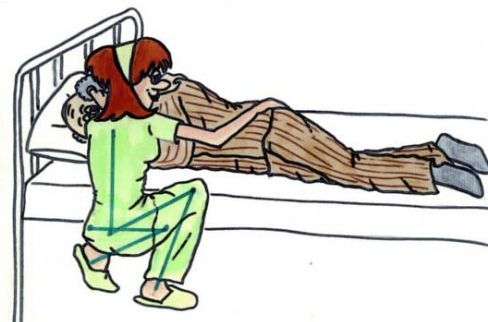
Os pasos a seguir serán:

1. O paciente flexiona os seus xeonllos, levando os seus talóns cara os glúteos.
2. O auxiliar ponse a un lado da cama, inclinado lixeiramente cara a cabeza do paciente.
3. Un pé está un paso diante do outro, quedando atrás o que está pegado á cama; os seus pés apuntan cara a cabeceira.
4. O auxiliar coloca un brazo debaixo dos ombros do paciente e outro baixo os seus glúteos.
5. Flexiona os seus xeonllos para levar os seus brazos a nivel da superficie da cama.
6. O paciente coloca a súa barbela sobre o tórax e empúxase cos pés mentres o auxiliar pasa o seu peso do pé posterior ao anterior.
7. O paciente pode axudar a tirar cara arriba o seu peso tomando os barrotes da cabeceira coas mans.

AXUDAR AO PACIENTE A VOLVERSE DE LADO

Os pasos a seguir serán os seguintes:

1. O auxiliar ponse de pé ao lado da cama, cara o que se dará a volta o paciente.
2. O paciente coloca o seu brazo máis afastado sobre o tórax e a perna deste mesmo lado sobre a que está máis preto.
3. O auxiliar comproba que o brazo máis próximo do paciente está a un costado e separado do corpo, de xeito que non xire sobre el.
4. O auxiliar pones fronte á cintura do paciente, mirando cara o lado da cama, con un pé un paso diante do outro.
5. Coloca unha man no ombro máis afastado do paciente e a outra na cadeira do mesmo lado.
6. A medida que o auxiliar pasa o seu peso da perna dianteira á traseira, xira ao paciente cara si.
7. Durante este movemento o auxiliar baixa as cadeiras.
8. O aciente é suxeitado polos cábados do auxiliar que descansan no colchón, no borde da cama.



AXUDAR AO PACIENTE A SENTAR A UN LADO DA CAMA

1. O enfermo xira sobre o seu costado cara o borde da cama na que desexa sentar.
2. Neste paso haberá que ter en conta o xa manifestado no punto de axuda ao moverse cara un lado da cama.
3. O auxiliar levanta a cabeceira da cama (Sendo esta articulada).
4. Dando fronte á esquina inferior máis afastada da cama, o auxiliar apoia os ombros do paciente cun brazo. Co outro axuda a que extenda as pernas sobre o lado da cama. Ponse de pé cos pés separados (o que se atopa cara os pés da cama detrás do outro).
5. O paciente queda sentado, en posición natural, no borde da cama, cando o auxiliar - apoiando aínda os seus brazos e pernas- xira levando cara abaixo as pernas do enfermo.
6. O peso do auxiliar pasa da perna dianteira á traseira.



AXUDAR AO PACIENTE A LEVANTAR DUNHA CAMA E SENTAR NUNHA CADEIRA

1. O paciente senta no borde da cama.
2. Colócase unha cadeira a un lado da cama, co respaldo cara os pés.
3. O auxiliar ponse de pé de fronte ao paciente, coloca o seu pé preto da cadeira un paso diante do outro, para ter unha base de apoio ampla.
4. O paciente coloca as súas mans nos ombros do auxiliar e este tómao dos pulsos.
5. O paciente ponse de pé no chan e o auxiliar flexiona os seus xeonllos, de xeito que a de diante quede contra o xeonllo do enfermo, co que se evita que o paciente a dobre involuntariamente.
6. O auxiliar xira co paciente, conservando a súa base de apoio ampla. Dobra os seus xeonllos a medida que o paciente senta na cadeira.



AXUDAR A UN PACIENTE SEMI-INCAPACITADO A MOVERSE DA CAMA Á CADEIRA

1. O auxiliar axuda a moverse ao enfermo; para isto colócalle unha man na espalda e a outra debaixo do xeonllo.
2. Mantén os pés separados, un máis afastado que o outro.
3. Axuda ao enfermo a que xire e sente ao borde da cama. Ponlle os zapatos e axúdalle a poñerse de pé.
4. O auxiliar flexiona as pernas e bloquea as do enfermo coas súas, utilizando o xeonllo e o pé.
5. O auxiliar rodea cos seus brazos o tórax do enfermo.
6. O enfermo apoiarase cunha man no ombro do auxiliar e coa outra no borde da cama e despois no brazo do sillón.
7. O auxiliar faino pivotar sobre o pé que o ten trabado. Ao sentar utiliza o seu corpo como contrapeso.



2.7. COCIÑEIRO. (Ficha Persoal Hostalaría, Cortafriames, Cociñeiro).

Veremos a continuación unhas medidas preventivas referidas aos riscos máis importantes aos que están expostos os cociñeiros, ademais dos xa citados nas fichas de seguridade nomeadas.

As cociñas son locais de risco especial fronte aos incendios, polo que deberán ter sempre á man un extintor de CO₂ en boas condicións de uso, manter limpas as campás de extracción de **gases**, manter en bo estado de uso as chaves de accionamento ou paso de gas, e ao menor problema pedir a mantemento que o solucione. Ter localizada e accesible a chave xeral de gas para a cociña por se se tivera a necesidade de pechala. Risco de contactos eléctricos polo uso habitual de equipos alimentados con electricidade, non se manipularán as instalacións ademais de evitar o uso de ladróns de electricidade. Non traballar cun equipo mollado e que non estea especialmente preparado para iso. Non enchufar ou desenchufar os aparellos coas mans húmidas. Manter todos os cables e enchufes en boas condicións de uso e pedir que se reparen os que presenten problemas ou estean en mal estado. Non se utilizará o aparello ou instalación avariada ata despois da súa reparación e impida que outros o utilicen. No caso de usar ferramentas de corte, como coitelos, latas de conserva... manterase a orde e limpeza, manteranse en bo estado de uso os coitelos, machetes, abridores..., e usar sempre as ferramentas axeitadas para cada operación, non facer apaños. Pódense producir queimaduras por fornos, exposición ao calor, queimadores, salpicaduras de líquidos fervendo... exposición a queimaduras de frío por tocar conxelados demasiado fríos, etc. polo que se manterá sempre a orde na cociña, manteranse as áreas de maior exposición á calor despexadas de utensilios ou obxectos innecesarios, usar os protectores ou panos de cociña axeitados para coller os recipientes moi quentes ou para coller produtos conxelados moi fríos.

Puntualmente, o chan pode estar esvaradío, polo que haberá que recoller de inmediato todo derramo de graxa ou aceite, impedindo que o pisen ou se esparza polo resto do chan. Limparase tamén o calzado e os lugares por onde se pisara. Non pisar as zonas húmidas do chan, recollendo os líquidos que se derramaran e esperando a que se seque no caso de que a humidade sexa produto dunha recén limpeza. É ademais recomendable empregar calzado de sola antiesvaradía.

Os cociñeiros están tamén expostos a golpes contra obxectos inmóviles, así que manterán en todo momento a orde e a limpeza na área de traballo.

Finalmente, usaranse produtos químicos de limpeza, polo que terán que ter en conta as indicacións seguintes de non tocar directamente coas mans os produtos agresivos, ler as etiquetas e instrucións de uso, extremar a hixiene cando se empreguen produtos químicos lavando as mans e secándoas de modo correcto, de xeito que non queden restos, e nunca facer trasvases a envases de alimentos ou antigas botellas de auga de ningún produto químico, deberase conservar o embalse orixinal, ou etiquetar o novo envase de xeito que non quede dúbida sobre o que contén.

Os equipos de protección individual que se usarán son luvas de seguridade fronte a riscos químicos, de malla e resistentes á calor, e calzado con sola antiesvaradía.

ESTOS SON RIESGOS Y MEDIDAS LOS RELACIONARIAS ESQUEMATICAMENTE

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		
	PERSOAL DE HOSTALARIA		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	16	

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

NOTA: Utilizar os equipos de protección individual segundo as indicacións das fichas de seguridade.



USO OBLIGATORIO
DE GUANTES



USO OBLIGATORIO
DE MASCARILLA



USO OBLIGATORIO DE
GAFAS ANTISALPICADURA
EN EL MANEJO DE
PRODUCTOS QUIMICOS

RISCOS EXISTENTES

- ✗ **CAÍDAS:** As zonas de cociñas, escaleiras e zona de comedor, son os lugares máis propicios para este tipo de accidentes. Os chans sucios ou esvaradíos, a falta de iluminación, as bebidas derramadas e os chans desgastados son as principais situacións de risco.
- ✗ **CAÍDAS EN ALTURA:** A existencia de escaleiras, sótos, distintos niveis de traballo, alzadeiros, almacenamentos elevados poden ser ocasión de risco.
- ✗ **CORTES:** O manipular sen o debido coidado os aparellos de corte (coitelos, picadoras, batidoras, etc.), pode ser causa de lesións importantes.
- ✗ **QUEIMADURAS:** Os fogóns, fornos, mesas quentes, frixideiras, microondas e os trens de limpeza (lavalouza), e toda clase de líquidos quentes poden ocasionar graves queimaduras.
- ✗ **CONTACTO CON PRODUCTOS DE LIMPEZA:** Os deterxentes, os axentes corrosivos, os vapores ácidos ou alcalinos poden ser causa de lesións moitas veces irreversibles.
- ✗ **SOBRESFORZOS.** Manipular grandes recipientes, bandexas con grandes cargas, etc. poden ocasionar graves lesións na espalda.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PERSOAL DE HOSTALARIA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	16	

NORMAS DE SEGURIDADE	
CAÍDAS E CAÍDAS EN ALTURA	
✗ Limpa inmediatamente os chans mollados ou sucios. Advirte de “chan mollado” cun cartel. ✗ Utiliza un calzado antiesvaradío. ✗ Non obstaculices as saídas de emerxencia, con depósitos de botellas, material, bultos, etc. ✗ Ao traballar en zonas elevadas, utiliza escaleiras fixas ou móbiles perfectamente aseguradas. ✗ Cobre as aberturas no chan e coloca varandas no perímetro dos ocos. ✗ Evitar as presas nos desprazamentos dentro do local.	
CORTES	
✗ Cando se rompan accidentalmente vasos, tazas, pratos, etc. deberanse recoller inmediatamente as pezas, non utilizando as mans, senon vasoiras. ✗ Deposita separadamente nun recipiente ao efecto os vidros e os pratos estragados. ✗ Non introduzas nunca os alimentos nas máquinas picadoras coas mans. ✗ Para e desconecta sempre as máquinas cortadoras tras cada uso. ✗ Mantén os coitelos ben afilados, utilizando cada un para o fin para que están deseñados. ✗ Usa os equipos de protección individual que sexan necesarios (luvas de malla, etc.). ✗ Nunca deixes os coitelos nos vertedeiros. ✗ Nas operacións de limpeza das máquinas desconectaranse estas da súa fonte de enerxía. Extremaranse as precaucións cando sexa necesario retirar a coitela da súa posición e colocarse no seu sitio tan pronto como se limpara a máquina.	
QUEIMADURAS	
✗ Utiliza sempre luvas protectoras, mandís e prendas de manga larga na cociña. ✗ Pon moita atención e coidado nos trasvases de líquidos quentes. ✗ Orienta os mangos dos recipientes cara o interior da zona de traballo. ✗ Non enchas os recipientes ata o borde. ✗ Comproba os termostatos das frixideiras. ✗ Non se tocarán coas mans os manguitos da auga vaporizada das cafeteiras, realizándose a introdución dos recipientes a quentar asidos polas súas asas. ✗ Cando se encastren os cazos que conteñen o café molido na máquina, asegurarse o seu perfecto selado para evitar fugas incontroladas de auga quente polas súas folguras. ✗ Antes de extraer a vaixela da bandexa do lavalouzas esperará a que arrefría.	

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PERSOAL DE HOSTALARIA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	16	

NORMAS DE SEGURIDADE	
EXPLOSIÓNS DE GAS	
✗ Se ao entrar na cociña nota olor a “gas”, non debe acender ningunha lapa nin accionar ningún interruptor eléctrico. Pechará a chave do gas e avisará ao responsable que á súa vez avisará ao Servizo Técnico. ✗ Débense manter en correcto estado as instalacións, procurando manter as conducións afastadas de fontes de calor. ✗ Co fin de detectar anomalías no funcionamento da instalación de gas, é conveniente observar a lapa: se é azulada, viva e estable, a combustión é boa. Se é ruidosa, inestable e con puntas amarelas, é necesario facer revisar a instalación. ✗ As fendas de ventilación non se deben cubrir en ningún momento, xa que o gas propano é máis pesado que o aire e, polo tanto, tende a acumularse nas zonas baixas do local.	
EXPOSICIÓN A SUBSTANCIAS PERIGOSAS	
✗ Utiliza os produtos nos envases orixinais e mantén os recipientes pechados. ✗ Ler as etiquetas e as Fichas de Datos de Seguridade dos produtos que se utilicen. ✗ Mantén boa ventilación no local que traballes. Evita respirar vapores orgánicos nocivos. ✗ Non mestures produtos incompatibles (lixivias con amoniaco, etc.). ✗ Evita o contacto da túa pel con substancias descoñecidas usando luvas. ✗ Utilizar todos os equipos de protección individual que te subministre o empresario. ✗ Non utilices obxectos cortantes na desconxelación dos frigoríficos.	
FATIGA FÍSICA POLA PERMANENCIA CONTINUADA DE PÉ	
✗ Alterna esta postura con outras que faciliten o movemento. ✗ Adapta a altura do posto ao tipo de traballo que se realiza. ✗ Cambia a posición dos pés e reparte o peso das cargas. ✗ Mantén o corpo erguido en todo momento. ✗ Co fin de reducir a fatiga non permanezas demasiado tempo na mesma posición; cambia de postura e efectúa movementos suaves de estiramento dos músculos. ✗ Utiliza zapatos que lle permitan mover con facilidade os dedos gordos dos pés. Un calzado coa punta demasiado estreita ou chata causa fatiga e dor. ✗ Poñer unha plantilla suave na sola dos zapatos para amortiguar o contacto co chan. ✗ Non leves calzado cun tacón superior aos 5 cm. de alto.	
SOBREESFORZOS	
✗ Utiliza sempre que poidas carros para o transporte de pesos ou pide axuda aos teus compañeiros. ✗ Coloca os útiles de traballo ao alcance da túa man. ✗ Diminúe o peso nas cargas aínda que fagas máis viaxes. ✗ Procura cambiar de postura durante o traballo e evita o sedentarismo. ✗ Coñece o funcionamento da túa espalda e recorre ao consello do teu médico se tes dores.	

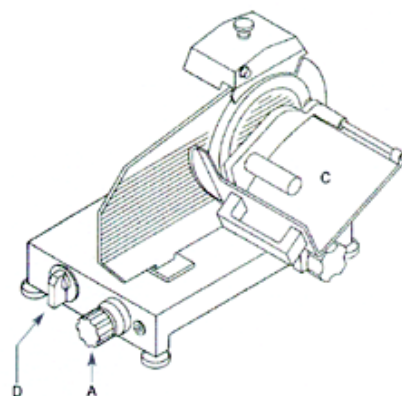
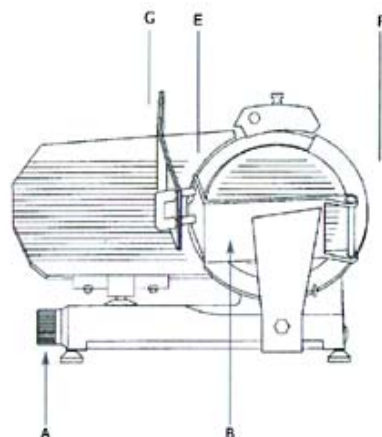
 mugatra servizo de transición	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	CORTAFIAMBRES		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	<i>17</i>	

CORTAFRIAMES

Máquina de uso habitual na industria da chacinaría, a súa función é a de cortar o friame. No mercado existen gran variedade de modelos.

As máquinas cortadoras de friame, están compostas de:

- A. Mando regulador de corte.
- B. Carro, estrutura na que se sitúa a peza que se vai cortar.
- C. Brazo pisador.
- D. Interruptor de parada e marcha.
- E. Coitela.
- F. Cubre- coitela.
- G. Protector transparente.



RISCOS DERIVADOS DO USO

- Cortes durante o manexo do cortafriame.
- Golpes durante o manexo do cortafriame.

 mugatra servizo de transición	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	CORTAFIAMBRES		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	<i>17</i>	

NORMAS DE TRABAJO (INSTRUCCIÓN OPERATIVAS)

- ✗ A folla do cortafriame deberá estar sempre en perfectas condicións de afiado, firme no seu porlón de xiro e con todas as proteccións postas.
- ✗ O cortafriame ten que dispoñer de zapatas antiesvaradías para evitar que se mova ou se desprace.
- ✗ As tomas (interruptor diferencial).
- ✗ Durante as operacións de corte, utilizar sempre empurradores e non suxeitar nunca a peza coa man.
- ✗ É obrigatorio posicionar a peza que se vai cortar coa máquina desconectada, non é suficiente con poñer o interruptor de marcha en posición de apagado.
- ✗ Recoller o friame á saída da máquina cunhas pinzas.
- ✗ Non utilizar obxectos colgantes, pulseiras, cadeas, etc. durante as operacións de corte.
- ✗ Manter unha distancia de seguridade axeitada durante os labores de corte, a fin de asegurar que a base do móbil da máquina cortafriame non golpee ao traballador.
- ✗ En caso de funcionamento defectuoso da máquina, desconectala e posteriormente proceder á reparación.
- ✗ As operacións de limpeza realizaranse sempre coa máquina apagada.
- ✗ Para os labores de afiado da coitela, cumprir as medidas de seguridade do manual de instrucións.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	COCIÑEIRO/A		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	18	

RISCOS ESPECÍFICOS	
➤ Caída de persoas a distinto nivel: golpes e caídas dende escadas e escaleiras. ➤ Caída de persoas ao mesmo nivel: danos por esvaróns, tropezóns, etc. ➤ Caída de obxectos por manipulación: golpes por caída de estantes ou dos obxectos que conteñen ao manipularlos. ➤ Golpes contra obxectos inmóviles: golpes contra mesas, cadeiras ou outros obxectos fixos. ➤ Golpes por obxectos ou ferramentas: cortes con coitelos, tesoiras, machetes, vaixela rota, etc. ➤ Sobreesforzos. ➤ Contactos térmicos: queimaduras durante o uso das cociñas, fornos, pranchas, frixideiras, microondas, etc. ➤ Contacto eléctrico. ➤ Contactos con substancias cáusticas e/u corrosivas: danos polo contacto con produtos de limpeza. ➤ Lumes: risco de incendio. ➤ Explosións e incendios por escapes na instalación de gas. ➤ Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas: de patacas, batedora, cortafriame, tren de lavado, etc. ➤ Stress térmico pola exposición aos vapores da cociña. ➤ Precaucións co microondas. ➤ Fatiga física por permanencia cotinuada de pé.	
NORMAS DE TRABAJO	
Recomendacións xerais	
✗ Roupa de traballo cómoda: ten que cumprir as esixencias do manipulador de alimentos, que cubra os brazos, pernas e pés, para evitar así queimaduras, escaldaduras e cortes por caída de coitelos, etc. ✗ Calzado: ten que suxeitar completamente o pé, coa sola de goma ou similar para evitar esvaróns. ✗ Manoplas térmicas: para manipular utensilios (cazolas, tarteiras, potas, tixolas, etc) que, ao lume ou nun forno, poidan causar queimaduras. ✗ Luva de malla de aceiro ou fibra: para filetear, cortar carne, etc.. Hai que empregala na man contraria á que manexa o coitelo para evitar cortes. ✗ Gorros ou similares: para evitar que a sucidade de cabeza e pescozo entre en contacto cos alimentos. ✗ Empregaranse correctamente todos os equipos de traballo conforme á información e formación recibidas. Esta indicación é especialmente importante no caso dos equipos de protección individual entregados (luvas, calzado, etc) cuxa utilización será obrigatoria para aquelas tarefas en que sexa necesario o seu uso. ✗ Evitaranse as presas e carreiras no desenvolvemento das actividades ao longo de toda a xornada laboral. ✗ Ante calquera incidencia, poñerse en contacto co encargado/a para que tome as medidas oportunas.	

 mugatra Servizo de Formación	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	COCIÑEIRO/A		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	18	

Caída de persoas a distinto nivel: golpes e caídas dende escadas e escaleiras.

