

UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA
SEDE CONCEPCIÓN- REY BALDUINO DE BÉLGICA

**EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES EN
CASA DE REPOSO SANTA VERÓNICA**

Trabajo de Titulación para optar al Título
TÉCNICO UNIVERSITARIO EN
PREVENCIÓN DE RIESGOS.

Alumno:

Caroline Michelle Medina Leiva.

Profesor Guía:

Freddy Pacheco Ríos.

2022

Resumen

Este trabajo fue realizado con el propósito de identificar los riesgos laborales de la casa de reposo Santa Verónica. Para empezar se hizo una pequeña presentación de la empresa, luego se detalla las funciones de cada puesto de trabajo acompañada de imágenes, se adiciona la lista de todos los trabajadores, los cuales son 30, también se muestra el listado de los accidentes de trabajo desde el año 2016 en adelante.

Se hace la identificación de los riesgos laborales de cada una de las áreas de trabajo y las causas asociadas a estos riesgos.

Luego se procede a la evaluación de los riesgos a través de una matriz IPER, donde se identificaron los riesgos críticos dando una pequeña explicación correspondiente a cada uno de ellos.

Para finalizar se entregan las recomendaciones acerca de las medidas preventivas para todos los riesgos identificados.

Como anexo se aplicaron 3 cuestionarios para algunos de los trabajadores donde dan a conocer su estado físico y mental últimamente.

INDICE

Contenido

Introducción	1
Objetivos	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Marco teórico	3
Metodología	4
CAPITULO I:	5
La Residencia	5
Mapa de la residencia desde Google Maps:	6
Plano estructural y evacuación en caso de emergencia:	7
Puestos de trabajos dependiendo del área:	7
Área de salud y cuidado de residentes.....	7
Área de cocina	8
Área de Limpieza.....	8
Área de administración.....	8
Listado de trabajadores:.....	13
Historial de Accidentes de trabajo:.....	14
CAPITULO II:	15
Resultados	15
Riesgos asociados.....	15
Causas asociadas a los riesgos:	16
Evaluación de los riesgos	19
Criterios de evaluación:.....	19
Matriz de riesgos:	20
Riesgos críticos	21
Medidas preventivas	22
Conclusiones	28

Recomendaciones	29
ANEXO:	31
CUESTIONARIOS:	31

Introducción

Todas las empresas, independiente del rubro, están expuestas a diferentes tipos de riesgos, los cuales son amenazas para la producción y para el ejercicio de las labores profesionales. Obviamente no todos los trabajos suponen los mismos riesgos ni tampoco el mismo nivel de exposición. Esto depende de las actividades que realice cada trabajador, del lugar en que las realiza y la actividad comercial de la empresa.

En este trabajo me referiré a los riesgos laborales correspondientes al establecimiento de larga estadía (centro geriátrico) "SANTA VERONICA" ubicado en el centro de Concepción el cual tiene funcionamiento desde el año 1998.

Se han reportado tasas altas de lesiones musculo esqueléticas entre los trabajadores de hogares de ancianos en comparación con otras actividades.

Los trabajadores de establecimientos geriátricos realizan muchas actividades físicamente exigentes como levantar cargas pesadas, posturas forzadas y traslado de residentes.

En el cuidado de ancianos lo más común son las lesiones que a menudo pueden provenir de tareas como levantamiento manual de los pacientes desde la cama a la silla y viceversa.

Las consecuencias de estos riesgos se ven reflejadas a largo plazo causando enfermedades.

Otro riesgo existente en el área de cuidado de residentes son los trastornos biopsicosomáticos. Los trastornos psicossomáticos son aquellos trastornos en los que los factores psicológicos juegan un papel muy importante en el trastorno físico; es decir, estos factores pueden contribuir en diversa medida a la iniciación o al empeoramiento de un determinado padecimiento físico. Estas consecuencias se dan debido al trabajo nocturno.

La razón por la cual decidí realizar este tema de trabajo es por el hecho de que actualmente mi madre trabaja en este establecimiento como cuidadora.

