

## Ayuda a domicilio

### Tareas de limpieza

#### Riesgos

- Caídas en la limpieza de cristales, partes altas de armarios o luminarias.
- Exposición a productos tales como la lejía, el amoniaco o los detergentes, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación, contacto o ingestión.
- Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados durante la realización de las tareas de limpieza.

#### Medidas preventivas

- En caso de que el objeto o zona a limpiar se encuentre situado por encima de los hombros, utiliza preferentemente escaleras u otros medios auxiliares. Los taburetes solo se utilizarán cuando sean estables y la altura no sea elevada.
- No intentes alcanzar objetos ubicados en zonas altas que queden alejados; es preferible bajar, desplazar la escalera y volver a subir.
- Limpia siempre en el sentido de avance para detectar posibles obstáculos.
- Trabaja con calzado plano, cerrado y suela con relieve para evitar resbalones.
- Los productos de limpieza deben estar identificados. No utilices envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
- Nunca los utilices a concentraciones superiores a las indicadas por la empresa fabricante.
- Evita efectuar trasvases. En caso de realizarlos, hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras.
- No mezcles productos, por ejemplo, la lejía con el amoniaco. Esta mezcla genera gases tóxicos, nocivos para la salud.
- En caso de emplear ácidos concentrados, como el sulfamán o el agua fuerte, cuando los vayas a diluir en agua, vierte el ácido sobre el agua y no al revés, a fin de evitar reacciones violentas y salpicaduras.
- En caso de proyección de productos a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente con abundante agua.

## RIESGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

- Almacénalos en un lugar alejado de fuentes de calor y bien ventilado.
- En tareas que requieran el uso de guantes de manera permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos. De esta forma, evitarás que la piel se contamine.
- No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.



# Trabajo en cocinas

### Riesgos

- Cortes durante el uso de útiles y equipos de cocina como los cuchillos, las tijeras o las cortadoras de fiambres.
- Caídas por resbalones y tropiezos por la presencia de líquidos o alimentos en el suelo.
- Quemaduras por contacto con llamas o superficies calientes, así como por salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.
- Incendio o explosión por escape de gas, debido a la obstrucción de las rejillas de ventilación o de los quemadores, uso indebido o encendido incorrecto de calentadores y hornos a gas, o vertidos sobre los quemadores durante la cocción de alimentos.

### Medidas preventivas

- Revisa los útiles que dispones periódicamente, desechando aquellos que se encuentran en mal estado (hojas deterioradas o melladas, mangos astillados, rajados, holguras excesivas en la zona del tornillo de unión...).
- Selecciona el cuchillo adecuado para el trabajo a realizar. Utilízalo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo y sólo en aquellas tareas para las que fue diseñado (nunca como destornillador, abrelatas o para picar hielo).
- Limpia los cuchillos o tijeras con una toalla o trapo, manteniendo siempre el filo de corte girado hacia fuera de la mano que los limpia.
- Al acabar las tareas, coloca los utensilios en el lugar establecido para ello (cajones, porta cuchillos, etc.). Recuerda no dejarlos nunca debajo de papeles de desecho o trapos.
- Limpia los derrames de líquidos en el suelo lo antes posible.
- Presta especial atención cuando manejes recipientes calientes y deposítalos sobre una superficie resistente al calor tras su utilización.
- Evita dejar caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente. Deposítalos con cuidado y no olvides usar una tapadera para evitar salpicaduras.
- Cuando cuezas alimentos que puedan derramarse al hervir, no abandones la cocina y vigila los recipientes.
- Revisa periódicamente el estado de los mandos de apertura, evitando que se queden a medio cerrar.
- Si percibes olor a gas:
  - ✓ Cierra todas las llaves de paso.
  - ✓ Ventila el local.
  - ✓ No produzcas llamas.
  - ✓ Evita accionar los interruptores eléctricos, incluidos los de la campana extractora.