- ✗ Está terminantemente prohibido subir polas baldas dos estantes para acceder ás súas partes superiores, así como utilizar elementos como cadeiras, caixas, etc.
- ✗ Para tal fin empregárase debidamente unha escada, atendendo ás recomendacións do fabricante e ao disposto na **FICHA DE MANEXO DE ESCADAS**.
- ✗ No tránsito por escaleiras circularase sempre coa debida precaución, sen presas nin ás carreiras, e acendendo as luces antes de transitalas.
- ✗ Non se deixarán obxectos nin mercadorías nos chanzos aínda que sexa de forma temporal.



Caída de persoas ao mesmo nivel: danos por esvaróns, tropezoños, etc.

- ✗ Os corredores e zonas de paso estarán libres de obstáculos e desperdicios.
- ✗ Todos os vertidos e produtos que caian recolléranse e limpanse ao instante.
- ✗ As accións de limpeza xeral das instalacións realízanse nas horas que non exista clientela para evitar a circulación polas superficies molladas.
- ✗ Avisarase da existencia de zonas húmidas e molladas.
- ✗ Manteña o chan limpo e seco en todo momento.
- ✗ Evite as presas nos desprazamentos, circulando con precaución.

Caída de obxectos por manipulación: golpes por caída de estantes ou dos obxectos que conteñen ao manipularlos.

- ✗ Os obxectos almacénanse de forma segura evitando posicións inestables e colocando aqueles elementos de uso máis habitual nos estantes e lugares máis accesibles.
- ✗ Cando se extrae un obxecto dos estantes (potas, pratos, bandexas, etc) pode caer sobre o traballador/a, podendo causar contusións en diferentes partes do corpo. Para evitar este risco, antes de sacar o obxecto debemos observar outros que se poidan ver afectados pola extracción e proceder á súa retirada antes de que caia.
- ✗ Non traballaremos nunca con presas e sen fixarnos no que estamos a facer, e cando haxa outros obxectos diante do que desexamos, retiráremoslos antes.

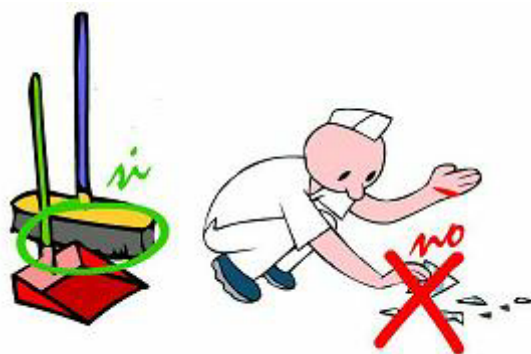
Golpes contra obxectos inmóviles: golpes contra mesas, cadeiras ou outros obxectos fixos, etc.

- ✗ Prohíbese colocar obxectos nas zonas e lugares de paso, aínda que sexa temporalmente.
- ✗ Manterase sempre unha boa organización e orde dos útiles inmóviles.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	COCIÑEIRO/A		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	18	

**Golpes por obxectos ou ferramentas:
cortes con coitelos, tesoiras, machetes, vaixela rota, etc.**

- ✗ Para a realización de actividades de corte de filetes ou despeses, será obrigatorio o uso da luva de malla naquela man que non manipula o útil cortante.
- ✗ As ferramentas de corte manteranse escrupulosamente limpas e en bo estado, evitando os mangos esvaradíos, con estelas ou fendidos, así como os útiles cortantes que presenten deficiencias.
- ✗ As ferramentas cortantes manteranse sempre perfectamente afiadas, de modo que se permita efectuar as tarefas de corte empregando unha man só para manipular o útil cortante e a outra (protexida coa luva de malla) para suxeitar o produto que se está cortando.
- ✗ Evitaremos os desprazamentos con coitelos ou obxectos punzantes nas mans ou nos petos da roupa de traballo. Cando sexa necesario levaranse en estuches ou fundas.
- ✗ Unha vez empregadas, as ferramentas gardaranse nun lugar específico (tales como caixóns con compartimentos), evitando deixar os coitelos e machetes cravados nas pezas de carne ou abandonalos en lugares onde calquera poida tropezar ou cortarse con eles.
- ✗ Cada ferramenta empregarase para o fin específico para o que foi deseñada, é dicir, está prohibido, por exemplo, o uso de coitelos e tesoiras como desaparafusadores e martelos.
- ✗ Cando se produza a rotura da vaixela ou de cristais, os anacos non se recollerán nunca coas mans, senón que se empregarán os útiles axeitados (vasoiras, recolledor, luvas, etc). Unha vez recollidos os restos, depositaranse en recipientes sólidos, nunca en bolsas (estas poden romper cos anacos e supoñer un perigo para o que as manipule).



Sobreesforzos

- ✗ Adoptarase a postura de xeonllos para limpar ou recargar de mercadorías os andeis máis próximos ao chan.
- ✗ Aquelas cargas máis pesadas serán manipuladas por dúas persoas ou utilizaranse medios como carretillas manuais.
- ✗ Seguir as indicacións da **FICHA DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**.

**Contactos térmicos:
queimaduras durante o uso das cociñas, fornos, pranchas, frixideiras, microondas...**

- ✗ Para a manipulación de equipos que entrañen riscos de queimaduras empregaranse luvas ou manoplas de protección térmica e elementos auxiliares como para as empurradoras.
- ✗ Para acender fornos e cociñas empregaranse acendedores (alargadeiras ou mistos longos) que impidan a exposición das mans ás lapas.
- ✗ Manteremos os fogóns limpos para asegurar unha combustión uniforme, sen labaradas, limpando inmediatamente calquera resto de aceite, graxa ou outras substancias combustibles. Así mesmo,

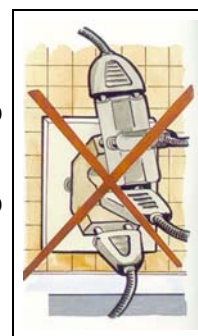
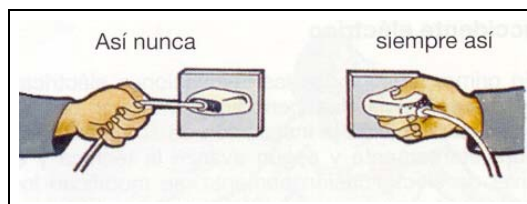
	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	COCIÑEIRO/A		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	18	

evitarase cociñar con recipientes que teñan os seus bordos exteriores impregnados de aceite ou graxa, limparanse e fregaranse antes.

- ✗ Non se encherán nunca os recipientes ao máximo.
- ✗ Evitar que os mangos e asas de potas e tixolas asomen ás zonas de paso.
- ✗ Nunca se debe verter auga sobre aceite fervendo.
- ✗ Na manipulación de potas a presión, non se debe abrir o recipiente ou aparello de cocción ata asegurarse de que non quede presión no seu interior.
- ✗ É recomendable comprobar periodicamente o estado e correcto funcionamento das válvulas dos equipos a presión (olas, potas, etc).
- ✗ As frixideiras e equipos similares permanecerán tapados mentres o aceite estea quente e empregaranse manoplas para sacar a cesta do escurroiro. A manipulación dos aceites realizarase sempre en frío.
- ✗ Sempre, e como norma xeral, evitanse as presas no transporte de alimentos quentes.

Contactos eléctricos

- ✗ **PROHÍBESE EXPRESAMENTE A MANIPULACIÓN POR PERSOAL NON AUTORIZADO, DO CADRO OU DE CALQUERA PARTE DA INSTALACIÓN ELÉCTRICA, DOS CONDUTORES OU ENCHUFES ELÉCTRICOS** (ante calquera avaría darase conta ao responsable da empresa).
- ✗ É obrigatorio utilizar os interruptores ON/OFF dos aparellos eléctricos antes de conectar ou desconectarlos.
- ✗ As operacións de conexión e desconexión dos equipos faranse sen tirar directamente dos cables, colleranse polos enchufes.
- ✗ Realizar unha revisión periódica visual dos diferentes compoñentes eléctricos, avisando de calquera anomalía ao encargado/a.
- ✗ Prohíbese agrupar un número elevado de aparellos nun só enchufe. Para isto débense utilizar tomas de corrente múltiples.
- ✗ Limpar frecuentemente as bases dos enchufes, para evitar así a acumulación de po e graxas neles.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	COCIÑEIRO/A		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	18	

**Contactos con substancias cáusticas e/ou corrosivas:
danos polo contacto cos produtos de limpeza.**

- ✗ Utilizar os produtos de limpeza diluídos na auga.
- ✗ Antes de usar un produto de limpeza lerase previamente a súa etiqueta identificativa e procederase segundo as súas indicacións.
- ✗ Non se intercambiarán nunca os recipientes dos diferentes produtos empregados.
- ✗ Non mesturar nunca produtos de limpeza, por exemplo, amoníaco e lixivia.
- ✗ Empregaranse luvas de protección axeitadas para as tarefas de limpeza.
- ✗ Unha vez utilizados os produtos de limpeza manteranse hermeticamente pechados no seu recipiente.
- ✗ Estará prohibido fumar, comer e beber mentres se manipulan estes produtos e naquelas áreas onde se almacenen.



Lumes: risco de incendio

- ✗ Ver **FICHA DE CONSIGNAS DE SEGURIDADE EN CASO DE LUME E EMERXENCIA.**

Explosións, incendios e danos por escapes na instalación de gas.

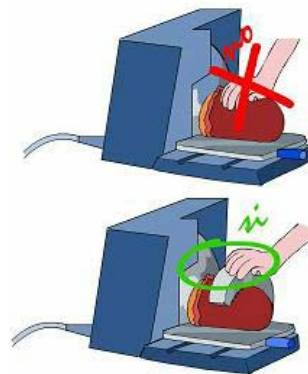
- ✗ Ao rematar as tarefas coas cociñas, pranchas e fornos que funcionen con gas pecharanse as válvulas nos equipos, comprobando que os diferentes fogóns quedan apagados, e unha vez rematada a xornada, pecharanse as chaves xerais de entrada de gas na cociña.
- ✗ No caso de detectarse un escape ou acumulación de gases prohibese acender a luz eléctrica ou calquera outro foco de enerxía, ventilarase a zona e pecharanse as válvulas de paso xerais.
- ✗ Controlar que a lapa dos queimadores sexa de cor azul.
- ✗ Está prohibido tapar as reixas de ventilación das instalacións.
- ✗ Ante calquera anomalía ou incidencia que detectes ponte en contacto co teu encargado.



 mugatra servizo de prevención	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	COCIÑEIRO/A		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	18	

**Golpes e contacto con elementos móbiles das máquinas:
cortafriames, batedora, pelapatacas, picadora de carne, etc.**

- ✗ Todas as máquinas usaranse sempre segundo as recomendacións do fabricante, e estará terminantemente prohibido desinstalar ou non utilizar os seus mecanismos de seguridade.
- ✗ No caso de anomalías, ou durante a limpeza destas máquinas, procederase á súa desconexión da fonte de alimentación antes de intervir nelas.
- ✗ Durante o manexo deste tipo de máquinas recoméndase evitar a utilización de roupa frouxa, pulseiras, colgantes, etc. é dicir, obxectos susceptibles de ser atrapados por este tipo de equipos de traballo.
- ✗ Ver ficha de información manexo de máquina cortafriame.



Stress térmico pola exposición aos vapores da cociña.

- ✗ Sempre que se utilicen as cociñas, pranchas, frixideiras, etc. farase coas campás de extracción funcionando.
- ✗ Manter unhas boas condicións de ventilación na cociña.

Precaucións co microondas

- ✗ Utilizar este equipo segundo recomendacións do fabricante, para evitar contactos eléctricos e radiacións microondas.
- ✗ Manter limpos de graxa as portas e fechos do microondas para evitar desaxustes e que haxa fugas de radiación de microondas.
- ✗ Respetar as normas de mantemento e vixiar os axustes, no caso de que a persoa que o manipule leve marcapasos.

Fatiga física por permanencia continuada de pé

- ✗ Evitar no posible os movementos bruscos e forzados do corpo.
- ✗ Para reducir a tensión muscular necesaria para manter o equilibrio do corpo, recoméndase manter un pé apoiado sobre un obxecto ou repousapés, e alternar un pé tras outro.
- ✗ Manter o corpo ergueito co tronco recto en todo momento. Deste xeito os discos intervertebrais reparten correctamente o peso do corpo.
- ✗ Co fin de reducir a fatiga non permanecer demasiado tempo na mesma posición, cambiar de postura e efectuar movementos suaves de estiramento dos músculos.

2.8. LAVANDARÍA. (Ficha Produtos Químicos, Manipulación Manual de Cargas, e Lavandaría).

Ademais das fichas de seguridade citadas nas que expoñemos os riscos fundamentais aos que está exposto o persoal de lavandaría temos outros riscos como os biolóxicos e químicos, especificados nas fichas seguintes, para irritantes, corrosivos, comburentes...:

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		 XUNTA DE GALICIA	
	FICHA Nº: 19			
MANIPULACIÓN DE PRODUTOS QUÍMICOS				
IRRITANTES <i>Substancias que, en contacto coa pel, os ollos ou as mucosas causan lesións ou inflamación.</i> <i>Nalgúns casos, o contacto cutáneo repetido pode producir sensibilización.</i>				
NORMAS DE UTILIZACIÓN				
➤ Conservar o produto en recipientes pechados. ➤ Non fumar, comer nin beber durante a manipulación dos produtos. ➤ Lavar as mans antes de cada pausa e ao final da xornada de traballo. ➤ Manter o posto de traballo libre de residuos. ➤ Non entrar en contacto directo cos produtos. ➤ Ventilar suficientemente a zona de uso dos produtos. ➤ As persoas con enfermidades crónicas das vías respiratorias non deben traballar con substancias pulvixenas. ➤ Almacenar en zonas frescas e ventiladas, afastado de focos de calor ou ignición, sen situar nas súas proximidades substancias inflamables ou comburentes.				
PRIMEIROS AUXILIOS				
INHALACIÓN	CONTACTO CUTÁNEO		CONTACTO OCULAR	INXESTIÓN
- Levar á persoa afectada ao aire fresco. - Solicitar asistencia médica no caso de trastornos respiratorios.	- Lavar con abundante auga. - Retirar a roupa manchada.		- Lavar os ollos con suficiente auga mantendo abertas as pálpebras. - Consultar ao oftalmólogo.	- Dar a beber auga. - Enxaugar varias veces a boca. - No caso de malestar consultar a un médico.

MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

IRRITANTES

Substancias que, en contacto coa pel, os ollos ou as mucosas causan lesións ou inflamación.

Nalgúns casos, o contacto cutáneo repetido pode producir sensibilización.



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- ➔ Máscara con filtro P2 no caso de formación de aerosois ou néboa e no caso de exposición durante periodos longos de tempo en lugares con pouca ventilación.
- ➔ Uso de luvas de goma (impermeables aos produtos).
- ➔ Lentes de protección no caso de prever salpicaduras.



	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	20	
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS			
TÓXICOS E NOCIVOS <i>As substancias tóxicas poden causar graves danos á saúde e incluso provocar a morte.</i> <i>As substancias nocivas poden causar danos leves á saúde.</i>		 Xn: NOCIVO	 T: TOXICO
NORMAS DE UTILIZACIÓN			
➤ Conservar o produto en recipientes pechados. ➤ Non fumar, comer nin beber durante a manipulación dos produtos. ➤ Lavar as mans antes de cada pausa e ao final da xornada de traballo. ➤ Manter o posto de traballo libre de residuos. ➤ Ventilar suficientemente a área de traballo. ➤ Evitar o contacto directo cos produtos químicos. ➤ As persoas con enfermidades crónicas das vías respiratorias non deben traballar con substancias pulvíxenas. ➤ Almacenar nas zonas frescas e ventiladas, afastado de focos de calor ou ignición, sen situar nas súas proximidades substancias inflamables ou comburentes.			
PRIMEIROS AUXILIOS			
INHALACIÓN	CONTACTO CUTÁNEO		CONTACTO OCULAR
-Trasladar a zona ventilada. -No caso de malestar, asistencia médica.	-Lavar abundante e inmediatamente con auga. -Asistencia médica.		-Lavar abundante e inmediatamente con auga mantendo as pálpebras abertas. -Asistencia médica.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL			
➔ Máscara con filtro P2 no caso de formación de aerosóis ou néboa. ➔ Uso de luvas de goma (impermeables aos produtos). ➔ Lentes de protección no caso de prever salpicaduras.		 USO OBLIGATORIO DE GAFAS ANTISALPICADURA EN EL MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS	 USO OBLIGATORIO DE GUANTES

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS FICHA Nº: 21	 XUNTA DE GALICIA
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS		
COMBURENTES E INFLAMABLES <i>Substancias que, en contacto coa pel, os ollos ou as mucosas causan lesións ou inflamación.</i> <i>Nalgúns casos, o contacto cutáneo repetido pode producir sensibilización.</i> <i>Os comburentes son substancias que favorecen o incendio aportando osíxeno. Os inflamables son substancias susceptibles de arder.</i>  		
NORMAS DE UTILIZACIÓN		
➤ Conservar o produto en recipientes pechados. ➤ Non fumar, comer nin beber durante a manipulación dos produtos. ➤ Lavar as mans antes de cada pausa e ao final da xornada de traballo. ➤ Manter o posto de traballo libre de residuos. ➤ As persoas con enfermidades crónicas das vías respiratorias non deben traballar con substancias pulvíxenas. ➤ Almacenar nas zonas frescas e ventiladas, afastado de focos de calor ou ignición. ➤ Os comburentes e inflamables almacenaranse afastados entre si. 		
PRIMEIROS AUXILIOS		
INHALACIÓN	CONTACTO CUTÁNEO	CONTACTO OCULAR
-Trasladar a zona ventilada. -No caso de malestar, asistencia médica.	-Lavar abundante e inmediatamente con auga. -Asistencia médica.	-Lavar abundante e inmediatamente con auga mantendo as pálpebras abertas. -Asistencia médica.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL		
➔ Máscara con filtro P2 no caso de formación de aerosois ou néboa e no caso de xeración de po. ➔ Uso de luvas de goma (impermeables aos produtos). ➔ Lentes de protección no caso de prever salpicaduras.  		