Realicé una evaluación de los riesgos para saber cuáles son los riesgos críticos, esto se hizo a través de una matriz IPER, para esto hice la identificación de todos los riesgos existentes en el establecimiento, correspondiente a cada puesto de trabajo. Luego de que se realizó la evaluación entregue recomendaciones de las medidas

preventivas, correspondiente a cada uno de los riesgos encontrados, que deben llevar a cabo los trabajadores y el empleador. Como anexo, hice una encuesta a los trabajadores sobre las molestias generales, molestias musculoesqueléticas y manipulación de residentes.

También se hizo referencia al marco teórico correspondiente a la Ley de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales, Ley 16.744 y sus respectivos cuerpos legales y protocolos. Así mismo se menciona cuerpos legales relacionados al rubro como, por ejemplo, el Decreto Supremo Nº 63 que aprueba reglamento para la aplicación de la Ley Nº20.001, que regula el peso máximo de carga humana, ya que dentro de las actividades que realizan los trabajadores del establecimiento se encuentra el levantamiento y traslado de los residentes.

Objetivos

Objetivo general

- Evaluar los riesgos laborales dentro del centro geriátrico Santa Verónica y entregar medidas preventivas.

Objetivos específicos

- Identificar los riesgos laborales asociados a cada puesto de trabajo.
- Evaluar riesgos a través de una matriz IPER.
- Identificar riesgos críticos.
- Planificar y entregar recomendaciones de medidas preventivas necesarias para cada uno de los riesgos encontrados.

Marco teórico

- Ley N° 16.744, se dictó el año 1968, mediante la cual se estableció el Seguro Social Contra Riesgos de Accidentes del Trabajo y enfermedades profesionales.
- Ley 20.123: Protección a la Salud y Seguridad de los trabajadores.
- D.S. N°594 Reglamento sobre Condiciones Sanitarias y Ambientales Básicas en los lugares de Trabajo.
- D.S. N°101 Reglamento de aplicación de la Ley N° 16.744
- Decreto Supremo N° 63 Aprueba reglamento para la aplicación de la Ley N°20.001, que regula el peso máximo de carga humana.

- Protocolos MINSAL:
 - Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo.
 - Protocolo TMERT (Trastornos Musculo esqueléticos relacionados con el Trabajo).
- DTO 2601. 09-DIC-1994. Aprueba reglamento de establecimientos de larga estadía para adultos mayores.

Metodología

- Se detallan todos los puestos de trabajo presentes y los riesgos asociados a cada una de las áreas de trabajo.
- Se da a conocer algunas de las causas más comunes de todos los riesgos a evaluar.
- Se procede a la evaluación de los riesgos a través de una matriz de riesgos la cual nos arrojará los riesgos críticos.
- Los criterios de valoración de los riesgos son en función de la probabilidad de exposición que pueda presentar el riesgo y la consecuencia de la gravedad que pueda generar el mismo.
- Se identifican y detallan los riesgos críticos gracias a la matriz de riesgos que se realizó.
- Se recomiendan mejoras preventivas para eliminar o disminuir los riesgos.

CAPITULO I:

La Residencia

La casa de reposo Santa Verónica es un establecimiento de larga estadía de adulto mayor, institución privada/persona natural con fines de lucro autorizada desde el 23 de octubre del año 1998.

Su representante legal es la señora Erna Saldias, con la colaboración de sus hijos que trabajan en el establecimiento, uno de ellos es enfermero y el otro es el contador.

En este momento la empresa cuenta con 30 trabajadores distribuidos en los diferentes puestos de trabajos.

Hay un total de 27 residentes y aproximadamente son 7 residentes a cargo de cada cuidador.

Algunos trabajadores trabajan 5 días a la semana, como por ejemplo los enfermeros, y otros trabajan con modalidad de 4 turnos, (actualmente tienen 4 turnos correspondientes a 24 horas cada uno debido a la pandemia del Covid-19, pero anteriormente los turnos tenían una duración de 12 horas de día y 12 horas de noche).

Es un edificio de una planta de altura, sus estancias son: comedor, sala de estar, cocina, habitaciones, oficina, lavandería, baños, vestuario de trabajadores.

Esta institución se encuentra ubicada en la calle Salas N°224, Concepción, Región del Biobío.

Al ser una empresa particular cada residente debe tener un apoderado que se encarga de pagar el arancel mensual.