# Riesgo biológico

### Riesgos

- Los riesgos más frecuentes consecuencia de las exposiciones a agentes biológicos, son las enfermedades infecciosas. Una infección es el resultado del establecimiento e interacción de un microorganismo en un organismo que actúa como huésped del mismo.
- Las vías y mecanismos de entrada que dichos agentes pueden utilizar son:
  - ✓ Parenteral, a través de discontinuidades en la barrera que constituye la piel debido a cortes, punciones (pinchazos) o contacto con heridas sin protección.
  - ✓ Aérea, por inhalación a través de la boca o nariz, de aquellos agentes que se pueden presentar en suspensión en el aire.
  - ✓ Dérmica, por contacto de piel o mucosas con los agentes implicados.
  - ✓ Digestiva, asociada a malos hábitos higiénicos (comer o beber en el puesto de trabajo, no lavarse las manos una vez finalizada la tarea y antes de comenzar la misma, etc).
- Cada agente de acuerdo a sus características, puede utilizar una o varias vías de las indicadas para su transmisión.
- Es importante tener especial precaución cuando la piel presenta lesiones o heridas, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor.
- Las actividades con mayor exposición a agentes biológicos son:
  - ✓ La atención a personas inmuno deprimidas.
  - ✓ El contacto con materiales como la ropa o la lencería contaminadas.
  - ✓ La limpieza de lugares como los aseos, etc.
  - ✓ Las actividades con manipulación de sangre y derivados.
  - ✓ La administración de medicación vía intravenosa, la realización de suturas...

### Medidas preventivas

- Protégete las heridas y lesiones de las manos y brazos con un apósito impermeable, antes de iniciar la actividad laboral.
- Adopta buenas prácticas para la correcta manipulación de los objetos cortantes y punzantes:
  - ✓ Presta especial atención durante y después de la utilización del material cortante, de las agujas y de las jeringuillas, así como en los procedimientos de limpieza y eliminación de los mismos.
  - ✓ Antes de utilizar las agujas, ten preparado todo el material que vayas a necesitar durante la actividad a realizar.
  - ✓ Nunca reencapsules las agujas, excepto las tapas protectoras de los bolígrafos de insulina.
  - ✓ Utiliza los dispositivos con mecanismos de seguridad, en caso de que existan.



## RIESGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ No tires las agujas usadas a la basura. Siempre que sea posible, deposítalas en contenedores rígidos con tapa de seguridad y etiquetados, evitando su llenado excesivo.
- Lávate las manos frecuentemente, al comenzar y terminar las tareas. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- Debido a la posibilidad de entrar en contacto directo con la sangre, infecciones o los fluidos corporales, usa los guantes de protección (los guantes-caja han de indicar la garantía de protección frente al riesgo biológico) durante toda la manipulación de los mismos.
- Ante problemas dérmicos, opta por guantes contra agentes químicos y microorganismos (goma, látex o vinilo certificados).
- Emplea las mascarillas y la protección ocular en aquellos casos en los que, por las particularidades del procedimiento a realizar, preveas la producción de salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales que pudieran afectar a las mucosas de ojos, boca o nariz.
- En caso de sufrir un pinchazo, adopta las siguientes recomendaciones:
  - ✓ Limpia la herida con agua abundante y jabón sin restregar.
  - ✓ Deja fluir la sangre durante algunos minutos sin apretar para inducir el sangrado.
  - ✓ Desinfecta la herida con un antiséptico.
  - ✓ Cúbrela con un apósito impermeable.



# Movilización de “usuarios no autónomos”

### Riesgos

- Trastornos músculo-esqueléticos por el manejo de las personas y el reposicionamiento o colocación de las mismas.
- Lesiones por movimientos inesperados de los mismos durante la realización de transferencias o en las tareas de aseo personal.
- Sobreesfuerzos y sobrecarga postural.