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		
	FICHA Nº:	22	XUNTA DE GALICIA
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS			
CORROSIVO para as mucosas, os ollos e a pel. Provoca queimaduras moi graves. En contacto con ácidos libera gases tóxicos.			
NORMAS DE UTILIZACIÓN			
➤ Conservar en recipiente herméticamente pechado. ➤ Manipular afastados das substancias reactivas. ➤ Trasvasar sen entrar en contacto directo. ➤ Almacenar afastados de focos de calor e luz solar directa. ➤ Prohibido mesturar ou almacenar xunto a substancias ácidas: desprende gases moi tóxicos. ➤ Manter a área de traballo ventilada. ➤ Lavar as mans tras a utilización e antes de cada pausa. ➤ Está prohibido comer, fumar ou beber durante a manipulación de produtos químicos. ➤ Non entrar en contacto directo co produto nin respiralo.			
PRIMEIROS AUXILIOS			
INHALACIÓN	CONTACTO CUTÁNEO		CONTACTO OCULAR
- Afastarse da zona contaminada, transportar co tronco elevado a lugares ben ventilados. - Reanimación respiratoria en caso necesario. - Evitar o arrefriamento. - Médico en todos os casos.	- Levar ao suxeito completamente vestido baixo a ducha. - Lavar a pel con abundante auga. - Médico de urxencia. - Substituír a roupa por outra limpa.		- Oftalmólogo de urxencia. - Enxaugar os ollos inmediatamente con auga durante 15' mantendo as pálpebras abertas.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL			
➔ Máscara con filtro tipo ABE (gases e vapores ácidos e partículas) no caso de néboa ou fume. ➔ Uso obrigatorio de luvas de resistencia química (PVC, neopreno ou caucho). ➔ Luvas químicas estancas no caso de proxeccións ou salpicaduras.		 USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA	 USO OBLIGATORIO DE GUANTES

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	23	
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS			
ÁCIDO CÍTRICO ÁCIDO FÓRMICO ÁCIDO ACÉTICO <i>Corrosivo para as mucosas, os ollos e a pel. Provoca queimaduras graves. Irritante para a pel e as vías respiratorias. Líquido inflamable.</i>		 	
NORMAS DE UTILIZACIÓN			
➤ Efectuar toda operación en recipiente pechado. ➤ Manipular afastado de substancias reactivas. Non mesturar con hipocloritos, por posible desprendemento de cloro tóxico. ➤ Trasvasar sen entrar en contacto directo. ➤ Almacenar afastado de focos de calor e luz solar directa. ➤ Manter a área de traballo ventilada. ➤ Lavar as mans tras a utilización e antes de cada pausa. ➤ Está prohibido comer, fumar ou beber durante a manipulación de produtos químicos. ➤ Non entrar en contacto directo co produto nin respiralo.			
PRIMEIROS AUXILIOS			
INHALACIÓN	CONTACTO CUTÁNEO	CONTACTO OCULAR	INXESTIÓN
- Sacar ao afectado da zona contaminada e trasladalo ao aire libre. - Se existe dificultade para respirar aplicar osíxeno. Nunca respiración boca a boca. - Mantelo abrigado mentres se procura atención médica.	-Despoxarse da roupa contaminada. - Lavar a fondo as zonas afectadas con abundante auga fría ou templada e unha solución de bicarbonato sódico ao 5%. Aclarar con auga. - No caso de arrubiamiento ou sarabullos acudir ao médico. - Non empregar disolventes para lavar.	- Oftalmólogo de urxencia. - Lavar os ollos por irrigación con abundante auga limpa e fresca durante polo menos 15', ata que descenda a irritación.	- Médico de urxencia. - Se houbo contacto coa boca, enxaugar unicamente cunha cantidade de auga. - Polo seu carácter ácido os efectos poden reducirse ao máximo dando a beber auga abundante con leite de magnesia. - Non provocar o vómito.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL			
➔ Máscaracon filtro tipo ABE (gases e vapores ácidos e partículas) no caso de néboa ou fume. ➔ Uso obrigatorio de luvas de resistencia química (PVC, neopreno ou caucho). ➔ Lentes químicas estancas.		 USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA	

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	24	
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS			
NINGÚN PERIGO ESPECÍFICO <i>Substancias que non son consideradas perigosas en condicións habituais de utilización.</i>			
NORMAS DE UTILIZACIÓN			
➤ Conservar o produto en recipientes pechados. ➤ Non fumar, comer nin beber durante a manipulación dos produtos. ➤ Lavar as mans antes de cada pausa e ao final da xornada de traballo. ➤ Manter o posto de traballo libre de residuos. ➤ As persoas con enfermidades crónicas das vías respiratorias non deben traballar con substancias pulvixenas.			
PRIMEIROS AUXILIOS			
INHALACIÓN	CONTACTO CUTÁNEO	CONTACTO OCULAR	INXESTIÓN
- Levar á persoa afectada ao aire fresco. - Solicitar asistencia médica no caso de trastornos respiratorios.	- Lavar con abundante auga. - Retirar a roupa manchada.	- Lavar os ollos con suficiente auga mantendo abertas as pálpebras. - Consultar ao oftalmólogo.	- Dar a beber auga. - Enxaugar varias veces a boca. - No caso de malestar consultar a un médico.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL			
➔ Non é necesario o uso de protección respiratoria para uso normal. ➔ É recomendable a utilización de luvas de protección cando se entre en contacto directo cos produtos e/ou durante periodos longos de tempo.			

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	25	
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS			
ÁCIDO CLORHÍDRICO <i>Corrosivo para as mucosas, os ollos e a pel. A gravidade das lesións e o pronóstico son función da concentración e duración da exposición. Danos dende irritación de gorxa, nariz e ollos ata queimaduras profundas, irritación intensa e dolorosa. Posibles lesións irreversibles.</i>			
NORMAS DE UTILIZACIÓN			
➤ Efectuar toda operación en recipiente pechado. ➤ Manipular afastado de substancias reactivas. Non mesturar con hipocloritos, por posible desprendemento de cloro tóxico. ➤ Trasvasar sen entrar en contacto directo. ➤ Almacenar afastado de focos de calor e luz solar directa. ➤ Manter a área de traballo ventilada. ➤ Lavar as mans tras a utilización e antes de cada pausa. ➤ Está prohibido comer, fumar ou beber durante a manipulación de produtos químicos. ➤ Non entrar en contacto directo co produto nin respiralo.			
PRIMEIROS AUXILIOS			
INHALACIÓN	CONTACTO CUTÁNEO	CONTACTO OCULAR	INXESTIÓN
- Afastar da zona contaminada, transportar co tronco elevado a lugares ben ventilados. - Reanimación respiratoria en caso necesario. - Evitar o arrefriamento. - Médico en todos os casos.	- Levar ao suxeito completamente vestido baixo a ducha. - Lavar a pel con abundante auga. - Médico de urxencia. - Substituír a roupa por outra limpa.	- Oftalmólogo de urxencia. - Enxaugar os ollos inmediatamente con auga durante 15' mantendo as pálpebras abertas.	- Médico de urxencia. - Se o suxeito está consciente enxaugar a boca, dar auga a beber e non provocar o vómito. - Se está inconsciente, afrouxar as roupas, recostalo en posición lateral de seguridade e facerlle reanimación cardiopulmonar.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL			
➔ Máscara con filtro tipo E1P2 (gases e vapores ácidos e partículas) no caso de néboa ou fume. ➔ Uso obrigatorio de luvas de resistencia química (PVC, neopreno ou caucho). ➔ Lentes químicas estancas.			
		 USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA	 USO OBLIGATORIO DE GUANTES
		 USO OBLIGATORIO DE GAFAS ANTISALPICADURA EN EL MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS	

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	26	
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS			
SOSA CÁUSTICA <i>Corrosivo para as mucosas, os ollos e a pel. A gravidade das lesións e o pronóstico son en función da concentración e duración da exposición.</i> <i>Danos dende irritación de gorxa, nariz e ollos ata queimaduras profundas, irritación intensa e dolorosa. Posibles lesións irreversibles.</i>			 C: CORROSIVO
NORMAS DE UTILIZACIÓN			
➤ Efectuar toda operación en recipiente pechado. ➤ Manipular afastado de substancias reactivas. Non mesturar con hipocloritos, por posible desprendemento de cloro tóxico. ➤ Trasvasar sen entrar en contacto directo. ➤ Almacenar afastado de focos de calor e luz solar directa. ➤ Manter a área de traballo ventilada. ➤ Lavar as mans tras a utilización e antes de cada pausa. ➤ Está prohibido comer, fumar ou beber durante a manipulación de produtos químicos. ➤ Non entrar en contacto directo co produto nin respiralo.			
PRIMEIROS AUXILIOS			
INHALACIÓN - Apartar da zona contaminada, transportar co tronco elevado a lugares ben ventilados. - Reanimación respiratoria no caso necesario. - Evitar o arrefriamento. - Médico en caso de síntomas respiratorios.	CONTACTO CUTÁNEO - Levar ao suxeito completamente vestido baixo a ducha. - Lavar a pel con abundante auga. - Médico de urxencia. - Substituír a roupa por outra limpa.	CONTACTO OCULAR - Oftalmólogo de urxencia. - Prever un transporte urxente ata centro hospitalario. - Sen perder tempo, enxaugar os ollos con auga durante 15', mantendo as pálpebras abertas. - Administrar un colirio analxésico no caso de dificultade para abrir as pálpebras.	INXESTIÓN - Médico de urxencia. - Se o suxeito está consciente enxaugar a boca, non dar auga a beber e non provocar o vómito. - Se está inconsciente, afrouxar as roupas, recostalo na posición de seguridade e reanimación respiratoria.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL			
➔ Máscara con filtro tipo P2 (partículas) no caso de néboa ou fume. ➔ Uso obrigatorio de luvas de resistencia química (PVC, neopreno ou caucho). ➔ Lentes químicas estancas.		 USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA  USO OBLIGATORIO DE GUANTES  USO OBLIGATORIO DE GAFAS ANTISALPICADURA EN EL MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS	

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	27	
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS			
AMONIACO <i>O produto emite vapores de amoniaco, creando condicións de toxicidade, que atacan ás vías respiratorias e aos ollos. Fortemente irritante. Pode chegar a producir queimaduras por contacto cutáneo.</i>  C: CORROSIVO			
NORMAS DE UTILIZACIÓN			
➤ Efectuar toda operación en recipiente pechado. ➤ Manipular afastado de substancias reactivas. Non mesturar con hipocloritos, por posible desprendemento de cloro tóxico. ➤ Trasvasar sen entrar en contacto directo. ➤ Almacenar afastado de focos de calor e luz solar directa. ➤ Manter a área de traballo ventilada. ➤ Lavar as mans tras a utilización e antes de cada pausa. ➤ Está prohibido comer, fumar ou beber durante a manipulación de produtos químicos. ➤ Non entrar en contacto directo co produto nin respiralo.			
PRIMEIROS AUXILIOS			
INHALACIÓN - Afastarse da zona contaminada, transportar co tronco elevado a lugares ben ventilados. - Reanimación respiratoria no caso necesario. - Evitar o arrefriamento. - Médico no caso de síntomas respiratorios.	CONTACTO CUTÁNEO - Lavar a pel con abundante auga. - Médico de urxencia. - Substituír a roupa por outra limpa.	CONTACTO OCULAR - Oftalmólogo de urxencia. - Sen perder tempo, enxaugar os ollos con auga durante 15', mantendo as pálpebras abertas.	INXESTIÓN - Médico de urxencia. - Se o suxeito está consciente enxaugar a boca, non dar auga a beber e non provocar o vómito. - Se está inconsciente, afrouxar as roupas, recostalo na posición lateral de seguridade e reanimación cardiopulmonar.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL			
➔ Máscara con filtro tipo KP3 no caso de exposición continuada. ➔ Uso obrigatorio de luvas de resistencia química (PVC, neopreno ou caucho). ➔ Lentes químicas estancas.      			

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	28	
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS			
HIPOCLORITO SÓDICO <i>Corrosivo para as mucosas, a pel e os ollos. Provoca queimaduras graves. Incombustible, pero favorece a combustión doutras substancias. Reacciona ao contacto con ácidos liberando cloro (gas moi irritante e tóxico)</i>			 C: CORROSIVO
NORMAS DE UTILIZACIÓN			
➤ Efectuar toda operación en recipiente pechado. ➤ Manipular afastado de substancias reactivas. Non mesturar con hipocloritos, por posible desprendemento de cloro tóxico. ➤ Trasvasar sen entrar en contacto directo. ➤ Almacenar afastado de focos de calor e luz solar directa. ➤ Manter a área de traballo ventilada. ➤ Lavar as mans tras a utilización e antes de cada pausa. ➤ Está prohibido comer, fumar ou beber durante a manipulación de produtos químicos. ➤ Non entrar en contacto directo co produto nin respiralo.			
PRIMEIROS AUXILIOS			
INHALACIÓN	CONTACTO CUTÁNEO	CONTACTO OCULAR	INXESTIÓN
- Afastarse da zona contaminada, transportar co tronco elevado a lugares ben ventilados. - Reanimación respiratoria no caso necesario. - Evitar o arrefriamento. - Médico en caso de síntomas respiratorios.	- Lavar a pel con abundante auga. - Médico de urxencia. - Substituír a roupa por outra limpa.	- Oftalmólogo de urxencia. - Sen perder tempo, enxaugar os ollos con auga durante 15', mantendo as pálpebras abertas. - Administrar un colirio analxésico no caso de dificultade para abrir as pálpebras.	- Médico de urxencia. - Se o suxeito está consciente enxaugar a boca, non dar auga a beber e non provocar o vómito. - Se está inconsciente, afrouxar as roupas, recostalo na posición lateral de seguridade e reanimación respiratoria.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL			
➔ Máscara con filtro tipo B2P1 no caso de exposición continuada. ➔ Uso obrigatorio de luvas de resistencia química (PVC, neopreno ou caucho). ➔ Lentes químicas estancas.			
		 USO OBLIGATORIO DE MÁSCARA	 USO OBLIGATORIO DE GUANTES
		 USO OBLIGATORIO DE GAFAS ANTISPLACADORA EN EL MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS	

	FICHA DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE RISCOS		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	29	
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS			
PERÓXICO DE HIDRÓXENO (AGUA OXIGENADA) <i>Corrosivo e comburente. Corrosivo para as mucosas, a pel e os ollos. Provoca queimaduras graves. Incombustible, pero favorece a combustión doutras substancias e causa reaccións violentas e, ás veces, explosivas.</i>			 C: CORROSIVO
NORMAS DE UTILIZACIÓN			
➤ Efectuar toda operación en recipiente pechado. ➤ Manipular afastado de substancias reactivas. Non mesturar con hipocloritos, por posible desprendemento de cloro tóxico. ➤ Trasvasar sen entrar en contacto directo. ➤ Almacenar afastado de focos de calor e luz solar directa. ➤ Manter a área de traballo ventilada. ➤ Lavar as mans tras a utilización e antes de cada pausa. ➤ Está prohibido comer, fumar ou beber durante a manipulación de produtos químicos. ➤ Non entrar en contacto directo co produto nin respiralo.			
PRIMEIROS AUXILIOS			
INHALACIÓN - Afastarse da zona contaminada, transportar co tronco elevado a lugares ben ventilados. - Reanimación respiratoria no caso necesario. - Evitar o arrefriamento. - Médico en caso de síntomas respiratorios.	CONTACTO CUTÁNEO - Lavar a pel con abundante auga. - Médico de urxencia. - Substituír a roupa por outra limpa.	CONTACTO OCULAR - Oftalmólogo de urxencia. - Sen perder tempo, enxaugar os ollos con auga durante 15', mantendo as pálpebras abertas.	INXESTIÓN - Médico de urxencia. - Se o suxeito está consciente enxaugar a boca, dar auga e leite a beber e non provocar o vómito. - Se está inconsciente, afrouxar as roupas, recostalo na posición lateral de seguridade e reanimación respiratoria.
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL			
➔ Máscara con filtro tipo NOxP3 no caso de exposición continuada. ➔ Uso obrigatorio de luvas de resistencia química (PVC, neopreno ou caucho). ➔ Lentes químicas estancas.			
		 USO OBLIGATORIO DE MASCARA	 USO OBLIGATORIO DE GUANTES
		 USO OBLIGATORIO DE GAFAS ANTISALPICADURA EN EL MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS	

 mugatira Servizo de Formación	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	30	

RISCOS ESPECÍFICOS

- Sobreesforzos debidos á manipulación de cargas.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	30	

NORMAS SEGURIDADE

- ✗ As cargas deben levantarse mantendo a columna vertebral recta e aliñada. Arquear a espalda entraña risco de lesión na columna, aínda que a carga non sexa demasiado pesada. (Figura 5 e 6).
- ✗ Para manter a espalda recta débense “meter” lixeiramente os riles e mirar de fronte, levantando así a cabeza cara arriba.
- ✗ Unha vez levantada a carga, manter os brazos estirados e o máis pegados ao corpo posible.
- ✗ A torsión do tronco, sobre todo se se realiza mentres se levanta a carga, pode igualmente producir lesións. Neste caso é preciso descompoñer o movemento en dous tempos: primeiro levantar a carga e logo xirar todo o corpo movendo os pés a base de pequenos desprazamentos. Mellor aínda é, antes de elevar a carga, orientarse correctamente na dirección da marcha que despois tomaremos, para non ter que xirar o corpo.



CONSIDERACIÓNS XERAIS

- ✗ Unha vez levantada a carga, manter os brazos estirados e o máis pegados ao corpo posible.
- ✗ Se as cargas son importantes deberán ser manexadas entre dúas persoas ou mediante un equipo auxiliar. No caso de transportar barras de lonxitude superior a 2 metros transportaranse entre o nº de persoas que se estime necesario.
- ✗ Utilizar e dispoñer de utensilios axeitados para o manexo da mercancía.
- ✗ Dispoñer aos traballadores de luvas axeitadas ao tipo de traballo a desenvolver.
- ✗ Non levantar as cargas por enriba dos ombros, isto pode provocar lesións na columna.

UTILIZAR A FORZA DAS PERNAS

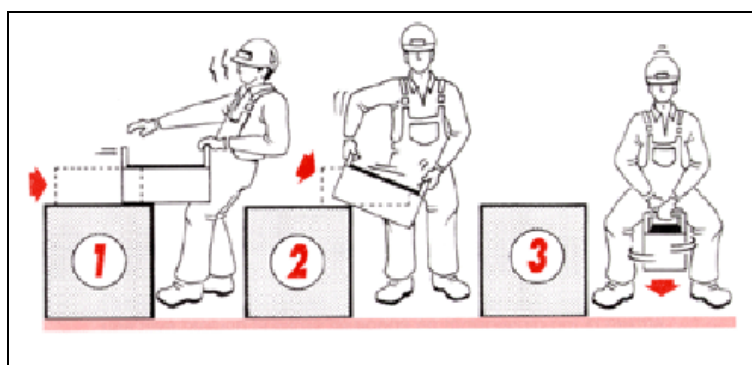
- ✗ Para calquera tarefa de manipulación manual debe utilizarse en primeiro lugar a forza das pernas, xa que os seus músculos son os máis potentes do corpo humano, moito máis que os dos brazos que son os que corrente e erroneamente utilizamos para levantar e desprazar obxectos.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	30	
NORMAS SEGURIDADE			

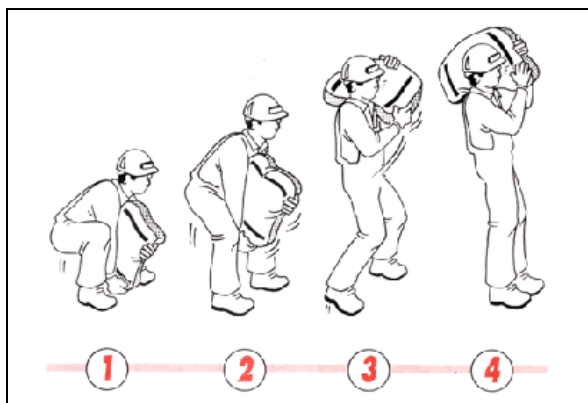
NORMAS SEGURIDADE

- ✓ Aproveitamento da tendencia á caída.



NORMAS SEGURIDADE

- ✓ Aproveitamento do movemento ascensional: Para levantar unha carga que logo vai a ser depositada sobre o ombro, deben encadearse as operacións, sen parar, para aproveitar o impulso que demos á carga para despegala do chan. Se detemos o movemento nalgunha das fases, o esforzo será dobre, xa que teremos que vencer dúas veces a forza de inercia da carga.



COIDA A TÚA ESPALDA, SE AUSAS MAL PODES LESIONARTE IRREVERSIBLEMENTE

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	LAVANDERÍA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	31	

RISCOS ESPECÍFICOS

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Caídas ao mesmo nivel. ➤ Caídas a distinto nivel (por exemplo, uso de escadas manuais para acceso a estantes, etc.). ➤ Caídas ao mesmo nivel por esvaróns, golpes contra obxectos inmóviles, etc. ➤ Contacto con elementos móbiles dos equipos de traballo. ➤ Golpes por ou con obxectos ou ferramentas. ➤ Sobreesforzos. ➤ Queimaduras durante a realización de tarefas de pranchado. ➤ Inhalación de produtos químicos. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Contacto con produtos químicos. ➤ Contactos eléctricos. ➤ Explosión do caldeiro do centro de pranchado. ➤ Incendio nas instalacións. ➤ Danos músculo-esqueléticos. ➤ Enfermidades derivadas da utilización ou contacto con determinados produtos químicos. ➤ Enfermidades derivadas de contaxio por axentes de orixen biolóxico (virus, bacterias, etc). ➤ Danos derivados das condicións termohigrométricas. |
|--|--|



MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVAS

- ➔ Sistema de ventilación, aire acondicionado, etc., para conseguir unhas condicións ambientais axeitadas.
- ➔ As medidas de protección de cada un dos equipos de traballo.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



**USO OBLIGATORIO
DE GUANTES**



**USO OBLIGATORIO
DE MASCARILLA**

 mugatra Servizo de Emerxencias	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	LAVANDERÍA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	31	

NORMAS DE SEGURIDADE.