Mapa de la residencia desde Google Maps:



Plano estructural y evacuación en caso de emergencia:



Puestos de trabajos dependiendo del área:

Área de salud y cuidado de residentes

- Asistente de enfermería o cuidadores: Desarrolla actividades como cuidado, supervisión, estímulo o ayuda en la higiene del residente, distribución y ayuda en la alimentación de personas incapacitadas o con funcionalidad reducida, acompañamiento a recintos externos como por ejemplo a controles médicos, colaboración en la administración de medicación. También ayudan a realizar curaciones de heridas leves. Hay 15 asistentes de enfermería actualmente.
- Técnicos en enfermería (TENS): Están destinados al cargo de jefe de cada turno, básicamente realizan las mismas actividades de los asistentes con la diferencia de que éstos están autorizados a administrar los medicamentos y realizan curaciones un poco más complejas.
- Enfermero: Es uno de los altos mandos y realiza tareas médicas más complejas que no realizan los técnicos ni asistentes, ya que tiene más capacidades y conocimientos.
- Kinesiólogo: Se dedica a realizar ejercicios a los residentes para fortalecer y mantener las capacidades sensoriales y motoras.

Área de cocina

- Cocinero: actividades de cocina, hay dos cocineras, la cuales se turnan, realizan desayuno, almuerzo y cena todos los días para los residentes.
- Ayudantes de cocina: hacen labores de lavado de utensilios y colaboración en la preparación de las comidas y colaboración en el mantenimiento de la higiene en la cocina.

Área de Limpieza

- Lavandería: son dos personas encargadas de la lavandería, estas se hacen cargo de la ropa sucia de los residentes y otros artículos que necesiten limpieza.
- Auxiliar de aseo: dos personas encargadas del aseo básico del recinto como la limpieza del suelo, de ventanas y recoger la basura.

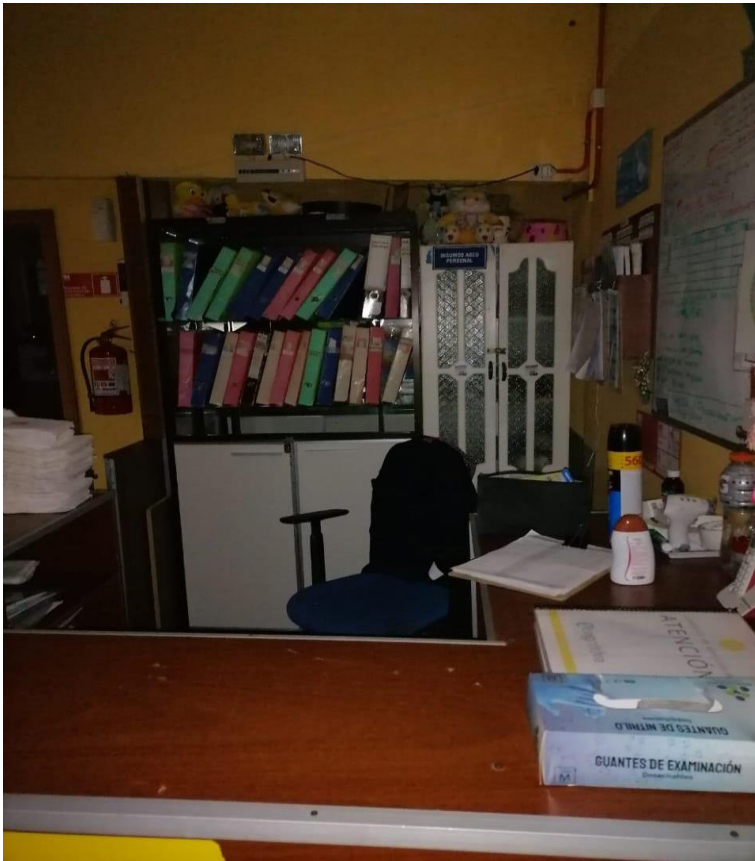
Área de administración

- Contador: Es la persona que se dedica a la administración general y contabilidad.
- Representante legal: Dueña de la residencia, realiza tareas administrativas en algunas instancias. Su profesión es nutricionista.