**No**



### Medidas preventivas

#### Movilización manual

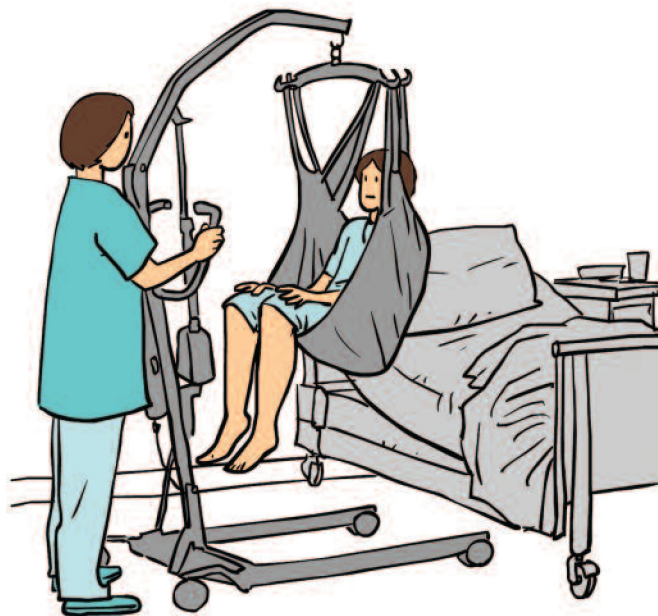
- Recaba información sobre la lesión para conocer las posibles contraindicaciones y problemas asociados.
- Si existe una ayuda técnica, está disponible y no presenta contraindicaciones para la persona a movilizar, utilízala.
- Antes de comenzar la maniobra, explica siempre lo que vas a hacer de manera clara y sencilla. Solicita la colaboración de la persona en la medida de sus posibilidades, tratando de fomentar su autonomía y evitando sobrecargas innecesarias.
- Asegúrate de que el espacio en el que has de moverte para realizar la movilización está despejado y no presenta obstáculos.
- Elige la toma adecuada (hombros, codos, pelvis...), recordando que las tomas en zonas amplias como tórax o pelvis, son más estables para controlar el movimiento.
- Evita tomas con la mano en garra y el uso de anillos o pulseras, así como el agarre o apoyo en zonas inestables (trabillas del pantalón, las sillas de ruedas o las camas sin frenar) que puedan entrañar un riesgo asociado.
- Utiliza los puntos de apoyo existentes en la zona de movilización: cabeceros, reposabrazos, sillas o camas, asegurándote previamente de su estabilidad e idoneidad.
- Coloca las manos correctamente antes de la movilización, contactando la palma de una de ellas con la persona y sin doblar los dedos excesivamente. Esta toma es más confortable para ella y evitará que te lesiones las muñecas.



- Controla la posición del tronco a fin de evitar desequilibrios durante la maniobra.
- Mantén la espalda recta y las rodillas flexionadas durante las movilizaciones para evitar la sobrecarga dorsolumbar y de miembros inferiores (posición de balanceo). Amplía la base de sustentación abriendo las piernas para tener mayor margen de maniobra.
- Evita realizar giros de tronco, pivotando sobre los miembros inferiores con todo el cuerpo y no sólo con la espalda y los brazos. Realiza los movimientos de manera suave, evitando dar tirones o sacudidas.
- Realiza ejercicios de autoestiramiento en caso de notar molestias musculares leves y si persisten, solicita la ayuda de un profesional.

### Movilización mecánica

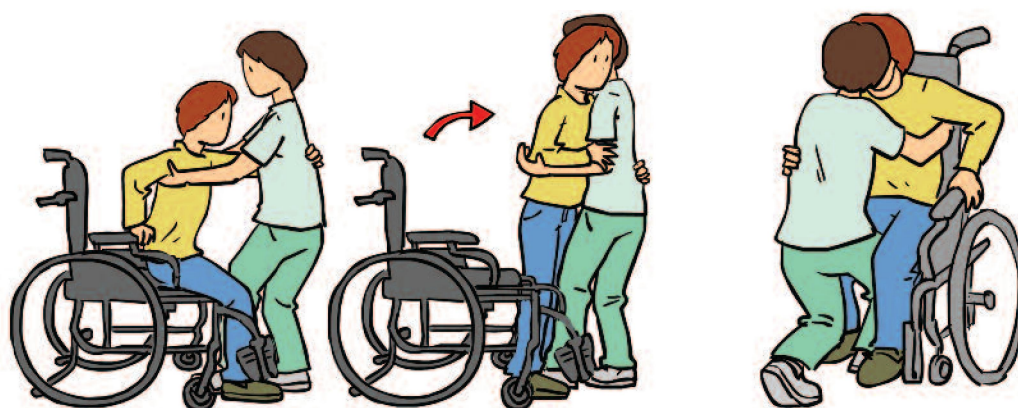
- Comprueba que el “usuario” no presenta ninguna contraindicación para el uso de la ayuda técnica y dale las instrucciones necesarias para facilitar su colaboración. Coloca el equipo en la ubicación deseada y frénalo antes de usarlo.
- Presta atención a los signos visibles del usuario para saber si está cómodo o si puede presentar alguna reacción que pudiera entrañar un peligro.
- En caso de utilizar grúas:
  - ✓ Prepara las superficies de transferencia y acorta los recorridos entre las mismas (cama-silla, cama-sillón, silla-w.c., etc.).
  - ✓ Infórmate de los sistemas de seguridad del equipo (bajada hidráulica en caso de fallo de batería, parada de emergencia...).
  - ✓ Comprueba el nivel de la batería antes de utilizarla. Si la batería se agota durante la movilización, utiliza el sistema de descenso de seguridad.
  - ✓ Coloca el arnés correctamente, evitando pliegues y asimetrías que puedan producir una desestabilización en el momento de la elevación.
  - ✓ Alcanzada la altura requerida para la transferencia, procura no aumentarla innecesariamente.
  - ✓ Durante el recorrido, utiliza las asas del arnés para estabilizar a la persona movilizada.