- ✗ Manter as instalacións e zonas de paso nas mellores condicións de orde e limpeza e libres de todo tipo de obstáculos, aínda que estes sexan temporais.
- ✗ Sempre que caian restos de substancias deslizantes, realizar unha limpeza puntual, o antes posible.
- ✗ Se é posible manteña sempre un nivel de iluminación que lle permita realizar as distintas tarefas con seguridade e confort.
- ✗ Evite as presas durante os desprazamentos.
- ✗ Non use nin coloque os apoios para pés, recipientes, etc. que faciliten os deslizamentos.
- ✗ Recoméndase non utilizar aneles, cadeas, pulseiras ou similares durante a xornada de traballo.
- ✗ Non tomar alcohol nin outras substancias estimulantes ou dopantes que poidan diminuír a súa capacidade de atención, percepción, etc. durante a xornada laboral.
- ✗ Use os medios de protección colectiva dos que dispoña e de acordo á tarefa que estea realizando e ao equipo que estea utilizando.
- ✗ Use os EPI's necesarios, de acordo á tarefa que vaia realizar e riscos aos que se atope exposto durante a realización da mesma. Si vostede cre que necesita algún equipo de protección individual, do cal non dispón, solicíteo.
- ✗ Utilizar as medidas de seguridade de todos e cada un dos equipos de traballo.
- ✗ Si se observan deficiencias no centro de traballo ou nalgún dos equipos utilizados, débese informar inmediatamente ao superior xerárquico.
- ✗ Respete todas as normas de seguridade do centro de traballo.
- ✗ Débense evitar as presas e non traballar cos equipos a réximes superiores aos recomendados para o seu funcionamento normal.
- ✗ Durante o uso de equipos débense seguir as normas de mantemento aconselladas polo fabricante.
- ✗ Utilice só aqueles equipos para os que estea autorizado. Debe posuír os coñecementos necesarios para elo, é dicir, dispoñer da formación precisa para usalo baixo condicións de seguridade. Solicitar toda a información necesaria e manter sempre unha actitude de precaución mentres dure a utilización do equipo. Antes da súa posta en marcha, débese comprobar que están adoptadas todas as medidas de seguridade necesarias para o traballo que vai a levarse a cabo. Respete as características de cada un dos equipos (por exemplo, o peso de carga que admita, no caso de lavadoras e secadoras, etc. nos equipos con subministro de vapor, por exemplo centros de pranchado, apague o devandito subministro de vapor unha vez finalizado o traballo, e deixe o equipo nun lugar seguro mentres se arrefría, de xeito que a zona quente quede resgardada, aínda que ventilada).

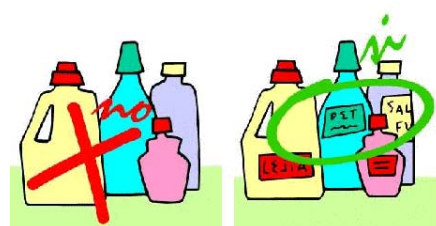
 servizo de prevención	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	LAVANDERÍA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	31	



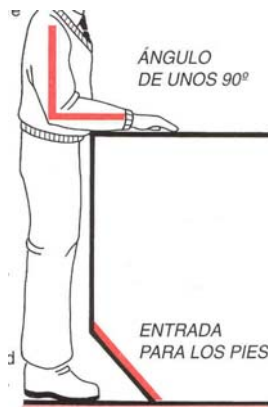
- ✗ Recoméndase o uso de calzado con piso de goma co fin de previr os esvaróns.
- ✗ Utilice roupa axustada (non esfiañada, nin mangas anchas, etc.) que non favorezan posibles atrapamentos.
- ✗ Prohíbese manipular os cadros ou instalacións eléctricas (ante calquera avaría, darase conta ao responsable da empresa).
- ✗ Utilice os interruptores ON/OFF dos aparellos eléctricos antes de conectar ou desconectar os mesmos (non tire directamente dos cables).
- ✗ Nunca manipule aparellos eléctricos coas mans húmidas (non se limparán con auga ou calquera outra substancia líquida).
- ✗ Evite utilizar alargadores ou ladróns que non garantan a continuidade da toma de terra, así como agrupar un número elevado de aparellos nun só enchufe (débense utilizar tomas de corrente múltiples).
- ✗ Vixiarase que non quede ningún conductor eléctrico en contacto con obxectos metálicos ou superficies molladas (retirando os cables do chan antes de fregar), e sobre todo que o illamento dos cables é correcto (especial atención nos empalmes).
- ✗ Se dispón delas, lea as fichas de seguridade dos produtos químicos que manipule e siga as recomendacións que se especifican en canto á súa manipulación e utilización. Calquera envase debe dispoñer da súa correspondente etiqueta de seguridade. No caso contrario, débese solicitar.
- ✗ Ler sempre a etiqueta do envase e informarse das súas características, modo de uso e actuación no caso de contacto.
- ✗ Atenderase ás medidas de seguridade recollidas tanto na ficha de seguridade como na etiqueta do envase do produto.
- ✗ Manter as substancias nocivas pechadas hermeticamente e no seu envase orixinal, coa súa correspondente etiqueta identificativa.
- ✗ Sempre que lle sea posible, almacene, os produtos en lugares ventilados, agrupados por clases similares, etc. de acordo ás instrucións recibidas.
- ✗ Lembre, os produtos químicos, en xeral, non estarán preto de fontes de calor.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	LAVANDERÍA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	31	

- ✗ Protexer as mans do contacto de produtos de limpeza, especialmente se o contacto é prolongado. Utilizar luvas.
- ✗ Cada vez que se utilice unha substancia nova, lerase a súa ficha de seguridade e etiqueta para coñecelo, e actuarase en consecuencia.
- ✗ Non se manipulará ningún produto químico sen saber exactamente como se ten que proceder con el.
- ✗ Evitar o trasvase de líquidos e produtos de limpeza. Solicitar envases de dimensións axeitadas. No caso de ter que realizalo, utilizar elementos auxiliares como embudes ou outros.
- ✗ Nunca mesturar líquidos nin produtos de limpeza se non se recibiron instrucións concretas para facelo ou sen coñecer a posible reacción da mestura.
- ✗ Nunca trasvase produtos de limpeza a botellas, botes de comida, etc., porque pode inducir a error.
- ✗ Identificar o novo envase cunha etiqueta que mostre de que produto se trata e que riscos ten.
- ✗ Está prohibido fumar, comer e beber nos lugares onde haxa presenza destas substancias.
- ✗ Respetar sempre as cantidades e a dosificación dos produtos de limpeza para evitar a inhalación de gases.
- ✗ Segundo o produto utilizado, manter a zona sempre ventilada (durante a limpeza e un tempo prudencial finalizada a mesma).
- ✗ No caso de detectar calquera síntoma (afogo, mareo, picor nos ollos, etc.) comunicalo inmediatamente.
- ✗ No caso de contacto da pel ou dos ollos con líquidos ou produtos de limpeza, ou de inhalación dos seus gases con sensación de mareo ou vómito, actuar sempre:
 - De acordo coa ficha de seguridade do produto.
 - Pedir axuda inmediatamente.
 - Acudir o antes posible a un Servizo Médico, levando sempre as características do produto.
- ✗ Non debemos nunca automedicarnos.
- ✗ Nos periodos prolongados de traballo de pé, procure alternar a posición durante os ciclos de traballo, colocando os pés alternativamente (primeiro un pé en alto e despois o outro), sobre un repousapés ou “alza” alternativamente sobre o repousapés. Ademais sempre que poda regule a altura da superficie de traballo ás súas características persoais.



 mugatra Servizo de Transición	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	LAVANDERÍA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	31	



- ✗ Non coloque obstáculos diante dos medios de extinción de incendios, asegúrese de que permanecen constantemente accesibles.
- ✗ No caso de utilizar un extintor avise co fin de que se leve a cabo a súa substitución ou recarga.

2.9. LIMPEZA-MANTEMENTO. (Ficha Persoal limpeza, Limpeza de edificios e locais, Productos Químicos almacenamento, Persoal de Mantemento, Escaleiras Manuais, Ferramentas Manuais 1, Ferramentas Manuais 2, Carriño Manual, Arneses e sistemas anticaídas).

Miles de traballadores sofren cada ano accidentes e enfermidades provocados por substancias químicas. Manipulan produtos que teñen efectos tóxicos, algúns insidiosos e a longo prazo, sen embargo son rexistrados moi poucos accidentes e enfermidades relacionados con substancias químicas.

Os traballadores utilizan un método común de identificación por falta de etiquetado do produto, que é ulíndoo, o que obriga a inhalar produtos tóxicos, provocando un dano sobre a saúde non recoñecido polas estadísticas oficiais. O problema é que a exposición a tóxicos no lugar de traballo soe ser de baixa intensidade, pero de longa duración, e os efectos aparecen a longo prazo, xurdindo a miúdo enfermidades crónicas e dexenerativas que se manifestan en idades tardías, cando o traballador xa está xubilado, sen quedar rexistradas en ningún sistema específico.

Aínda con todo isto, o maior problema non son os axentes químicos, senon o descoñecemento dos seus usuarios. ISTAS asegura que a maioría dos empresarios e traballadores descoñecen o risco químico das súas empresas.

Os efectos dos produtos químicos sobre a saúde inclúen enfermidade como a asma, a rinitis alérxica ou o enfisema. A exposición a disolventes orgánicos pode dar lugar á perda de memoria, fatiga aguda e trastornos nerviosos. Os limpadores, e cociñeiros antes nomeados, tamén están expostos a altos riscos.

O persoal de limpeza utilizará no desenvolvemento das súas tarefas, fundamentalmente dous tipos de produtos, cáusticos e corrosivos (ácidos), e disolventes orgánicos varios (alcoholes, cetonas...).

Os efectos destes produtos dependerán da súa natureza podendo empregarse como desincrustantes, desengraxantes...

As **nocións básicas preventivas** a ter en conta polos traballadores son:

- Evitar a inhalación dos vapores, e utilizar estes produtos nos lugares ben ventilados, ou usar protección respiratoria provista do filtro axeitado, máscaras para cando se usen produtos químicos ou se hai moito po e serradur no aire.
- Utilizar sempre protección ocular, roupa de traballo e luvas axeitadas ás condicións do posto.
- Nunca mesturar lixivia cun produto ácido xa que desprende cloro gaseoso moi irritante para as vías respiratorias e os ollos.
- Afastar do sol e das fontes de calos os envases dos produtos de limpeza.
- Non utilizar disolventes haloxenados para limpeza en grandes superficies.
- No caso de dúbidas, consultarase as fichas de seguridade do produto que se quere manipular.
- Non gardar nin consumir alimentos ou bebidas, nin fumar nos lugares onde se utilicen os produtos de limpeza.
- Evitar contactos coa pel, así como a impreganci3n da roupa cos produtos.
- Non reutilizar botellas de auga ou colectores de bebidas, reenchéndoo3s cos produtos en cuesti3n. Cando haxa que trasvasalos, evitanse salpicaduras, e etiquetanse os novos envases axeitadamente. Os recipientes permanecerán sempre ben pechados e almacenados nun lugar fresco e ben ventilado.
- Evitar o contacto con produtos incompatibles e antag3nicos.
- Manterase o lugar de traballo limpo e ordenado colocando sempre cada cousa no seu sitio, agrupando ben os distintos materiais de traballo.

- Alternaranse os traballos, non se usarán as máquinas máis de dúas horas seguidas.
- Limpiaranse os líquidos que caian ao chan sinalizando a zona cun cartel cando o chan estea mollado.
- Non utilizar posturas incómodas para limpar zonas altas, usar escadas de man de tesoiras, alargadeiras..., non subirse a obxectos inestables como cadeiras ou caixas.
- Subirase e baixarase de fronte á escada de man, e sempre sen ter pés ou mans mollados.
- Utilizar luvas para non cortarse, cando se usen produtos químicos e para protexer as mans.
- Usar calzado cómodo, ben atado, co talón pechado, e sola de goma para que non esvare.
- Poderanse usar cascos ou tapóns no caso de usar máquinas que fan ruído, pero haberá que estar atento aos sinais e a se nos chaman.
- Poderanse usar cintos ou arnés cando se limpa a máis de 2m. de altura e non hai varanda. Comprobarase que a corda non chega ao chan.
- Utilizarase roupa cómoda, axeitada ao tempo que faga. Cambiarase antes e despois do traballo.

O persoal de mantemento estará exposto a golpes e cortes pola manipulación de elementos cortantes, proxección de partículas por operacións con trade por exemplo, para as cales se utilizarán protectores oculares. Desaconséllase completamente utilizar lentes de contacto xa que os vapores corrosivos poden irritar facilmente o líquido existente entre a lente e o ollo provocando danos importantes. Tamén están expostos a sobreesforzos, para o que deberán recibir unha formación e información axeitada sobre como manipular cargas; contactos eléctricos nas montaxes de equipos de traballo, nas ferramentas eléctricas portátiles...; explosións pola manipulación inapropiada de produtos químicos ou pola realización de tarefas con risco de emisión de faíscas preto de substancias inflamables; incendios por almacenamento impropio de produtos químicos ou mala manipulación dos mesmos, incluso unha mala utilización dos axentes extintores; e ademais están expostos a contaminantes químicos durante a manipulación e reactivos volátiles nocivos ou tóxicos, para o que deberán utilizar protectores respiratorios, así como en fugas ou derrames.

Ao traballar con produtos químicos, deberán ter en conta os traballadores, estar autorizados a usar eses produtos, pois é necesario un permiso do seu responsable. Leranse as etiquetas e as fichas dos produtos.

Ao preparar o cubo da limpeza farase en lugares ventilados, primeiro botarase a auga e despois o produto sen salpicar. Nunca se mesturará amoníaco con lixivia.

Para traballar con máquinas, o traballador debe saber como funciona, lelas instrucións, utilizar roupa e os equipos de protección axeitados. Comprobarase que a máquina ten o marcado CE, e que os cables e proteccións están ben. Se se atascase ou non funcionase, chamaríase ao responsable. Non se botarán produtos de limpeza sobre os aparatos eléctricos. Será necesario regular a altura da máquina para traballar con maior comodidade. Para limpar a máquina, estará parada, e colocarse no seu sitio, rematadas as tarefas.

Os traballadores deberían coñecer os sinais de emerxencia e non colocar cousas diante dos extintores e mangueras de incendios. Os sinais principais son os seguintes:



- Extintor de incendios.



- Manguera para incendios.



- Pulsador de alarma. Pulsa sólo en caso de incendio.



- Carro extintor de incendios.

Saídas de emerxencia:



Prohibido usar ascensor en caso de incendio:



 mugatra Servizo de Emerxencias	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PERSOAL DE LIMPEZA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	32	

RISCOS EXISTENTES

- Caída de persoas a distinto nivel.
- Caída de persoas ao mesmo nivel.
- Choques contra obxectos inmóviles.
- Sobreesforzos.
- Exposición a substancias nocivas ou tóxicas.
- Incendios.
- Manipulación de cargas.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVAS

- ➔ Non é previsible a súa existencia. En todo caso, consulte co seu encargado.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



**USO OBLIGATORIO
DE GUANTES**



**USO OBLIGATORIO
DE GUANTES**



**USO OBLIGATORIO DE
GAFAS ANTISALPICADURA
EN EL MANEJO DE
PRODUCTOS QUIMICOS**

NORMAS DE SEGURIDADE

- ✗ No caso de derrames de líquidos ou produtos de limpeza sobre o chan, recolla o antes posible e seque ben o piso.
- ✗ Non molle en exceso o chan e evite pisar zonas molladas.
- ✗ Utilice calzado antideslizante.
- ✗ Nas escaleiras de paso suxéitese ao pasamáns e no transporte, manualmente coa man libre.
- ✗ Barrerase sempre de cara ao sentido de avance para detectar obstáculos e dificultades de paso.
- ✗ Extreme as precaucións na limpeza de escaleiras. Baixe os chanzos mirando no sentido de descenso.
- ✗ Recolla os útiles e elementos de limpeza unha vez terminado o labor.
- ✗ No caso de retirar material de limpeza de estantes ao realizar a limpeza en zonas elevadas, non improvise, utilice escadas portátiles.
- ✗ Extreme a precaución en zonas de pasos estreitos, obstáculos no pavimento, escaleiras, etc.
- ✗ No manexo de cristais estragados ou obxectos punzantes, utilice luvas axeitadas, envolva os obxectos en papel ou cartón e tíreos a un colector ou papeleira.

 mugatra servizo de formación	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PERSOAL DE LIMPEZA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	32	

NORMAS DE SEGURIDADE	
✗ Non introduza as mans nas papeleiras para baleirar as mesmas, envórqueas na bolsa, carro ou colector que dispoña. ✗ Levante e transporte manualmente as cargas utilizando a técnica axeitada a cada circunstancia. Non dobre a espalda para levantar pesos, flexione as pernas. ✗ No caso de escorrer as fregonas por torsión, non extreme o esforzo no secado e non deixe caer o peso do corpo sobre a mesma. ✗ Non tire do conductor de conexión non desconexionado de receptores eléctricos. ✗ Non pase a fregona mollada sobre torretas, bases múltiples ou bases de caravillas conexas, así como sobre empalmes en condutores eléctricos conectados. ✗ Non utilice baetas ou panos empapados de auga na limpeza de receptores eléctricos (máquinas de escribir eléctricas, ordenadores, estufas, lámpadas de mesa, etc.). Utilice sempre unha baeta lixeiramente húmida cun produto axeitado. Solicite información do seu encargado. ✗ No caso de que se produza algún deterioro da instalación eléctrica durante a limpeza do local, non manipule nin realice reparacións na mesma. ✗ Utilice en todo momento luvas no manexo de produtos de limpeza, e no caso de trasvases de produtos cáusticos ou corrosivos dende envases a granel a envases pequenos, utilice protección ocular para evitar salpicaduras aos ollos. ✗ Non utilice o olfato para identificar produtos contidos en envases sen etiquetar. Desbote os que carezan da devandita identificación do produto. ✗ O uso de botellas de auga ou outro tipo de envase alimentario para conter produtos de limpeza pode dar lugar á inxesta accidental do mesmo. Utilice envases orixinais ou debidamente identificados sen posibilidade de confusión. ✗ Coñeza os produtos de limpeza, as súas características, riscos e procedementos de emprego, así como as medidas de primeiros auxilios no caso de accidentes por inxesta ou inhalación. Lea a etiqueta do mesmo. ✗ Non mesture os produtos de limpeza salvo que teña instrucións claras sobre compatibilidade dos mesmos e a súa proporción para realizar a mestura. ✗ Almacene os envases verticalmente, de xeito estable e pechados. ✗ No manexo dos produtos de limpeza debe empregar a cantidade precisa evitando os derramamentos. ✗ Na utilización de máquinas de pulir, abrillantar ou encerar, os condutores de conexión manteranse libres de empalmes, sen defectos de illamento e con bases de caravillas axeitadas para a toma de corrente que garantan a continuidade do conductor de posta a terra. ✗ No caso de realizar empalmes estes realizaranse mediante bases de enchufe macho-femia, provistos de posta a terra. ✗ Evitaranse condutores de conexión de gran lonxitude, evitando as alargadeiras excesivas. Empregar enchufes próximos á zona a tratar.	

 mugatra Servizo de Transición	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PERSOAL DE LIMPEZA		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	32	