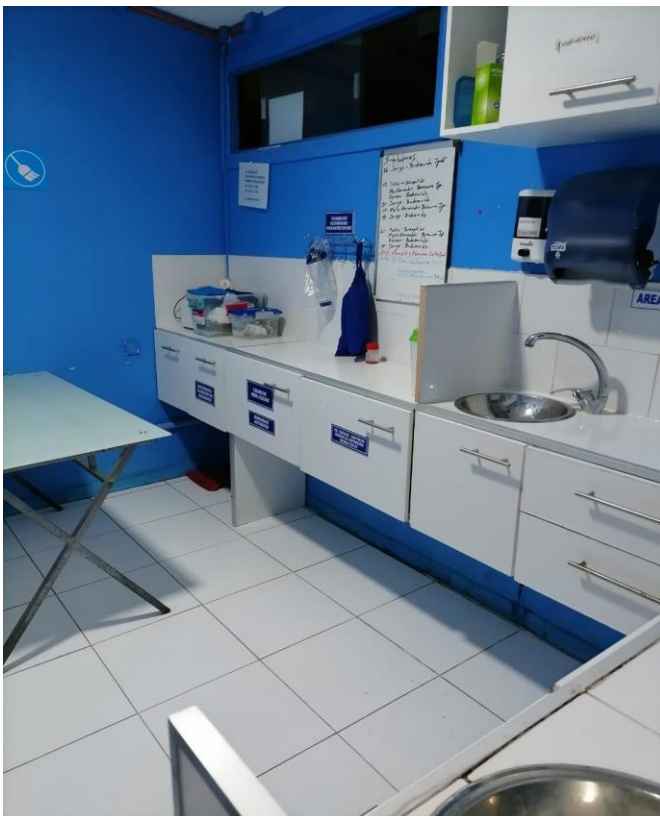
A continuación, imágenes del establecimiento:



Dormitorios de hombres/mujeres



recepción



Área de limpieza



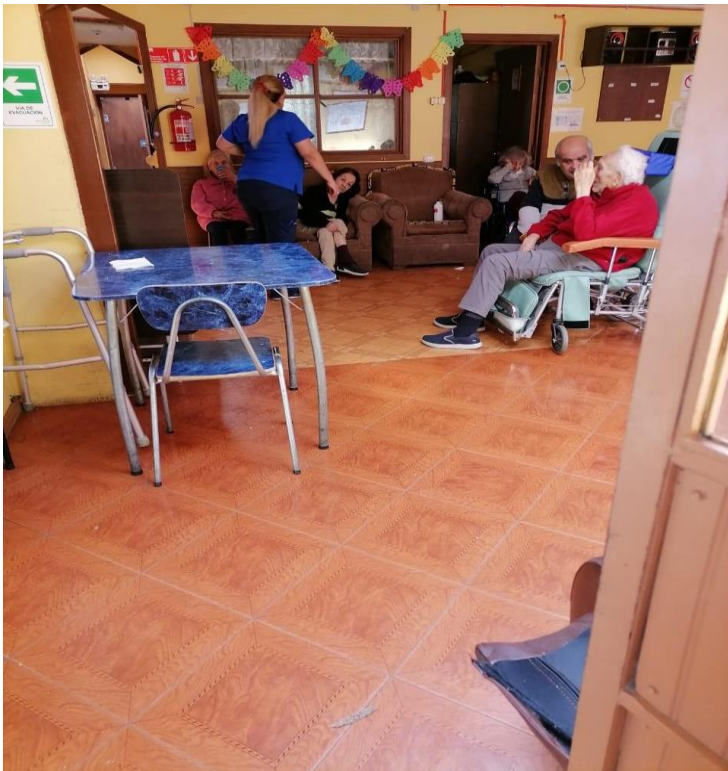
Comedor, se aprecia un extintor.



Entrada al hogar.