## Pautas preventivas específicas en las principales movilizaciones

### Movilización silla-silla

- Coloca al “usuario” en la silla de origen, asegurándote de que se encuentra enderezado, que sus miembros inferiores forman un ángulo de 90° y que sus pies están correctamente apoyados en el suelo.
- Si es posible y alguna de las sillas dispone de ruedas, acerca las mismas orientándolas a 90° la una respecto de la otra.
- Acércate a la persona y coloca tus pies alrededor del suyo en el lado hacia el que desees girar, bloqueando con ello la pierna que nos servirá de pivote para el giro (no olvides que deberás tener en cuenta, tanto la dirección de giro, como las posibles lesiones y contraindicaciones que éste pueda presentar).
- Flexiona el tronco del mismo y realiza la toma por debajo de sus axilas, sujetando de este modo la zona escapular. Sus manos podrán ir a tu cintura para garantizar un mejor apoyo o cruzarse en su propio pecho para evitar molestias.
- Dobla las rodillas manteniendo la espalda recta y estabiliza a la persona desplazando todo tu cuerpo hacia detrás (posición de balanceo).
- Una vez de pie, provoca el giro con tu propio cuerpo, impulsándote desde las piernas hasta que consigas ubicarla en frente de la silla de destino.
- Induce la flexión de sus caderas y acompaña suavemente a la misma hasta la sedestación completa. Si es necesario, realiza las recolocaciones pertinentes para que quede erguida.
- Tras la movilización, enderézala utilizando la toma desde la pelvis.

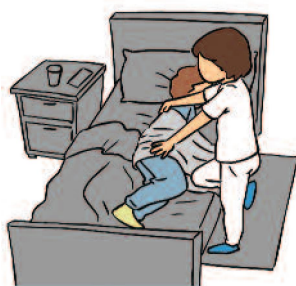


### Movilización cama-silla

- El “usuario” ha de encontrarse en postura decúbito supino y la silla lo más próxima a la cama posible.
- Colócate en el lado hacia el que se va a realizar el giro con las piernas ligeramente separadas y flexionadas. Si es posible, regula la altura de la cama hasta que cama y silla queden a la misma altura.

## RIESGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

- Pon el brazo del “usuario” del lado hacia el que se vaya a girar a 90°, para evitar que se lesione durante la movilización.
- Flexiona su rodilla del lado contrario y realiza la toma apoyándote en ésta y en la escápula del lado más alejado de ti. De este modo y desplazando tu cuerpo hacia atrás, se le gira situándolo en posición decúbito lateral.
- Saca sus pies por fuera de la cama y haz la toma en la escápula más próxima a la camilla con una mano y ubica su otro brazo sobre la rodilla superior.
- Desplaza tu cuerpo de un lado a otro para conseguir la sedestación del “usuario”.
- Una vez en esta posición y procurando regular la altura de la cama, prosigue con la misma maniobra descrita desarrollada en el apartado de movilización silla-silla.