NORMAS DE SEGURIDADE	
✖	No caso de non ser accesibles as fiestras a limpar, provéase de útiles axeitados con alargadeiras ou utilice escadas portátiles, evitando subir en plataformas, mobiliario ou outros elementos improvisados.
✖	Non accione interruptores de luz, enchufe ou desenchufe receptores eléctricos, coas mans molladas ou pisando sobre un chan mollado. Utilizar luvas cando se manipulen líquidos corrosivos ou irritantes.
✖	No caso de limpeza exterior de fiestras, é obrigatoria a utilización de cinto de seguridade, ancorado a puntos previstos para iso.
✖	Na limpeza dende o exterior utilizando andamios pendurados ou góndolas teranse en conta as normas de seguridade previstas para estes equipos, verificándose os puntos de ancoraxe, contrapesos, estado de ganchos e cables, etc. Realizando o embarque e desembarque á cota axeitada, non subíndose sobre as varandas ou bordes da protección perimetral dos mesmos e realizando o desprazamento vertical mediante o accionamento simultáneo dos medios de elevación de que se dispoñan.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PERSOAL DE EDIFICIOS E LOCAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	33	

RISCOS EXISTENTES

- Electrocución durante as limpezas nos lugares con presenza de equipos eléctricos (zonas de cableados, etc.)
- Contactos con produtos irritantes. Inhalación de vapores nocivos. Inxesta accidental de produtos nocivos.
- Contaminación biolóxica.
- Dores lumbares, cervicais, sobreesforzos por malas posturas no traballo.
- Exposición ao po.
- Picadas con obxectos punzantes ao retirar o lixo.
- Esvaróns durante o traballo.
- Caídas a distinto nivel.
- Golpes por envorco de mobiliario.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



**USO OBLIGATORIO
DE GUANTES**



**USO OBLIGATORIO
DE GUANTES**



**USO OBLIGATORIO DE
GAFAS ANTISALPICADURA
EN EL MANEJO DE
PRODUCTOS QUIMICOS**

NORMAS DE SEGURIDADE

- ✗ Non desconectar equipos eléctricos tirando do cable. Sempre se conectarán e desconectarán os equipos agarrando a caravilla correspondente.
- ✗ Prestar especial atención a non tronzar os cables con esquinas, portas, etc.
- ✗ Non utilizar cables nin caravillas danadas.
- ✗ Non utilizar cables pelados para realizar conexións.
- ✗ Enchufe e desenchufe as máquinas eléctricas coas mans ben secas e sen estar pisando chans húmidos.
- ✗ Cando detecten algún dos problemas anteriores, avisar inmediatamente ao encargado.
- ✗ Todos os produtos de limpeza utilizados estarán axeitadamente identificados por medio da etiqueta orixinal do envase. Non trasvasar nunca o produto a outro envase non identificado.
- ✗ Está totalmente prohibido mesturar produtos de limpeza entre si.
- ✗ Prohibido o uso de produtos de limpeza non subministrados nin autorizados pola empresa.
- ✗ Seguir as instrucións de uso indicadas na etiqueta do produto e na súa ficha de seguridade.
- ✗ Utilizar preferentemente os produtos de limpeza diluídos na auga.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PERSONAL DE EDIFICIOS E LOCAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	33	

NORMAS DE SEGURIDADE	
✖ Se fose necesario, utilizar máscaras, lentes de protección, luvas que cubran o antebrazo, e o resto de proteccións persoais recomendadas polo fabricante do produto determinado (ver táboa de fichas de seguridade dos produtos). ✖ Ao realizar limpeza nos lugares públicos como baños, aseos, etc. utilizar proteccións persoais (luvas, máscaras, etc.). ✖ Utilizar luvas axeitadas para o manexo do lixo. ✖ Utilizar máscaras nos lugares, que polas súas características, supoñan unha exposición ao po manifesta. ✖ É imprescindible manterse erguido e esforzarse por manter o tronco recto durante a limpeza. ✖ Non manter demasiado tempo a mesma posición; se algún sitio polas súas características obriga a manter unha postura durante moito tempo, realizar pausas breves, cambiando a posición do corpo. ✖ Utilizar un acople (ou pau) largo para chegar a zonas difíciles, diminuindo a necesidade de utilizar posturas incorrectas. ✖ Non forzar movementos precipitados. Evitar os xiros bruscos do tronco sen mover as pernas, cambiar de posición e continuar o traballo. ✖ Cando se utilice decapante de chans e sexa necesario pisar sobre esa zona, colocar estropallo baixo os pés. ✖ A limpeza efectuarase por medios húmidos cando o lugar o permita. ✖ Limpar o chan de xeito racional, sen que sexa necesario retroceder a través de superficies non secas. ✖ Uso de calzado con sola antideslizante. ✖ Prohíbese terminantemente utilizar equipos doutras empresas sen a autorización previa do encargado no centro de traballo. Antes de autorizar a utilización dos equipos doutras empresas, o encargado deberá comprobar que os devanditos equipos están en perfectas condicións cumprindo todas as medidas de prevención necesarias para realizar o traballo con seguridade. ✖ Sempre que sexa necesario desprazar mobiliario, tratarase de desprazalo ao nivel do chan, limpando primeiro unha zona e volvendo a trasladar o mobiliario e limpando posteriormente a outra zona. ✖ No caso de que o espazo sexa moi reducido, extremar a precaución se hai que colocar mobiliario enriba doutro. Neste caso nunca desprazar o mobiliario que estea apilado.	



ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS.

Coñecer a perigosidade das substancias que se empregan, é unha condición previa para o almacenamento, seguro dos produtos químicos. Por iso é importante, a través do símbolo de perigo, pódese coñecer en breve a perigosidade de determinada substancia (ver páxina 9/15 do manual de almacenamento de substancias perigosas de Mutua Gallega).

Unha característica primordial do almacenamento consiste en respectar a incompatibilidade entre produtos, certas substancias poden reaccionar violentamente entre si, polo que non deben ser almacenadas conxuntamente, sobre todo a partir de certas cantidades (ver páxina 29 do citado manual).

Cando se almacenan produtos inflamables, en certas cantidades, hai que cumprir unha normativa específica, que é a seguinte Instrución Técnica complementaria.

MIE APQ-001

Cando existen líquidos inflamables presentes no almacenamento debe cumprirse MIE APQ-001.

Campo de aplicación

As esixencias desta norma aplícanse aos almacenamentos de líquidos inflamables en recipientes móbiles con capacidade unitaria inferior a 3 m³, tales como:

- ♦ Recipientes fráxiles (vidro, porcelana, gres e outros).
- ♦ Recipientes metálicos (bidóns de folla de lata, chapa de aceiro, cobre e semellantes).
- ♦ Recipientes non metálicos nin fráxiles (plástico e madeira entre outros).
- ♦ Recipientes a presión (cartuchos e aerosois).

Quedan excluídos do alcance desta ITC os seguintes almacenamentos:

- ♦ Os almacenamentos en tránsito cando o seu volume non supere o máximo establecido nas táboas I e II e o seu período de almacenamento sexa inferior a 72 horas.
- ♦ Os de bebidas, medicinas, comestibles e outros produtos semellantes, cando non conteñan máis de 50% en volume de líquido inflamable miscible na auga, e se atopen en recipientes de volume unitario non superior a 5 litros.
- ♦ Os situados ou almacenados en edificios con usos distintos do industrial, como por exemplo usos residenciais, de reunión, hoteis, centros educativos, centros institucionais, etc... sempre que non superen as cantidades que se indican a continuación ou se empreguen armarios protexidos, ou salas de



almacenamento: 60 litros de produtos de clase A, 100 L. de productos de clase B ou 25 L. de clase C.

Clase A: Produtos licuados nos que a presión absoluta de vapor de 15°C sexa superior a 98 KPa, tales como propileno, butadieno, cloruro de metilo.

Clase B: Produtos dos cales o punto de inflamación é inferior a 55°C e non están comprendidos na Clase A (acetona, alcohol, amílico, etc.)

Clase C: Produtos nos que o punto de inflamación está comprendido entre 55°C e 100°C.

Polo tanto é necesario realizar un inventario de almacén e obter exactamente as cantidades de produtos presentes no mesmo para saber se a Norma é aplicable.

Táboa I

Aplicarase a aquelas salas de almacenamento interiores, que son as que se atopan totalmente encerradas dentro dun edificio e non teñen paredes exteriores.

Disponse de protección fixa contra incendios	R.L. do recinto en minutos	Volume máximo permitido	Densidade máxima de ocupación en 1/m ²
Si	120	(*)	400
Non	120	(*)	160
Si	60	(**)	200
Non	60	(**)	80

(*) O volume máximo do produto será o 60% do obtido da táboa II.

(**) O volume máximo será neste caso o 40% dos indicados na táboa II.

RL Resistencia ao lume.

Táboa II

Aplicase ás salas de almacenamento separadas ou anexas (salas cunha ou máis paredes exteriores, poden ter só unha parede en común cun edificio).



	R ≤ 25L			25L ≤ R ≤ 250L			250L ≤ R ≤ 3000L		
CLASE DE LIQUIDO	Altura máxima (m)	Volumen global (m³)	Volumen global (m³)	Altura máxima (m)	Volumen da pila (m³)	Volumen global (m³)	Altura máxima (m)	Volumen da pila (m³)	Volumen global (m³)
B1 Pe<38°C	1,5	2,5	1,8	1,8	2,5	7,5	2,5	2,5	7,5
B1 Pe>38°C	3	5	2,7	2,7	5	15	2,5	7,5	15
B2	3	15	3,6	3,6	15	45	2,5	15	45
C	45	50	3,6	3,6	50	150	2,5	75	150
D	45	50	4,5	4,5	50	300	2,5	75	300

Se fose necesario aplicar esta ITC, teríanse que ter en conta certos aspectos:

- ♦ O almacenamento disporá dun mínimo de dous accesos independentes sinalizados.
- ♦ Non se permitirá que ningún recipiente atranque as saídas normais de emerxencia, nin será un obstáculo para o acceso a equipos ou áreas destinadas á seguridade (extintores, por exemplo).
- ♦ Cando almacenamos líquidos de diferentes clases nun mesmo montón ou estante considerarase todo o conxunto como un líquido de Clase máis restrictiva.
- ♦ No caso de que se empreguen estantes, estrados ou soportes de madeira, esta será maciza e dun espesor mínimo de 25 mm.
- ♦ A instalación eléctrica executarase de acordo co Regulamento Electrotécnico de Baixa Tensión e en especial coa súa instrución MI-BT-026 “Prescricións particulares para as instalacións con risco de incendio e explosión”.
- ♦ Os recipientes deberán estar agrupados mediante paletizado, envasado, empaquetado ou operacións semellantes cando a estabilidade do conxunto o precise para previr o excesivo esforzo sobre as paredes dos mesmos.
- ♦ O punto máis alto do almacenamento non poderá estar a menos dun metro por debaixo de calquera viga próxima, boquilla pulverizadora ou outro obstáculo situado na súa vertical.
- ♦ Os pasos ou outras dependencias deben dispoñer de portas cortalumes automáticas de RF-60. Manterase un corredor libre de 1m. como mínimo.
- ♦ O chan e os primeiros 100 mm das paredes arredor de todo o recinto de almacenamento deberán ser estancos ao líquido.
- ♦ O almacenamento nos interiores disporá de ventilación natural ou forzada segundo a cantidade de líquido que hai que transvasar.



- ♦ A estrutura, teitos, paredes que comuniquen con outras dependencias ou edificios deberán ter unha resistencia ao lume de FR-120 e as portas de RF-60.
- ♦ O almacenamento deberá estar dotado de extintores móbiles a ser posible próximos ás saídas e en sitios de fácil visibilidade e acceso. Disporase polo menos dun extintor de eficacia 144B (conforme UNE 23.110) e axente extintor axeitado (xeralmente po seco), de tal xeito que a distancia que hai que percorrer horizontalmente dende calquera punto da área protexida ata acadar o extintor non exceda de 15m.
- ♦ Os extintores revisaranse periodicamente de acordo coa lexislación vixente e recomendacións do fabricante.
- ♦ A súa posición deberá sinalizarse segundo a norma UNE 23.033.
- ♦ Colocaránse sobre soportes fixados a parámetros verticais ou pilares de forma que a parte superior do extintor quede como máximo a 1.70 m. do chan.
- ♦ A instalación de bocas de incendio é obrigatoria a partir de 50 m³, sempre que a auga sexa o axente extintor axeitado (trátase de líquidos inflamables, polo tanto non sería necesario).
- ♦ O resto dos sistemas de extinción é opcional.

De todas formas, se é necesario aplicar a ITC, débese consultar máis profundamente a MIE APQ-001.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		
	PERSOAL DE MANTEMENTO		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	35	

RISCOS ESPECÍFICOS

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Caída de obxectos por desplome ou derrubamento. ➤ Caída de obxectos por manipulación. ➤ Caídas a distinto e ao mesmo nivel. ➤ Pisadas sobre obxectos. ➤ Golpes contra obxectos inmóviles. ➤ Golpes / Cortes por obxectos ou ferramentas. ➤ Proxección de fragmentos ou partículas. ➤ Golpes e contacto con elementos móbiles das máquinas. ➤ Atrapamentos por ou entre obxectos. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Contactos térmicos. ➤ Contactos eléctricos. ➤ Atrapamentos por envorco de máquinas ou vehículos. ➤ Sobreesforzos. ➤ Atropelos ou golpes con vehículos. ➤ Incendio / Explosións. ➤ Exposición a contaminantes químicos. ➤ Ruido e vibracións. ➤ Fatiga física. |
|--|---|

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Segundo a tarefa que realice utilizaranse os seguintes equipos de protección:

- ➔ Uso obrigatorio de casco de seguridade nas tarefas con risco de caída de obxectos (elevación de cargas...).
- ➔ Uso obrigatorio de protección ocular (pantallas faciais, lentes) nas situacións nas cales exista proxección de partículas (rebarbadoras, esmeriles...).
- ➔ Uso obrigatorio de protectores auditivos (orelleiras e tapóns) nas situacións con exposición ao ruido superior a 90 dBA ou picos superiores a 140 dBA.
- ➔ Uso obrigatorio de luvas dieléctricas naquelas situacións que se traballe con instalacións ou equipos en tensión eléctrica.
- ➔ Uso obrigatorio de arnés anticaídas durante os traballos a máis de 2 m de altura sen protección colectiva algunha.
- ➔ Uso obrigatorio de protección respiratoria (máscaras...) nas tarefas nas que se produzan un alto contido en po ou gases contaminantes (para estes últimos, consulte as fichas de datos de seguridade dos produtos químicos que manipula).



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	PERSOAL DE MANTEMENTO		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	35	

NORMAS DE SEGURIDADE	
✗ Orde e limpeza no posto de traballo. ✗ Realizar as operacións de mantemento, regraxa, posta en marcha, movemento ou reparación de equipos e instalacións de acordo ao establecido polo fabricante no seu manual de uso e mantemento. ✗ Respete as normas de seguridade na manipulación, uso e almacenamento dos produtos químicos que se utilicen na empresa. Consulte a información subministrada pola ficha de seguridade dos produtos. ✗ Montar e utilizar axeitadamente as plataformas elevadas que se necesiten para a realización do seu traballo. ✗ Manter e utilizar axeitadamente as escadas de man segundo o traballo que se vaia realizar. ✗ Utilizar axeitadamente os equipos, útiles e ferramentas necesarios para a realización do seu traballo. ✗ Lavar as mans antes de comer, beber, fumar ou usar os servizos. ✗ Para a limpeza das mans non utilizar ningún produto químico que non estea especificamente preparado para tal fin. ✗ Realizar as operacións de mantemento e reparación cos equipos totalmente parados. Cortar e sinalizar en válvulas, interruptores, etc. o corte de subministro de enerxía por operacións de mantemento ou reparación. Todas aquelas operacións que irremediabilmente se teñan que realizar co equipo en marcha, en presenza de fluídos a presión, ou tensión, como poden ser regraxes, medicións ou posta a punto, realízanse por persoal especialmente formado e adestrado para tal fin e tras ter protocolizadas as actuacións a realizar. ✗ Prohibido anular ou facer unha ponte a calquera dispositivo de seguridade, excepto naquelas operacións que o fabricante do equipo o dispoña no seu manual para poder realizar determinadas accións para a reparación, regraxa ou posta a punto do equipo. ✗ Non soldar, esmerilar nin emprender actividade algunha que poida producir faíscas nas zonas de almacenamento ou manipulación de produtos perigosos.	

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	ESCALEIRAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	36	

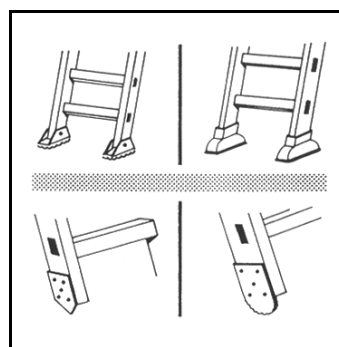
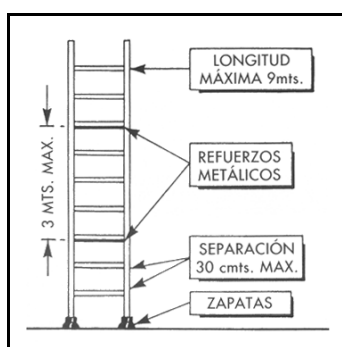
RISCOS ESPECÍFICOS

- Caídas a distinto nivel.

NORMAS DE SEGURIDADE

CONDICIÓNS SEGURAS.

- Antes de utilizar unha escada portátil é preciso asegurarse do seu bo estado, rexeitando aquelas que non ofrezan garantías de seguridade. Hai que comprobar que os largeiros son dunha soa peza, sen empalmes, que non falta ningún chanzo, que non hai chanzos frouxos, estragados ou reemplazados por barras, nin cravos saíntes, etc...



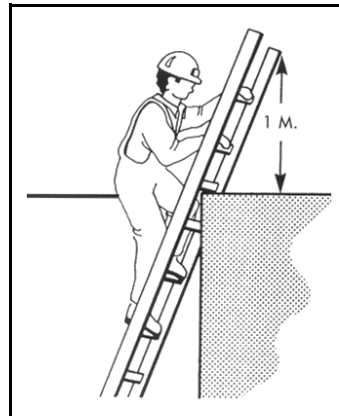
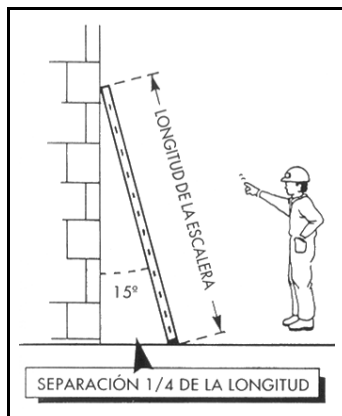
- Os chanzos dunha escada de man estarán machifemiados aos largeiros, nunca cravados ou amarrados. Os espazos entre chanzos deben ser iguais, cunha distancia entre eles de 20 cm. como mínimo e 30 cm. como máximo.
- As escadas de man deben ter polo menos dous reforzos metálicos, para afirmar os largeiros e dar rixidez ao conxunto.
- Non é conveniente que as escadas de man sobrepasen os 9 metros de lonxitude. Ademais non se empregarán escadas de man de máis de 5 metros a resistencia da cal non se teñan garantías. As escadas de man deben ter polo menos dous reforzos metálicos.
- As escadas estarán provistas dalgún dispositivo antideslizante no seu pé, por exemplo zapatas, que deben elixirse en función do tipo de chan onde van a apoiarse.

UTILIZACIÓN CORRECTA.

- As escadas non deben usarse como soporte ou pasarela para a construción de andamios, nin en calquera outro cometido distinto de aquel para o que foron deseñadas e construídas.
- Sempre que sexa posible, é máis seguro suxeitar a parte superior da escada a un punto fixo, mediante ganchos de suxeición por exemplo.
- As escadas deben colocarse cunha inclinación correcta. A relación entre a lonxitude da escaleira e a separación no punto de apoio será de 4 a 1.
- Os pés da escada deben apoiarse nunha superficie sólida e ben nivelada.
- Cando se empregue unha escada para subir a un teito, andamio, plataforma, etc., a parte superior da escada sobrepasará polo menos nun metro.