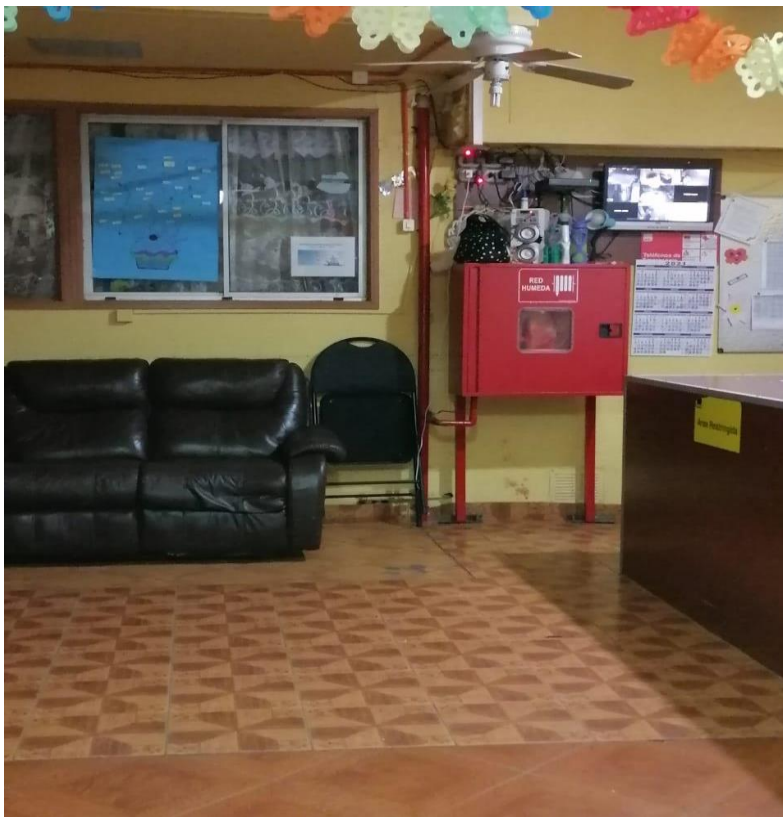
Entrada y pasillo, (señaléticas y extintor)



Sala de estar



Señaléticas



Red Húmeda

Listado de trabajadores:

N°	NOMBRE	EDAD	CARGO
1	Erna Saldía	68	Representante legal
2	Rodrigo Sánchez	40	Enfermero
3	Mauricio Parra	48	Contador
4	Sofía Herrera	41	Técnico en enfermería
5	Cristian Fernández	38	Técnico en enfermería
6	Marcela Méndez	34	Técnico en enfermería
7	Blenda Iturra	36	Cuidadora
8	Angélica Muñoz	51	Cuidadora
9	Carolina Soto	40	Cuidadora
10	Ruth Leiva	41	Cuidadora
11	Polet Mellado	38	Cuidadora
12	Katherine Fuentes	36	Cuidadora
13	Cecilia Hernández	45	Cuidadora
14	Miriam Becar	43	Cuidadora
15	Kevin Carrasco	37	Cuidador
16	Francisca Mardones	32	Cuidadora
17	Fabiola Morales	34	Cuidadora
18	Catalina Tiznado	36	Cuidadora
19	Gertrudis Silva	53	Cuidadora
20	María Mendoza	38	Cuidadora
21	Cristina Sepúlveda	43	Cuidadora
22	Juan Ramírez	38	Kinesiólogo
23	Federico Sandoval	43	Aseo y limpieza
24	Carla Ríos	42	Aseo y Limpieza
25	Ivón Riquelme	57	Cocinera
26	Rosa Farías	54	Cocinera
27	Eugenio Estrada	50	Lavandería
28	Ximena Vega	43	Lavandería
29	Belén Ulloa	39	Asistente de cocina
30	Camila Berríos	42	Asistente de cocina

Historial de Accidentes de trabajo:

Causa	Gravedad	Año
Caída mismo nivel	leve	2016
Caída mismo nivel	leve	2017
Accidente de trayecto	grave	2018
Sobreesfuerzo, movimientos repetitivos (Tendinitis)	moderada	2018 - Hasta la fecha de hoy
Agresión de residente (golpeado por bastón de madera)	leve	2019
Quemadura	leve	2019
Agresión de residente	leve	2020

CAPITULO II:

Resultados

Riesgos asociados

Los riesgos que fueron detectados en la empresa por cada área de trabajo fueron los siguientes:

Área de trabajo:	Riesgos asociados:
Recinto en general	Incendio
	Contacto eléctrico
	Iluminación
	Caída mismo nivel
	Explosión
	Choque contra objetos
	Exposición a contaminantes biológicos
	Accidentes de trayecto
	Cortes por objetos o herramientas
	Sobreesfuerzo
	Movimientos repetitivos
	Riesgos psicosociales