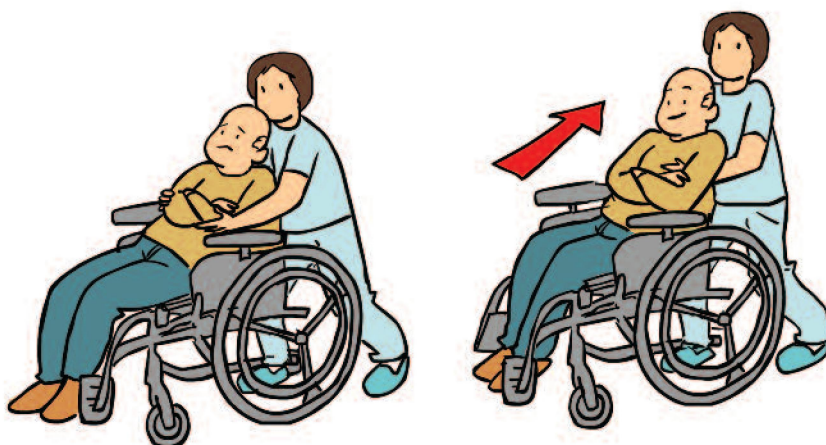
### Movilización en cama: Recolocación de “usuarios” hacia el cabecero

- Siempre que sea posible, realiza esta maniobra con la ayuda de otra persona.
- Ubicaos cada uno a un lado de la cama y flexionad las rodillas del “usuario”.
- Aproxímate a él y realiza la toma abrazando las escápulas y la pelvis, pudiendo entrecruzar tus brazos con los de la persona de ayuda, para aportar mayor estabilidad durante la maniobra (gesto de cruceta).
- En caso de disponer de una sábana entremetida, colócala de forma que comprenda la pelvis y sostén las sábanas de ambos extremos.
- Con un pie en dirección hacia el cabecero y las piernas flexionadas, desplaza tu peso de un pie a otro hasta recolocar al “usuario”. De esta forma evitarás hacer el empuje sólo con las fuerza de tus brazos.



### Recolocación del “usuario” en la silla

- Ubícate por detrás del “usuario” y asegúrate de cruzar los brazos del mismo sobre su propio pecho para garantizar una superficie de agarre segura.
- Dispón los brazos por debajo de sus axilas, realizando la toma en sus antebrazos.
- A continuación, retrasa un pie y flexiona las rodillas acercándote a su espalda.
- Desde esta posición y con el impulso de todo el cuerpo, desplázate hacia el pie de detrás tirando ligeramente del “usuario” hacia arriba. Con ello, éste quedará recolocado en la silla.



### Actuación ante caídas de “usuarios”

- Una vez comprobado que el estado físico de la persona atendida permite su levantamiento, emplea la ayuda técnica correspondiente, siempre que dispongas de ella.
- En caso de tener que realizar la maniobra de forma manual, considera las siguientes recomendaciones:
  - ✓ Procura realizar la maniobra con la ayuda de otra persona.
  - ✓ Prepara una sábana o toalla; te servirán de ayuda a la hora de iniciar el levantamiento.
  - ✓ Aprovecha el mobiliario del entorno (mesas, agarraderas, elementos estables...) para que pueda apoyarse.
  - ✓ Antes de iniciar el levantamiento, acerca una silla de ruedas para trasladar al usuario si dispones de ella y lo estimas oportuno, una vez se haya incorporado.
  - ✓ Explica en todo momento los movimientos que vas a realizar. Las órdenes han de ser concisas y claras, y en un tono de voz que no genere nerviosismo.
  - ✓ Ten en cuenta que la posición de seguridad en decúbito lateral puede ser una buena postura para iniciar la movilización.
  - ✓ Llévale hacia la posición de sentado y cubre su espalda con la toalla, en caso necesario.
  - ✓ Para iniciar el levantamiento, ubícate delante del “usuario” bloqueando sus pies con los tuyo, mientras la persona de ayuda se pone detrás del mismo para pasar de la posición de sentado a la bipedestación (puede ser también correcto realizar la misma dinámica, pero ubicándote junto con la otra persona a ambos lados).
- ✓ Una vez levantado, siéntalo en la silla de ruedas o elemento elegido.