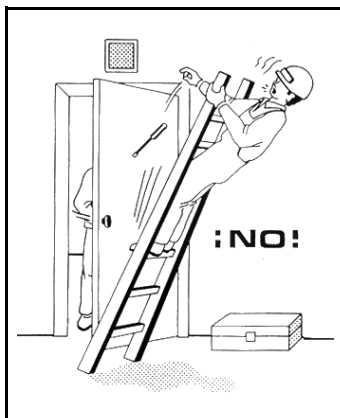
 mugatra Servizo de Transparencia	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	ESCALEIRAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	36	

NORMAS DE SEGURIDADE

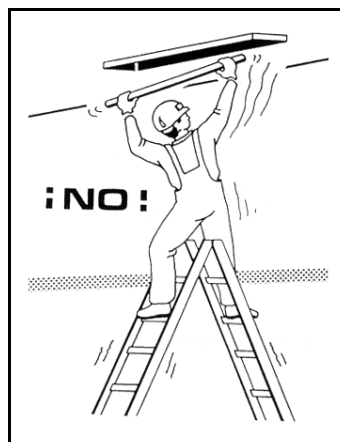


- Subir ou baixar dunha escada debe facerse sempre de fronte a ela utilizando as dúas mans para asirse aos chanzos (non aos largueiros).
- Se se levaran ferramentas ou calquera outro obxecto, deben usarse bolsas ou caixas penduradas ao corpo, de xeito que queden as mans libres.
- Antes de iniciar a subida debe probarse que as solas do calzado non teñen barro, graxa, nin calquera outra substancia que poida producir esvaróns.
- Nas escadas non debe subir nunca máis dunha persoa. Se tiveran que subir varias persoas pola mesma escada, a un andamio por exemplo, esperarase a que o compañeiro anterior deixe libre a escaleira, para empezar a subir.
- Para traballar con seguridade hai que colocarse no escalón axeitado, de xeito que a distancia do corpo ao punto de traballo sexa suficiente e permita manter o equilibrio. Non se deberán nunca ocupar os últimos chanzos.
- Traballando sobre unha escaleira, non se debe tratar de alcanzar puntos afastados que obriguen ao operario a estirarse, co conseguinte risco de caída. O seguro é desprazar a escaleira tantas veces como sexa necesario.
- É perigoso traballar sobre unha escaleira situada fronte a unha porta. Se non existe outro remedio deben adoptarse medidas para que a porta pechada non poida ser aberta inesperadamente, xa sexa bloqueándoa, xa sexa sinalizando o outro lado. Tamén pode deixarse a porta aberta, sinalizando no lintel a presenza de homes traballando ao outro lado.

NORMAS DE SEGURIDADE



- Para garantir que non se abrirán accidentalmente os dous lados dunha escaleira de tesoiras, estas deben ter unha correa forte que unan dous chanzos opostos, ou aínda mellor, dúas correas que unan os largueiros. Nunca deben suxeitarse os dous lados da escaleira cunha corda calquera.
- Ademais, os dous lados da escaleira deben estar totalmente abertos, de xeito que as correas queden tensas.
- O operario para traballar nunha escaleira de tesoiras, non debe situarse nunca “a cabalo” sobre ela.

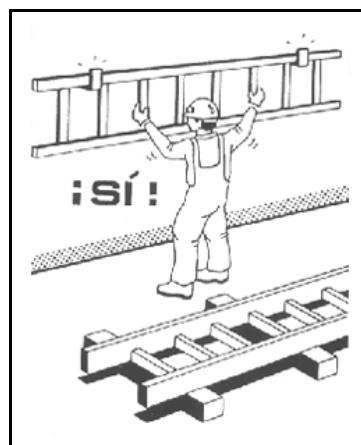


- O transporte dunha escaleira farase con precaución, para evitar golpear a outras persoas, mirando ben por onde se pisa para non tropezar con obstáculos. A parte dianteira da escaleira deberá levarse baixa.
- Para transportar escaleiras largas, deberá pedir axuda a un compañeiro.

CONSERVACIÓN.

- As escaleiras portátiles deben manterse en perfecto estado de conservación, revisándoas periódicamente e retirando de servizo aquelas que non estean en condicións.
- Cando non se usen, as escaleiras portátiles deben almacenarse coidadosamente e non deixalas abandonadas sobre o chan, nos lugares húmidos, etcétera.

NORMAS DE SEGURIDADE



- Debe existir un lugar cuberto e axeitado, para gardar as escadas despois de usalas.
- As escadas de madeira non deberán pintarse, xa que a pintura pode ocultar á vista defectos ou anomalías que puidesen resultar perigosas. Todo o máis, se lles pode aplicar un verníz completamente transparente ou aceite de liñaza.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	37	

DESCRIPCIÓN



Son utensilios ou equipos de traballo, utilizados xeralmente de maneira individual e que unicamente requiren para o seu funcionamento o esforzo físico do traballador. Existen multitude de ferramentas manuais que se utilizan para infinidade de actividades, aínda que as máis habituais podemos agrupalas en ferramentas:

- De golpe (martelos, picarañas, etc.).
- De torsión (desaparafusadores, chaves, etc.).
- De corte (tenaces, alicates, tesoiras, etc.).
- Con bordes afilados (espátulas, coitelos, etc.).

RISCOS EXISTENTES

Os riscos van a variar segundo a ferramenta utilizada. De forma xeral, os máis habituais son:

- O risco de golpes, fundamentalmente nas mans e en distintas partes do corpo.
- O risco de corte, principalmente nas mans.
- Os riscos de proxeccións de partículas.
- O risco de sobreesforzos.
- Os riscos ergonómicos, basicamente asociados ás posturas pouco axeitadas e aos traballos repetitivos, que poden dar lugar a lesións en dedos e pulsos.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



**USO OBLIGATORIO
DE GUANTES**



**USO OBLIGATORIO
DE CALZADO
DE SEGURIDAD**

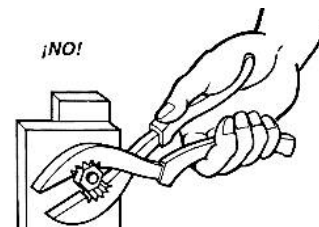


**USO OBLIGATORIO
DE GAFAS**

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	37	

NORMAS DE SEGURIDADE

- Selecciona a ferramenta axeitada ao tipo de traballo que teñas que realizar. Se non podes estropeala, vaite costar máis desenvolver o traballo e mesmo podes lesionarte.
- Antes de utilizala, comproba que está en bo estado. Revisa que o mango non está frouxo ou mal axustado ou quebrado, que os filos estean afilados, que non ten rebabas, etc.
- Comproba que a superficie de traballo está ordenada e non é esvaradía e adopta unha postura equilibrada do corpo.
- Cando uses unha ferramenta de man busca unha postura cómoda. Mantén os cábados preto do corpo e os pulsos rectos para evitar lesións e dor en ombros, brazos e pulsos.
- Nunca leves as ferramentas nos petos. Utiliza un cinto portaferamentas ou unha caixa de ferramentas. Así, evitarás lesionar as túas mans, a ingua, unha perna...
- Para subir ou baixar por unha escaleira manual, transporta a ferramenta nunha bolsa ou caixa de ferramentas pendurada para que queden as dúas mans libres.
- Nunca deixes a ferramenta nunha escaleira, nun andamio... colócaa nos lugares onde ninguén poida tropezar con elas e onde non exista o risco de que caian sobre alguén.
- Mantén limpas as ferramentas, lonxe da auga, aceites, substancias químicas ou superficies quentes que as poidan danar.
- Mantén as ferramentas de corte afiadas e co corte protexido nunha funda.
- Se unha ferramenta está defectuosa repáraa ou substitúea. Ten en conta que hai ferramentas que non se reparan, como é o caso das chaves.
- Nos traballos con risco de contactos eléctricos utiliza ferramentas dieléctricas (illantes).
- Ten en conta que moitas veces non estás traballando solo ou que pode haber xunto a ti circunstancias que impliquen un risco de incendio e explosión. Debes ter información e estar coordinado para evitar este tipo de situacións e se tes dúbidas consulta ao teu mando directo.
- Se tes que prestar unha ferramenta a un compañeiro non lla lances, entrégalla na man.
- Garda a ferramenta ordenada e procura non mesturar as que sexan de diferentes características. Así cando a necesites vala atopar e vai estar en boas condicións.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	38	

RISCOS EXISTENTES NA SITUACIÓN DESCRITA

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Golpes nas mans e nos pés. ➤ Cortes nas mans. ➤ Proxección de partículas. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Caídas ao mesmo nivel. ➤ Caídas a distinto nivel. |
|---|--|

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

 USO OBLIGATORIO DE GUANTES	 USO OBLIGATORIO DE CALZADO DE SEGURIDAD	 USO OBLIGATORIO DE GAFAS
---------------------------------------	--	-------------------------------------

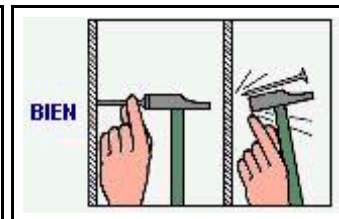
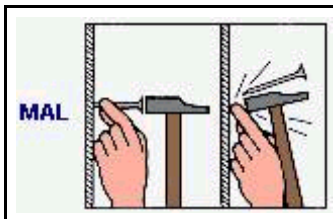
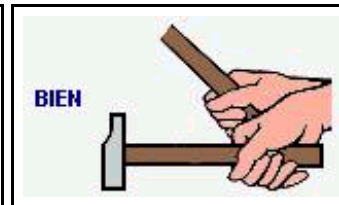
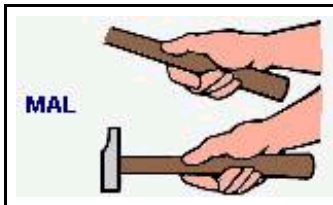
NORMAS XERAIS DE SEGURIDADE

- Revísaas antes do seu uso e desbota as que non se atopen en bo estado.
- Mantén limpas as ferramentas, de aceites, graxas e outras substancias deslizantes.
- Evita caídas, cortes ou outros riscos, colocándoas en portaferamentas ou estantes axeitados.
- Garda as ferramentas en lugar seguro. Evita o seu depósito arbitrario polos chans durante o seu uso.
- Selecciona a ferramenta correcta para o traballo a realizar.
- Evitar un entorno que dificulte o seu uso correcto.
- Non se deben utilizar as ferramentas con outros fins que os seus específicos, nin sobrepasar as prestacións para as que técnicamente foron concebidas.
- A reparación, afiado, morno ou calquera outra operación deberaa realizar persoal especializado evitando en todo caso efectuar reparacións provisionais.
- As ferramentas non se deben levar nos petos sexan punzantes, cortantes ou non.
- Cando haxa que subir escaleiras ou realizar manobras de ascenso ou descenso, as ferramentas levaranse de xeito que as mans queden libres.

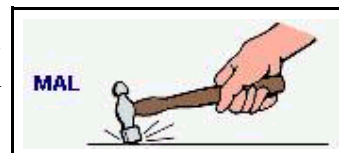
NORMAS DE TRABAJO: MARTELOS

- Soamente se utilizarán martelos que cumpran coas seguintes características:

- ➔ A madeira do mango terá as fibras paralelas ao seu eixo lonxitudinal.
- ➔ A superficie do mango adaptarase á man e non estará vernizada.
- ➔ O mango estará encaixado na cabeza mediante unha cuña de aceiro.
- ➔ A cabeza non presentará rebabas.



- Empregaranse martelos con mangos de madeira de lonxitude proporcional ao peso da cabeza e sen estelas. Desbotaranse aqueles martelos que presenten mangos reforzados con cordas ou arame.



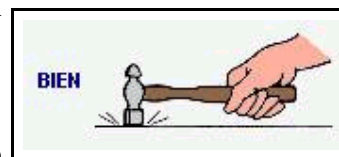
- Seleccionar un martelo de tamaño e dureza axeitados para cada unha das superficies a golpear.

- Suxeitar o mango polo extremo.

- No caso de ter que golpear cravos, estes débense suxeitar pola cabeza e non polo extremo.

- Non golpear cun lado da cabeza do martelo sobre unha trencha ou outra ferramenta auxiliar.

- Utilizar lentes de seguridade certificadas.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	38	

NORMAS DE TRABAJO: CICEIS

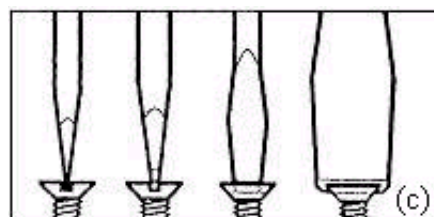
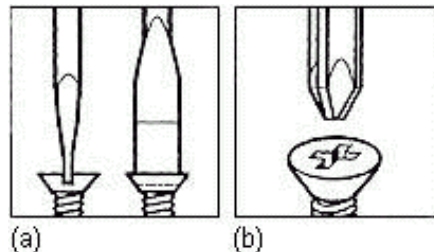
- As esquinas dos filos de corte deben ser redondeadas se usan para cortar.
- Deben estar limpos de rebabas.
- Os ciceis deben ser o suficientemente grosos para que non se curven nin se empenen ao ser golpeados.
- Para ciceis grandes, estes deben ser suxeitados con tenaces ou un suxeitador por un operario e ser golpeadas por outro.
- O martelo utilizado para golpealo debe ser suficientemente pesado.
- O cicel debe ser suxeitado coa palma da man cara arriba, sostendo o cicel cos dedos polgar, índice e corazón.
- Soamente se utilizarán ciceis que cumpran as características seguintes:
 - ➔ O filo estará afiado co ángulo que require o material a cortar (30° para madeira e chumbo, 60° para aceiro brando, 80° para aceiro duro).
 - ➔ Arandela de goma no mango.
- A mirada dirixirase ao fío do cicel e nunca á súa cabeza.
- Cando existan outras persoas traballando nas cercanías, illarase a zona de uso de cicel mediante pantallas ou mamparas.
- Uso obrigatorio de lentes ou pantallas faciais e luvas de seguridade.



 mugatra Servizo de Español	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	38	

NORMAS DE TRABAJO: DESAPARAFUSADORES

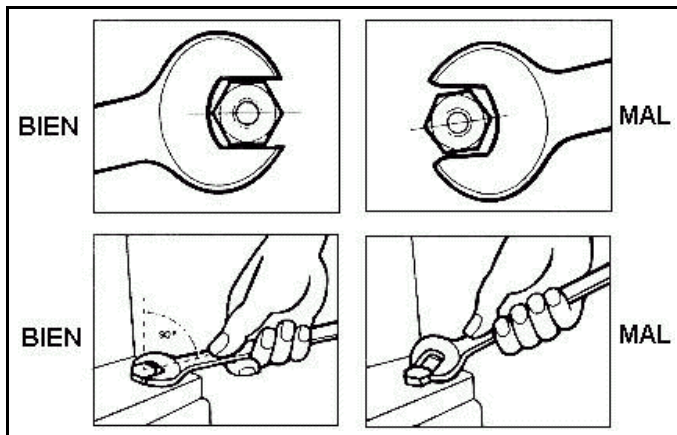
- Soamente se utilizarán desaparafusadores que teñan os chafráns do fío ben perfilados.
- O tipo, a longura e o espesor do fío adaptaranse á rañura do parafuso (empregarase a medida maior que se axuste á rañura do parafuso); prohíbese expresamente utilizar os desaparafusadoares con fío “de pa” para apretar ou afrouxar parafusos “de estrela”.
- Apoiar e suxeitar a peza a aparafusar ou desaparafusar sobre unha base sólida; prohíbese suxeitar coas mans as pezas a aparafusar ou desaparafusar, sobre todo se é pequena.
- Lubricar os parafusos excesivamente apretados; prohíbese forzar os desaparafusadores con chaves ou alicates.
- Seleccionar o tamaño do desaparafusador en función do parafuso a manipular.
- Desbotar desaparafusadores co mango estragado, folla dobrada ou a punta estragada ou retorcida pois iso pode facer que se saia da rañura orixinando lesións nas mans.
- Empregar sempre que sexa posible sistemas mecánicos de aparafusado ou desaparafusado.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	38	

NORMAS DE TRABAJO: CHAVES

- Soamente se utilizarán as chaves que teñan os das mordazas ben perfilados, sen folguras.
- Utilizaranse preferentemente chaves fixas pechadas sempre que sexa posible.
- As queixadas das chaves adaptaranse perfectamente á cabeza do bulón, parafuso ou outra peza a afrouxar ou apretar.
- Posicionarase a cabeza da chave perpendicularmente ao eixo do bulón.
- Tirarase da chave en vez de empuxala.
- Non se utilizarán prolongacións dos mangos das chaves (tubos, outras chaves, etc).
- As chaves axustables (“inglesas”) colocaranse de xeito que a mandíbula fixa estea no lado oposto ao sentido do movemento que se efectúa.
- Utilizar con preferencia a chave de boca fixa en vez de a boca axustable.
- Non desbastar as bocas das chaves fixas.
- Repoñer as chaves deterioradas, non reparalas.
- Non debe sobrecargarse a capacidade dunha chave utilizando unha prolongación do tubo sobre o mango, utilizar outra como alongo ou golpear este cun martelo.
- Non utilizar as chaves para golpear.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	<i>FICHAS DE INFORMACIÓN</i>	38	

NORMAS DE TRABAJO: SERRAS

- Soamente se utilizarán as serras que cumpran as características seguintes:
 - ➔ Follas limpas de residuos e óxidos, con dentes correctamente afiados (nos sentidos e forma indicados polo seu fabricante).
 - ➔ Nas serras para metais, a folla estará axeitadamente tensada.
- Os cortes iniciaranse movendo a serra cara o corpo, guiando a folla co dedo polgar ata que empece a cortar, momento no cal retirárase inmediatamente o dedo da zona de corte.
- Evitarase exercer presións laterais ou de empuxe excesivas.
- Gardaranse tralo seu uso cos dentes protexidos (con funda ou nun lugar de almacenamento seguro).
- As serras deben ter afiados os dentes coa mesma inclinación para evitar flexións alternativas e estar ben axustados, mangos ben fixados e en perfecto estado e folla tensada.
- Antes de serrar fixar firmemente a peza a serrar.
- Utilizar unha serra para cada traballo coa folla tensada (non excesivamente).
- Utilizar serras de aceiro ao tungsteno endurecido ou semiflexible para metais brandos ou semiduros co seguinte número de dentes:
 - Ferro fundido, aceiro brando e latón: 14 dentes cada 25 cm.
 - Aceiro estrutural e para ferramentas: 18 dentes cada 25 cm.
 - Tubos de bronce ou ferro, condutores metálicos: 24 dentes cada 25 cm.
 - Chapas, aros, tubos de parede delgada, láminas: 32 dentes cada 25 cm.
- Utilizar follas de aliaxe endurecida do tipo alta velocidade para materiais duros e especiais co seguinte número de dentes:
 - Aceiros duros e mornos: 14 dentes cada 25 cm.
 - Aceiros especiais e aliados: 24 dentes cada 25 cm.
 - Aceiros rápidos e inoxidables: 32 dentes cada 25 cm.
- Instalar a folla na serra tendo en conta que os dentes deben estar aliñados cara a parte oposta do mango.
- Utilizar a serra collendo o mango coa man dereita quedando o dedo polgar na parte superior do mesmo e a man esquerda o extremo oposto do arco. O corte realízase dando a ambas mans un movemento de vaivén e aplicando presión contra a peza cando a serra é desprazada cara o fronte deixando de presionar cando se retrocede.
- Cando o material a cortar sexa moi duro, antes de iniciar recoméndase facer unha rañura cunha lima para guiar o corte e evitar así movementos indesexables da folla.
- Serrar tubos ou barras xirando a peza.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	38	

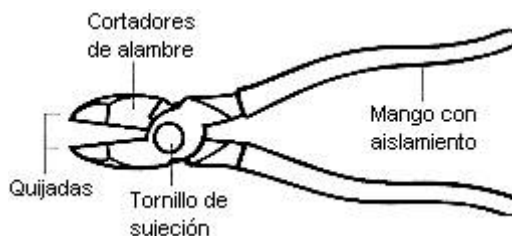
NORMAS DE TRABAJO: LIMAS

- Soamente se utilizarán as limas que cumbran as características seguintes:
 - ➔ Mango firmemente unido ao útil, estando este cravado no mango e suxeito a el mediante unha abrazadeira metálica; prohíbese expresamente a utilización de limas sen mangos.
 - ➔ Útil no mesmo eixo lonxitudinal que o mango.
 - ➔ Útil limpo de limaduras ou graxas.
- Manter o mango e a espiga en bo estado.
- Limpiala con cepillo de arame e manter sen graxa.
- Non utilizar a lima para golpear ou como palanca ou cicel.
- A forma correcta de suxeitar unha lima é coller firmemente o mango cunha man e utilizar os dedos polgar e índice da outra para guiar a punta. A lima empúxase coa palma da man facéndoa esvarar sobre a superficie da peza e coa outra man presiónase cara abaixo para limar. Evitar presionar no momento do retorno.
- Evitar rozar unha lima contra outra.
- Non limpar a lima golpeándoa contra calquera superficie dura como pode ser un parafuso de banco.
- Utilizaranse luvas de seguridade.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	38	

NORMAS DE TRABAJO: ALICATES

- Os alicates de corte lateral deben levar unha defensa sobre o fío de corte para evitar as lesións producidas polo desprendemento dos extremos cortos de arame.
- Ferramenta sen graxas ou aceites.
- Non utilizar para cortar materiais máis duros que as queixadas.
- Non colocar os dedos entre os mangos.
- Engraxar periodicamente o pasador da articulación.
- Soamente se utilizarán os alicates que cumbran as características seguintes:
 - ➔ Mandíbulas sen folgas, xiro suave e parafuso de suxeición correctamente apertado.
 - ➔ Zona de agarre das mandíbulas con estrías ben perfiladas.
 - ➔ Zona de corte das mandíbulas ben afiadas.
- Soamente se utilizarán para suxeitar pezas, cables e arames; prohíbese expresamente utilizalos como martelo ou chave para roscas.
- Cando dispoñan de elemento de corte, tamén poderán ser utilizados para cortar cables e arames de sección e resistencia baixa. Para cortar, xirarase a ferramenta arredor do arame ou cable, de xeito perpendicular ao mesmo.
- Para cortar arames de sección e resistencia media, utilizaranse as tenaces; prohíbese expresamente dobrar repetidamente os arames cos alicates para cortalos.



