



Personal sanitario

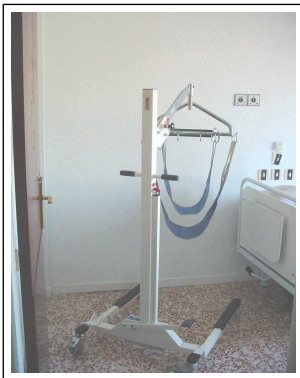
Fatiga física

La movilización incorrecta de pacientes y las posturas forzadas provocan tensión y dolor en los músculos de la espalda, pudiendo llegar a producir lesiones incapacitantes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

LA FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS SEGURAS DE MOVILIZACIÓN SON FUNDAMENTALES EN LA PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA.

- Planifica la movilización del paciente.
- Evita las posturas forzadas.
- **¡¡Utiliza las grúas!!**
- Pide ayuda a tus compañeros, si es preciso.



- En la movilización de pacientes, **RECUERDA**: mantén los **pies separados** y firmemente apoyados en el suelo; **flexiona las rodillas y levanta con la fuerza de las piernas**; la **espalda recta** y el **paciente lo más cerca posible de ti**, si girás hazlo sobre tus pies.

Caídas al mismo nivel / torceduras

Un calzado inestable (zueco o zapatos de tacón) es, junto con los suelos mojados, causa

frecuente de accidentes de trabajo



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Camina despacio, sin correr.
- Si observas vertidos en el suelo, comunícalo, cuanto antes, al personal de limpieza.
- ¡¡No obstaculices el paso!!

Síndrome de Burn-out (estrés laboral asistencial)

Síndrome de cansancio emocional que lleva a la pérdida de motivación y, eventualmente, progresa hacia sentimientos de inadecuación y fracaso. Sus manifestaciones son:

- **Agotamiento emocional.** Sensación de haberse sobrepasado emocionalmente.
- **Despersonalización.** Respuesta negativa, insensible o excesivamente despegada a las personas receptoras de la asistencia.
- **Menor realización personal.** Menor sensación de competencia y logros en el trabajo, con pérdida progresiva de autoestima.
- **Somatizaciones.** Cefaleas, fatiga extrema, trastornos digestivos, alteraciones del sueño, irritabilidad.
- **Otras manifestaciones.** Absentismo laboral, retrasos, demandas de traslado.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Apoyo social**, sobre todo de los compañeros.

- **Formación adecuada** frente a situaciones difíciles y estresantes.
- **Comunicación al Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales.**
- **Fomentar la participación en grupos de trabajo**, para contrarrestar la sensación de desamparo y pesimismo.

Riesgo Biológico

Es debido a la exposición a microorganismos capaces de producir enfermedades infecciosas. La transmisión profesional de agentes patógenos en sangre (VIH, VHB, VHC) se produce, fundamentalmente, por el pinchazo accidental con agujas, o el contacto de mucosas o piel no intacta con sangre contaminada.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Aplica siempre las Medidas Universales de Precaución:

- Considera a todo paciente o fluido biológico como potencialmente infeccioso.
- Utiliza elementos protectores de barrera (guantes, mascarillas, gafas protectoras, etc.), si prevés contacto con fluidos corporales.
- Lávate las manos antes y después de atender a cada paciente, aunque hayas utilizado guantes.
- Las lesiones cutáneas debes cubrirtelas con apósitos impermeables (tiritas, etc.), antes de iniciar la actividad laboral.
- **¡¡Nunca reencapuches las agujas!!**
- **¡¡Nunca abandones material cortante o punzante!! se pueden accidentar tus compañeros.**
- El material cortante o punzante deséchalo en los contenedores destinados a tal fin.



- Debes estar vacunado/a de Hepatitis B.
- Sobre las superficies contaminadas con sangre o fluidos corporales, se verterá lejía diluida 10% dejándola actuar unos 10 minutos, y se limpiarán con toallas

desechables usando guantes.

- Si sufres un Accidente con Riesgo Biológico actúa de la siguiente manera:

- ✓ **Pinchazo o corte:** fuerza el sangrado durante 2-3 minutos, limpia y desinfecta la herida sin restregar, y cúbreala con apósito impermeable.
- ✓ **Salpicaduras a piel no intacta:** lavado con agua y jabón, y desinfección adecuada.
- ✓ **Salpicadura a mucosas:** lavado con suero fisiológico o agua abundante.

TODO ACCIDENTE CON RIESGO BIOLÓGICO DEBE SER COMUNICADO, INMEDIATAMENTE, A LA ADMINISTRACIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO Y AL SERVICIO DE SALUD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>