	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	38	

NORMAS DE TRABAJO: COITELOS

- Soamente se utilizarán os coiteiros que cumpran as características seguintes:
 - ➔ Mangos con proteccións en ambos extremos, de xeito que se evite o deslizamento dos dedos cara a folla (cando se empuxa o coitelo) e a perda de presión do mesmo (cando se tira do coitelo).
 - ➔ Follas correctamente afiadas.
- Dirixir a traxectoria da folla fóra das mans ou outras partes do corpo.
- Sempre que sexa posible, tirárase do coitelo en vez de empuxalo.
- Utilizar só a forza manual para cortar absténdose de utilizar os pés para obter forza suplementaria.
- Non deixar os coiteiros debaixo do papel de desfeito, trapos etc. ou entre outras ferramentas en caixóns ou caixas de traballo.
- Extremar as precaucións ao cortar obxectos en pedazos cada vez máis pequenos.
- Non deben utilizarse como abrelatas, desaparafusadores ou pinchos para xeo.
- Sempre que sexa posible utilízanse bastidores, soportes ou plantillas específicas co fin de que o operario non estea de pé demasiado preto da peza a traballar.
- Os coiteiros non deben limparse co mandil ou outra prenda, senon cunha toalla ou trapo, mantendo o fío de corte xirado cara fóra da man que o limpa.
- Uso do coitelo axeitado en función do tipo de corte a realizar.
- Utilizar portacoiteiros de material duro para o transporte, sendo recomendable o aluminio pola súa fácil limpeza. O portacoitelo debería ser desmontable para facilitar a súa limpeza e ter un parafuso dotado con aveláña de apertado para axustar o peche ao tamaño dos coiteiros gardados.
- Gardar os coiteiros protexidos.
- Manter distancias axeitadas entre os operarios que utilizan coiteiros simultaneamente.
- Utilizar luvas de malla metálica homologadas, mandíles metálicos de malla ou coiro e lentes de seguridade homologadas.
- Utilízanse luvas anticorte.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	38	

NORMAS DE TRABAJO: FORMÓNS

- Soamente se utilizarán os formóns que cumpran as características seguintes:
 - ➔ Mango con anel metálico na zona onde se une co útil.
 - ➔ Os formóns que se utilicen golpeándoos con martelo, levarán ademais nesta extremidade que se golpea unha protección metálica.
 - ➔ Partes cortantes correctamente afiadas.
- Cando se utilicen para traballar pezas de madeira, estas deben estar fortemente suxeitas nun soporte.
- O formón non estará xamais dirixido cara os membros ou outras partes do corpo.
- Utilizaranse luvas anticorte.

NORMAS DE TRABAJO: CISALLAS DE MAN

- Soamente se utilizarán as cisallas que cumpran as características seguintes:
 - ➔ Brazos de agarre voltos cara atrás, con topes ou aneles para introducir os dedos, os cales serán desviantes (de xeito que o paso da man quede libre por enriba das chapas a cortar).
 - ➔ Fíos perfectamente afiados e acordes co material a cortar.
- Uso obrigatorio de luvas anticorte de manga longa e mandiles protectores do abdomen.

NORMAS DE TRABAJO: TENACES

- ✖ Soamente se utilizarán as tenaces que cumpran as características seguintes:
 - ✓ Distancia suficiente entre brazos de agarre (de xeito que a man non se vexa presionada ao apertar).
 - ✓ Fío das súas mandíbulas afiados e sen marcas.
- ✖ Soamente se empregarán para arrancar cravos e para cortar arames ou pezas metálicas de sección e resistencia media.

	Servizo de Prevención de Riscos Laborais		 XUNTA DE GALICIA
	FERRAMENTAS MANUAIS		
	FICHAS DE INFORMACIÓN	38	

NORMAS DE TRABAJO: TESOIRAS

- Utilizar só a forza manual para cortar absténdose de utilizar os pés para obter forza suplementaria.
- Realizar os cortes en dirección contraria ao corpo.
- Utilizar tesoiras só para cortar metais brandos.
- As tesoiras deben ser o suficientemente resistentes como para que o operario só necesite unha man e poida empregar a outra para separar os bordes do material cortado. O material debe estar ben suxeito antes de efectuar o último corte, para evitar que os bordes cortados non presionen contra as mans.
- Cando se corten pezas de chapa longas débese cortar polo lado esquerdo da folla e empuxar cara abaixo os extremos das arestas vivas próximas á man que suxeita as tesoiras.
- Non utilizar tesoiras coas follas meladas.
- Non utilizar as tesoiras como martelo ou desaparafusador.
- Se se é destro débese cortar de forma que a parte cortada desbotable quede á dereita das tesoiras e á inversa se se é zurdo.
- Se as tesoiras dispoñen de sistema de bloqueo, accionalo cando non se utilicen.
- Utilizar vaíñas de material duro para o transporte.
- Utilizar luvas de coiro ou lona grosa homologadas.
- Utilizar lentes de seguridade homologadas.

	FICHA DE RISCOS DE EQUIPOS DE TRABAJO		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	39	

EQUIPO DE TRABAJO

CARRIÑO DE DÚAS RODAS



RISCOS DERIVADOS DO USO

- Atrapamentos.
- Golpes por caída de cajas e distintas pilas de material transportado.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



**USO OBLIGATORIO
DE CALZADO
DE SEGURIDAD**



**USO OBLIGATORIO
DE GUANTES**

	FICHA DE RISCOS DE EQUIPOS DE TRABAJO		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	39	

NORMAS DE SEGURIDADE

- ✖ Non cargues a carreta en exceso. É mellor facer dúas viaxes que lesionarte por sobreesforzo.
- ✖ Ao dobrar esquinas con pouca visibilidade, debes poñer especial coidado, para evitar choques.



- ✖ É conveniente poñer gardamans aos mangos para evitar moitos accidentes nas mans.
- ✖ Debes equilibrar ben a carga e para iso é preciso colocala de xeito que non se desprace. Unha carreta a carga da cal non está equilibrada esixe do usuario un esforzo excesivo.



- ✖ Ao baixar unha rampla coa carreta cargada, non debes ir nunca diante dela.



- ✖ Coidado coas varas da carreta estragadas, quebradas ou con rebabas cortantes. Se observas algún desperfecto comunícallo ao teu xefe inmediato.
- ✖ Debes deixar a carreta nun lugar seguro, de xeito que se envorca por calquera motivo, non o faga sobre persoas ou lugares de paso.
- ✖ Cando a carreta deba ser cargada sobre unha plataforma, debe suxeitarse ben, con calzas, cordas, etc.
- ✖ Transportando materiais sobre unha carreta, non debes correr. É máis seguro camiñar a ritmo normal.

	FICHA DE RISCOS DE EQUIPOS DE TRABAJO		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	40	

MODELO DE EQUIPO: ARNÉSES E SISTEMAS ANTICAÍDAS

Os arnéses de seguridade e sistemas anticaídas asociados serán usados ben como protección complementaria ou ben como equipo de protección único.

Os elementos que compoñen o sistema anticaída son o *arnés de seguridade*, o *absorbedor de enerxía* ou *dispositivos de ancoraxe retráctil*, *liña de amarre*, *conectores* ou *mosquetóns* e *puntos de ancoraxe* ou *liñas de vida*. Todos deben de posuír marcado CE, a misión da cal é garantir o cumprimento dos requisitos mínimos de protección.

A protección individual anticaída debe utilizarse cando non se evite na súa totalidade o risco de caída de altura mediante a aplicación de medios de protección colectiva, técnicos ou organizativos.

RISCOS DERIVADOS DO USO

- Efecto péndulo / ioio, dinámica perxudicial de caída.
- Factor de caída.
- Absorción da enerxía de caída.
- Caída a distinto nivel por rotura de liña de amarre debido a rozamento, mantemento inapropiado, abrasión...
- Danos a terceiros: caída de obxectos.
- Riscos derivados das tarefas de soldadura.
- Riscos derivados da fatiga.
- Riscos derivados da presenza de liñas eléctricas.

NORMAS DE SEGURIDADE

- ✖ Todos os elementos de protección individual anticaídas deben posuír marcado CE, a misión da cal é garantir o cumprimento dos requisitos mínimos de protección, débese ler o folleto informativo de todos os elementos do sistema de protección anticaídas e cumprir as súas indicacións. Non obstante, arnés de seguridade, liñas de ancoraxe, sistemas anticaídas... constitúen un conxunto inseparable como protección individual anticaídas, por tanto antes de realizar traballos con risco de caída de altura deberase coñecer o modo de operación e execución dos traballos así como as limitacións e campo de aplicación do sistema de protección anticaída elixido.

RECOMENDACIÓNS RESPECTO Á BOA CONSERVACIÓN:

- ✖ Seguiranse as instrucións do fabricante dos elementos do sistema de protección anticaídas no relativo a controis periódicos, aplicación correcta das instrucións de mantemento do subministrador e almacenamento.
- ✖ Informar ao mando superior para que proceda á substitución dos elementos anticaídas, sinalizando esta situación, se:

	FICHA DE RISCOS DE EQUIPOS DE TRABAJO		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	40	

- Cando o elemento anteaída soportase unha caída, aínda que non se manifesten, roturas ou deformacións.
 - Existe un funcionamento defectuoso do sistema de bloqueo ou de freado dos dispositivos.
 - Existencia de fíos soltos nas cordas, cables, bandas de fibras sintéticas, arnés...
 - Deformacións en liñas de ancoraxe fixas (guías).
 - Existencias de cortes ou descosidos en bandas de material textil, faixas, arnés...
 - Signos de degradación por corrosión ou desgaste dos elementos metálicos do dispositivo.
 - Signos de degradación de elementos fabricados con fibras téxtiles pola acción de axentes nocivos, ambientais...
 - Rotura ou deformación dalgún elemento metálico principal do arnés ou outro elemento (hebilla, argolla en D...).
 - Os arneses, faixas, bandas téxtiles... expostos a radiacións solares (ultravioletas...) que presenten signos ou marcas que denoten cristalización e fragilidade das fibras.
- ✕ As partes primordiais do mosquetón, tales como o muelle, rosca e pasador, deberán permanecer engraxados.
- ✕ Con respecto ao bo almacenamento, a continuación cítanse as seguintes recomendacións básicas:
- Cando o arnés e elementos con elementos téxtiles deixen de utilizarse, deben ser almacenados. Limpiaranse sen empregar agresivos químicos ou mecánicos.
 - Cando se trate de fibras naturais ou sintéticas, limpiaranse con cepillos suaves para eliminar o po e restos de materiais de obra adheridos. Unha vez cepillados lavaranse con xabón ou deterxente neutros, enxaugaranse e secaranse ao aire, nunca ao sol ou estufa; de igual xeito haberá que proceder cos cintos que estiveran expostos á acción da chuvia.
 - Unha vez limpos gárdanse nas súas correspondentes fundas en locais de ambiente seco, con temperaturas moderadas, procurando mantelos suspendidos, sen enrolar, nin que estean en contacto con líquidos corrosivos, aceites, deterxentes ou obxectos cortantes. Non deixar o equipo á intemperie.
- ✕ A duración e resistencia dos elementos anteaídos está relacionada cunha serie de medidas de prevención a ter en conta:
- Se é posible preservar do contacto coa auga pois reduce a súa resistencia.
 - Limitar os elementos do sistema anteaídos a un tempo determinado tendo en conta que a partir da data de fabricación a resistencia diminúe progresivamente segundo as indicacións do fabricante.
 - Evitar a exposición aos raios solares ou outros axentes nocivos.
 - Manter limpo o equipo de barro, morteiro...
 - Preservar o equipo do seu desgaste, en particular por contactos e fricciónamentos con aristas ou superficies rugosas, superficies quentes, corrosivas ou susceptibles de engraxar os mecanismos.

	FICHA DE RISCOS DE EQUIPOS DE TRABAJO		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	40	

NORMAS DE UTILIZACIÓN:

- ✗ O equipo de protección individual debe incluir, nos casos de traballos en quente, os EPI's usados en soldadura e protección adicionais para evitar a rotura de elementos anticaídas.
- ✗ Deberanse respectar as distancias de seguridade a liñas eléctricas:
 - Baixa e Alta tensión: distancia maior de 3 metros (Tensión menor a 66 KV).
 - Alta tensión: distancia maior de 5 metros (Tensión comprendida entre 66 KV e 220 KV).
 - Alta tensión: distancia maior de 7 metros (Tensión superior a 220 KV).

Cando pola natureza dos traballos a realizar se dubidase de respectar as distancias de seguridade anteriormente expostas, atenderase á normativa vixente R.D. 614/2004, do 8 de xuño, sobre as disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos traballadores fronte ao risco eléctrico.
- ✗ Non se realizarán traballos con protección individual anticaída no caso de cansanzo, ou no caso de estar baixo o efecto de drogas, alcohol ou medicamentos contraindicados.
- ✗ Non se realizarán traballos con protección individual anticaídas cando as condicións climatolóxicas sexan adversas (vento, neve, chuvia...). A exposición solar continuada tamén é un factor de risco a controlar.
- ✗ O equipo de protección individual débese usar permanentemente durante todo o tempo que dure a exposición ao risco de caída en altura, incluído acceso e abandono da zona de traballo, no caso necesario deberase utilizar sistema de dobre engache (p.e. acoplamento en Y) de xeito que durante os cambios de ancoraxe o usuario sempre se atope ancorado polo menos a un punto.
- ✗ Non utilizar estes equipos de xeito colectivo.
- ✗ A lonxitude da corda ou dispositivos anticaídas será tal que a altura de caída sexa o máis curta posible. Evitaranse caídas superiores a 2 metros.
- ✗ Os puntos de amarre do dispositivo anticaída ao arnés realizaranse nas argolas situadas á altura do peito (dorsal e frontal); prohíbese o amarre das argolas situadas na cintura o uso da cal é o transporte ou suxeición de elementos de ancoraxe e saco de traballo, ou ben nalgúns casos como sistema de suxeición ou suspensión.
- ✗ Sempre que sexa posible os puntos de ancoraxe do sistema de protección anticaídas situaranse por enriba do ombro do usuario, para evitar unha dinámica de caída perxudicial.
- ✗ Sempre é recomendable a utilización de absorbedores de enerxía, non obstante deberase ter en conta que aumentan a altura de caída. No caso de caída tendo en conta todos os elementos (incluíndo absorbedor de enerxía) a distancia dende a parte máis baixa do usuario (pés) e o chan, polo menos será de 1 metro.



	FICHA DE RISCOS DE EQUIPOS DE TRABAJO		 XUNTA DE GALICIA
	FICHA Nº:	40	

- ✖ As ferramentas ou outros elementos de traballo débense levar en bolsas suxeitas a cintos e axeitadas ao tipo de ferramentas a utilizar. No caso de non poder levalas suxeitas ao corpo débense utilizar bolsas auxiliares suxeitas a outra liña independente das cordas de suxeición ou seguridade.
- ✖ Nas zonas de paso de persoas deberase sinalizar e delimitar a vertical da zona de traballo mediante cerrume axeitado. Nalgúns casos pode ser necesario a instalación de redes ou marquesinas para evitar a caída de obxectos.
- ✖ Os elementos de ancoraxe e auxiliares de fixación (anelas, mosquetóns, eslingas...) deben ser compatibles cos outros elementos da protección individual anticaídas e posuír unha resistencia á tracción igual ou superior aos elementos de amarre e liñas de ancoraxe.
- ✖ Os arnéses de seguridade son dispositivos de presión destinados a parar as caídas. Só se poderán utilizar para traballos con risco de caída de altura arnéses extensivos ao tronco e pernas como o da figura 1, de xeito que suxeiten a rexión lumbar e non exerzan fortes presións sobre o óso ilíaco, (a utilización de cintos de suxeición ou de suspensión aumentan os danos producidos pola caída do usuario ao producir un reparto da enerxía de caída, a través do corpo do usuario, inaxeitada).
- ✖ As liñas de ancoraxe flexible debido á súa fácil degradación para a corrosión e polo medio ambiente, deberanse utilizar naquelas operacións nas que as condicións de traballo non fagan posible a colocación de guías de ancoraxe ríxida, ou cando a eventualidade do traballo non faga rentable o emprego destas.
- ✖ Se as liñas de ancoraxe flexible están constituídas por unha corda, a resistencia mecánica será superior á esixida cando esté constituída por un cable, xa que a degradación pola intemperie é moito máis acusada. Se están constituídas por un cable, deber ser resistente á corrosión (cables galvanizados) e confeccionados con arames do tipo antixiratorio.



6. MOBILIZACIÓN DE PACIENTES.

6.1. A espalda.

O esqueleto está formado por 200 ósos que forman o armazón do corpo. Estes ósos únense mediante articulacións móbiles, semimóbiles e ríxidas. O esqueleto está recuberto de músculos que dan movemento e forma ao noso corpo.

A columna vertebral está composta por aproximadamente 34 ósos chamados vértebras diferenciados en 5 rexións: cervical(7), dorsal(12), lumbar(5), sacra(5) e cocíxea(3-5). É de fronte rectilínea como observamos na foto adxunta.

As vértebras están formadas por un corpo vertebral macizo e un arco óseo denominado orificio vertebral. A superposición destes dá lugar ao canal raquídeo, que contén a médula espinal. As vértebras están articuladas unhas con outras mediante discos intervertebrais. Estes están formados por un anel externo e outros máis pequenos concéntricos, que rodean a un núcleo xelatinoso que asemella a unha pequena bolsa chea dun líquido viscoso. Os discos posúen terminacións nerviosas sensitivas que nos comunican os fallos de funcionamento.

As lesións nos adultos son irreversibles xa que as células dos discos deixan de ser alimentadas polo sangue ao final do crecemento do individuo.

Os discos desempeñan unha función de simple transmisión de presións cando a columna permanece recta. Cando se flexiona, o núcleo desplázase polo pinzamento das vértebras, cara atrás.



6.2. Lesións da columna vertebral.

Os esforzos anormais nos discos ocasionan un deterioro progresivo dos mesmos, as láminas do anel fibroso defórmanse e rompen.

O envellecemento natural dos discos comenza aos 25 anos diminuindo a cantidade de auga que compón os seus elementos, perdendo elasticidade as laminiñas e aparecendo fisuras.

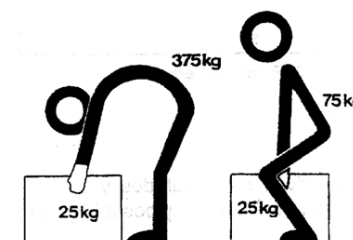
Cando por flexións ou rotacións importantes o núcleo queda atrapado nas fisuras da periferia do disco, excitará a raíz do nervio provocando dor.

As vértebras lombares son as que soportan o total da carga. Levantar pesos de forma incorrecta acelera o proceso de deterioro do disco e polo tanto a patoloxía vertebral. Como observamos na foto adxunta un peso levantado de xeito correcto supón 3 veces máis o seu peso na zona lumbar.

As deformacións máis frecuentes son a “escoliosis” no plano frontal, e as “cifosis” e “lordosis” no plano sáxital.

En canto ás lesións da columna podemos distinguir:

- * “Lumbalxia aguda”: Dor lumbar, os nervios sensitivos son excitados e a dor provoca a contractura muscular e posteriormente máis dor.
- * “Ciática”: Irritación do nervio ciático, o núcleo pinzado e desprazado cara atrás presiona o nervio ciático e a dor descende cara a perna afectada.
- * “Hernia discal”: Protuberancia do disco vertebral, prodúcese por distensión da envoltura do disco ou por rotura da mesma que irrita o nervio afectado e incluso a médula espinal.
- * “Aplastamento vertebral”: Diminución e aproximación dos corpos vertebrais entre si, como consecuencia dun traumatismo violento ou un esforzo excesivo a envoltura do núcleo explota e a substancia xelatinosa expándese polo anel fibroso.



6.3. Hixiene Postural.

A Hixiene Postural e a Ergonomía son eficaces para previr as dores de espalda, xa que reducen a carga que soporta a espalda durante as actividades diarias. Unha mesma actividade pódese facer adoptando distintas posturas, polo que trataremos sempre de utilizar a máis segura para o noso organismo. A postura correcta dende o punto de vista fisiolóxico é aquela que non é fatigante, non é dolorosa, non altera o equilibrio, o ritmo, nin a mobilidade humana. Anatomicamente distinguimos 3 posturas:

- **Bipedestación:** estática, levantar obxectos, trasladar obxectos.

Evitar permanecer de pé na mesma postura durante moito tempo, de vez en cando debemos dar algúns pasos ou apoiarnos na parede.

Elevar o obxecto utilizando preferentemente movementos de xeonllos e cadeiras ou de extremidades superiores e sempre coa mínima participación posible da columna.

Evitar arrastrar obxectos xa que resulta perxudicial pola sobrecarga lumbar que ocasiona.

Evitar levar obxectos pesados que obriguen a inclinar e/ou xirar a columna vertebral.

Utilizar taburetes para poñerse ao mesmo nivel que o obxecto.

Estar de pé, parado e quieto, é daniño para a espalda, polo que se manterá un pé sobre un escalón ou repousapés, alternando un pé tras outro, cambiando a postura tan frecuentemente como sexa posible.

Trataremos de non estar de pé se se pode estar andando, e evitaremos zapatos de tacón alto se temos que camiñar longo tempo.

Tampouco é bo un zapato plano, o axeitado son uns 1´5-3 cm, de tacón.

- **Sedestación:** anterior, intermedia e posterior.

O peso do tronco trasládase á tuberosidade isquiática e por medio desta aos pés.

Evitar colocar unha perna sobre a outra.

Os pés deben apoiarse por completo no chan e no caso necesario utilizaranse accesorios para apoiar e elevar os pés.

Estar sentados é unha das posturas máis frecuentes nos idosos, e tamén na vida cotiá. Ao manter esta postura debe terse en conta a altura da cadeira, o respaldo da mesma, os movementos ao estar sentado, as posturas... Débense evitar xiros parciais, o correcto é xirar todo o corpo ao tempo. Levantarse e andar cada 45 minutos se é posible.

- **Decúbito:** supino, prono e lateral.

Non dormir cara abaixo.

Dormir de lado cos xeonllos flexionados ou cunha almofada baixo os mesmos.

Dormir cara abaixo non é recomendable, pois ao facelo soe modificarse a curvatura da columna lumbar e, para poder respirar, debe manterse o pescozo xirado durante varias horas. Debería intentar dormirse lixeiramente de costado, se o fai do lado esquerdo, flexionará a cadeira e xeonllo esquerdo e adaptarase a almofada a súa cabeza de xeito que a postura relativa ao pescozo en relación á columna dorsal sexa o máis parecida posible á que forman ao estar de pé.

Os **principios básicos** que deben aplicarse a todos os traballos son:

- * Aproximar o peso ao corpo, xa que así a forza á que se somete á columna é moito menor.
- * Aumentar o equilibrio postural, separando os pés convenientemente para aumentar a base de sustentación, conseguíndose mellor equilibrio se un deles se despraza un pouco respecto do outro.

- * Orientación dos pés, é necesario orientalos no sentido do desprazamento que queiramos dar á carga, encadenando así os dous movementos de levantar e desprazar. Para xirar o corpo realizaranse pequenos movementos dos pés.



- * Mellorar a posición dos brazos, mantelos pegados ao corpo para que este soporte o peso, e usalos a tracción simple, alargados.
- * Enderezar a espalda, levantando os pesos coa espalda recta reducindo así os esforzos sobre a columna vertebral, as dores de espalda e lumbares.
- * Utilizar a forza das pernas, para dar así o primeiro impulso á carga que se vai a desprazar.

- * Mellorar a posición das mans, agarrando o obxecto coas palmas das mans e os dedos reducindo así o sobre esforzo. A maior superficie menor fatiga.
- * Utilizar o pulso recto, para evitar as tendinitis.
- * Utilizar os principios de limitación do esforzo, relacionan á persoa coa carga a manipular, son:
 - Utilización da velocidade adquirida.
 - Apoio respiratorio: como acto controlado.
 - Elección da dirección de empuxe.
 - Utilizar o peso do corpo.
 - Utilización da reacción dos obxectos.
 - Utilización do desequilibrio e do balanceo.
 - Utilización das deformacións accidentais.



O obxectivo da Hixiene Postural é aprender a realizar os esforzos da vida cotiá do xeito máis axeitado, co fin de diminuír o risco de padecer dores de espalda, e para quen xa os padeza, saber como realizar os esforzos cotiáns pode mellorar a súa autonomía e mellorar a limitación da súa actividade.

Se se evita a sobrecarga da espalda, disminúese a dexeneración da súa estrutura e ademais disminúe o risco de que aparezan crisis dolorosas. Mentres dura a dor, poderemos levar unha vida máis normal se sabemos como protexer a espalda ao adoptar posturas e realizar os esforzos cotiáns.

Unha postura incorrecta é capaz de producir importantes trastornos e deterioros funcionais que ao longo ocasionan alteracións estruturais. A intensidade dun esforzo depende da postura adoptada, de ahí a importancia do labor da Hixiene Postural.

6.4. Métodos para mobilizar pacientes.

A maioría dos residentes teñen as súas capacidades diminuídas a causa da súa enfermidade, polo que non poden mobilizarse por eles mesmos, co que necesitan axuda do persoal da residencia para realizar movementos imprescindibles, seguindo unhas normas mínimas establecidas para diminuír os riscos e favorecer a súa comodidade. A mobilización dos enfermos comprende as técnicas para colocarlles e moverlles correctamente na cama, así como o movemento que deban

realizar na habitación ou o transporte a outros lugares da residencia a través das cadeiras de rodas, padiolas ou na propia cama.

Os cambios posturais son as modificacións realizadas na postura corporal do paciente encamado. Para realizar estes cambios, débense seguir unhas normas xerais:

- Preparar a área onde se vai a traballar quitando os elementos que entorpezan a nosa acción.
- Procurar realizar o esforzo cos músculos inferiores, que son maiores e máis fortes.
- Acercarnos o máximo posible á cama do paciente para que o esforzo sexa menor e a columna vertebral estea erguida.
- É preferible deslizar e empuxar, que levantar.
- Cando sexa posible, debe actuar máis dunha persoa.

Os métodos que se usan e como se usan, dependerán de se a persoa residente é válida ou asistida. Se é válida pode trasladarse soa con axuda do coidador, e se é asistida o coidador intervén, ou varios deles, protexendo en cada movemento a cabeza do residente, sostendo os seus membros e tratando de deslizarlo en todo momento con suavidade sen provocarlle incomodidades, facendo movementos seguros, baseados nos coñecementos da biomecánica, que non soamente axuden a mover aos enfermos con facilidade senon que lles proporcionen confianza.

Antes de cada movemento, ademais de ter en conta a situación do paciente haberá que motivalo para que colabore o máximo posible, dentro das súas posibilidades.

Estes métodos son os seguintes:

- **Movemento do paciente á beira da cama.**

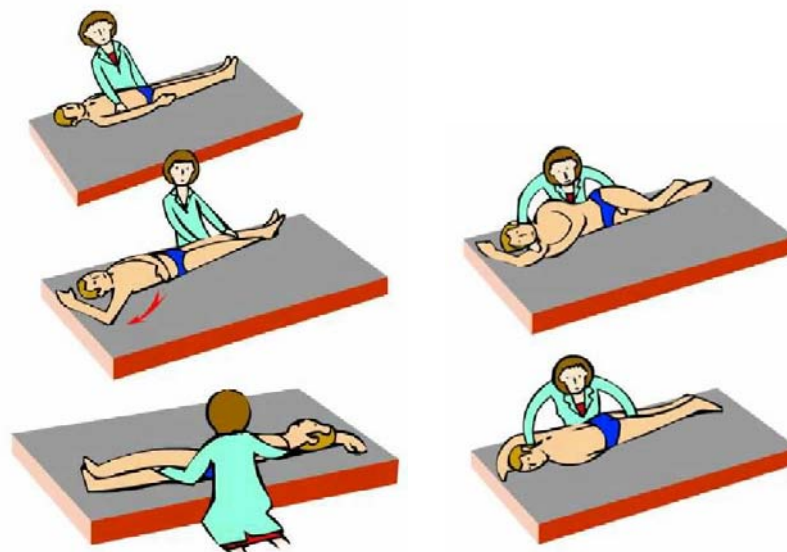
Frearemos a cama e colocáremola en posición horizontal, retiraremos as almofadas e destaparemos ao paciente.

Colocarémonos no lado da cama cara o que queremos desprazar ao paciente, e colocaremos o brazo máis próximo do enfermo sobre o seu tórax.

Pasaremos o noso brazo baixo a cabeza e pescozo ata asir o ombro máis afastado e co outro brazo, amarraremos, baixo o seu corpo, a zona lumbar.

Unha vez trabado con ambos brazos, tiraremos simultaneamente e suavemente do paciente cara a beira da cama.

Unha vez desprazada esta parte do corpo, situaremos un dos nosos brazos baixo os glúteos e outro baixo o tren inferior procedendo a desprazar ao paciente cara a beira da cama.

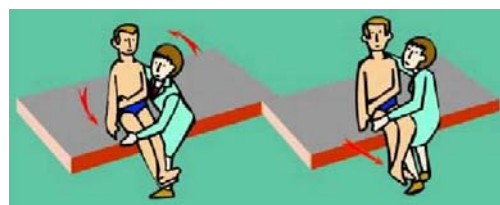
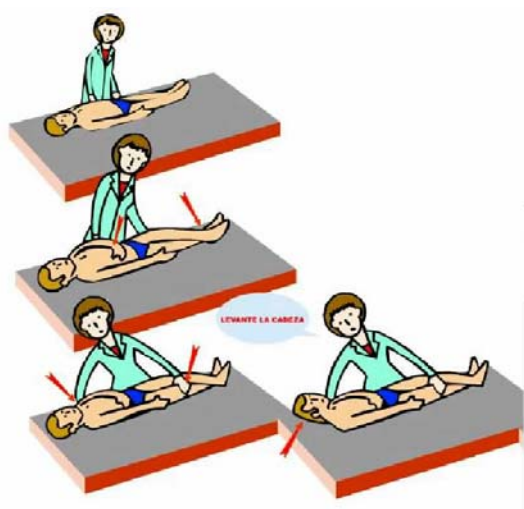


- **Movement to sit a patient in bed.**

O enfermo xira sobre o seu costado cara a beira da cama na que desexa sentarse. Pódese levantar a cabeceira da cama para axudar á incorporación do paciente, extendéndolle as pernas cara o lado que se vai a sentar.

Rotamos ao paciente sobre o lateral de cara a nós, cun brazo por debaixo do seu ombro e o outro por debaixo do seu tren inferior pivotamos ao paciente sobre os seus glúteos tirando das súas pernas cara nós de xeito horizontal.

Facer contrapeso co corpo do coidador para terminar de incorporar ao paciente. Pasando o seu peso da perna dianteira á traseira.



- **Movement of relocation of the patient who has slipped in bed.**

Este movemento facilítase se o paciente é válido, colaborando flexionando os xeonllos e empuxándose coas pernas, senon trataremos de axudarnos dun compañeiro coidador, ou poñendo a cama a favor da gravidade, baixando a cabeceira o máximo posible, para tirar da persoa por detrás dela axudándonos do peso do noso corpo.

Colocarase unha almofada na cabeceira da cama para evitar que o paciente se golpee ao recolocarse, servíndolle de protección.

Sendo dúas persoas cada unha delas pasaría a estar a un lado da cama.

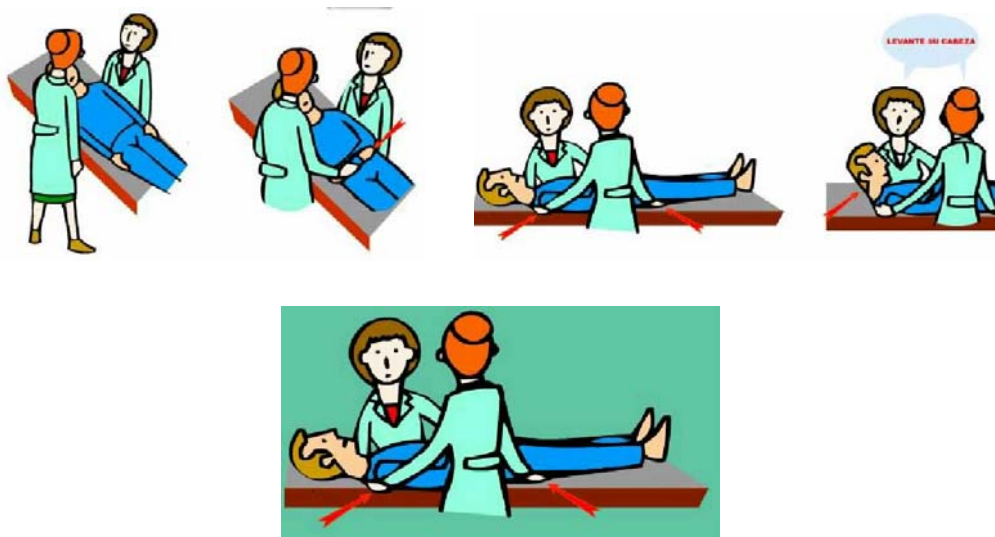
Non obstante, describirase o procedemento para un solo auxiliar, sendo este o caso máis frecuente, e non tendo cama articulada.

Flexionaremos os xeonllos do paciente, levando os seus talóns cara os seus glúteos.

O coidador porase dun lado da cama, inclinado lixeiramente cara a cabeza do paciente, cun pé diante e outro detrás, este último será o que quede pegado á cama, e ambos apuntarán cara a cabeceira.

Colocarase un brazo debaixo dos ombros do paciente e outro debaixo dos glúteos.

Se o paciente pode axudar, empuxarase cos pés mentres o coidador pasa o seu peso do pé posterior ao anterior, movéndoo e recolocándoo á parte superior da cama.



- **Movemento do paciente a un lado ou a outro.**

O auxiliar porase de pé ao lado da cama ao que se quere mover o paciente, colocaremos o seu brazo máis afastado sobre o tórax e a perna deste mesmo lado sobre a que está máis preto. O outro brazo estará elevado por enriba da cabeza para non danalo ao xirar.

O coidador porase fronte á cintura do paciente, mirando cara o lado da cama, con un pé un paso diante do outro.

Colocaremos unha man no ombro máis afastado do paciente e a outra na cadeira do mesmo lado. A medida que vamos pasando o peso da perna dianteira á traseira, xiraremos ao paciente cara nós.

Durante este movemento o coidador baixa as cadeiras.

O paciente é suxeitado polos codos do auxiliar que descansan no colchón, no borde da cama.



- **Movilización do enfermo da padiola á cama.**

Primeiro situaremos a padiola pegada ao longo dun dos lados da cama, quedando entre esta e o coidador. Procederáse á retirada da roupa que cubre ao paciente.

Un coidador situarase na cabeceira da cama para evitar que o paciente golpee a cabeza, o outro colocará na parte da cama libre, estirará os brazos e tirará da sábana ou manta sobre a que se atopa o residente, atraéndoa cara a cama. Tirará cara a si da sábana para deslizar ao paciente cara a cama ata deixalo enriba dela.

- **Movilización do enfermo da cama á cadeira.**

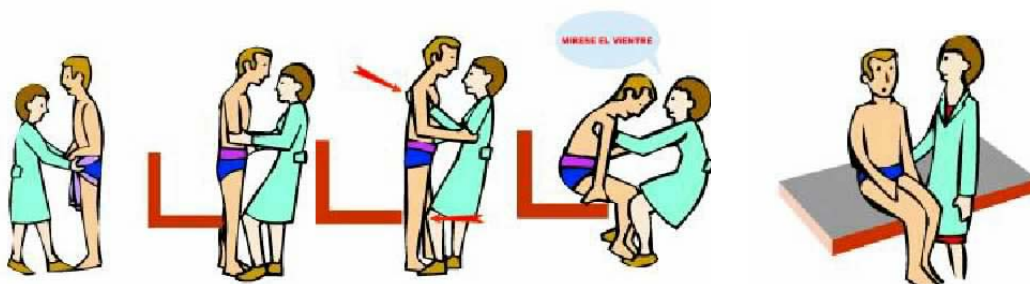
O paciente sentarase no borde da cama tal como vimos anteriormente, unha vez feito isto, colocaremos unha cadeira a un lado da cama, co respaldo cara os pés.

O coidador estará de pé de fronte ao paciente, coloca o seu pé máis achegado á cadeira un paso por diante do outro, para conseguir ter unha base de apoio ampla.

O residente colocará as súas mans nos ombros do coidador e este tomará os pulsos.

O paciente porase de pé, mentres o coidador flexiona os xeonllos de xeito que o de diante quede contra o xeonllo do paciente, con que se evita que o residente a dobre de xeito involuntario.

O auxiliar xirará co paciente conservando a súa base de apoio ampla. Dobra os seus xeonllos a medida que o paciente se senta na cadeira, mantendo sempre a espalda completamente recta evitando o sobreesforzo na zona lumbar.



Movementos de reincorporación do paciente nunha cadeira.

Podemos incorporar ao paciente dende diante de fronte a el, ou dende atrás posterior a el.

Por diante, o coidador pasará os seus brazos por debaixo das axilas do paciente amarrando as mans na espalda del, flexionará as pernas e fará presión cos xeonllos, ao mesmo tempo que fai contrapeso co corpo deixando a espalda recta, levando ao residente cara el para reincorporalo.



No caso de collelo por detrás, pasaranse as mans por debaixo das axilas collendo as mans a altura do peito, deixarase o peso do corpo preto do paciente e pasarase a facer forza coas pernas, coa espalda completamente recta, para elevar lixeiramente ao residente, recolocándoo na cadeira.