Área de trabajo:	Riesgos asociados:
Cuidado de residentes:	Caída mismo nivel
	Sobreesfuerzo
	Cortes por objetos o herramientas
	Trastornos biopsicosomáticos
	Trastornos musculo esqueléticos
	Contacto eléctrico
	Riesgos psicosociales - estrés
	Choque contra objetos inmóviles o móviles
	Agresión por residentes
	Movimientos repetitivos
	Postura forzada

Área de trabajo:	Riesgos asociados:
Cocina	Caída mismo nivel
	Quemaduras
	Proyección de fragmentos o partículas
	Estrés térmico
	Cortes

Área de trabajo:	Riesgos asociados:
Limpieza	Caída mismo nivel
	Exposición a sustancias químicas
	Choque contra objetos
	Exposición a contaminantes biológicos
	Sobreesfuerzos

Área de trabajo:	Riesgos asociados:
Administración	Iluminación
	Caídas mismo nivel
	Riesgos psicosociales
	Golpeado por
	Movimientos repetitivos
	Posturas forzadas

Causas asociadas a los riesgos:

Incendio:

- Debido a cortocircuitos.
- Sobrecarga de enchufes.
- Mala ubicación de elementos de alta temperatura.
- Instalación de gas deficiente.
- Falta de señalización de medios de lucha contra incendios.

Explosión:

- Instalación de gas deficiente.
- Mantenimiento de calderas deficiente.

Choque contra objetos:

- Desorden de objetos.
- Objetos en zona de paso.

Caída a mismo nivel:

- Materiales o sustancias resbaladizas en zona de paso.
- Desorden.
- Suelo mojado o húmedo.

Iluminación:

- Niveles de iluminación inadecuados.

Exposición a contaminantes biológicos:

- Sistema de ventilación inadecuado.
- Contacto con desechos orgánicos.
- Contacto con fluidos o material sanitario.

Contacto eléctrico:

- Deficiencias en las instalaciones eléctricas.
- Partes activas al descubierto (sin aislamiento).
- Falta de señalización de riesgo eléctrico.

Accidentes de trayecto:

- Desplazamientos de ida y vuelta a la empresa por motivos de trabajo.

Sobreesfuerzo:

- Manipulación inadecuada de utensilios de limpieza.
- Movimientos repetitivos.
- Exceso de cargas en manipulación de residentes.
- Por caída de ancianos.

Cortes por objetos o herramientas:

- Uso de útiles o material de limpieza y material de uso sanitario.
- Uso de elementos corto punzantes.
- Acciones inseguras de trabajo.

Trastornos biopsicosomáticos:

- Realización de trabajo nocturno.

Trastornos musculo esqueléticos:

- Posturas forzadas.
- Falta de capacitación protocolo TMERT.
- Movimientos repetitivos.

Riesgos psicosociales-estrés:

- Organización y entorno ambiental de trabajo.
- Exceso de carga laboral.

Agresión por residentes:

- Hay residentes dentro del establecimiento que tienen enfermedades como Alzheimer y esquizofrenia, esto los hace ponerse violentos en algunos momentos.

Quemaduras:

- Mala maniobra de objetos derivados de la cocina.
- Contacto con objetos de alta temperatura.
- Manipulación de objetos calientes sin la protección adecuada.

Proyección de fragmentos o partículas:

- Cocinar determinados elementos sin la protección adecuada.

Estrés térmico:

- Calor generado por equipos y/o fuegos derivados de la cocina.
- Poca ventilación en el lugar.

Exposición a sustancias químicas:

- Tareas donde se usen productos de limpieza.
- Uso de sustancias sanitarias.

Evaluación de los riesgos

Para evaluar los riesgos que fueron encontrados y que están asociados al rubro, se realizó una Matriz de identificación y evaluación de riesgos.

Criterios de evaluación:

A partir de la probabilidad de que ocurra, multiplicada por la consecuencia. (Valores del 1 al 5)

		Consecuencia				
		Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta
Probabilidad		1	2	3	4	5
	Muy alta	5	10	15	20	25
	Alta	4	8	12	16	20
	Media	3	6	9	12	15
	Baja	2	4	6	8	10
	Muy baja	1	2	3	4	5

Leyenda de los colores:

	Riesgo muy grave. Requiere medidas preventivas urgentes. No se debe iniciar el proyecto sin la aplicación de medidas preventivas urgentes y sin acotar sólidamente el riesgo.
	Riesgo importante. Medidas preventivas obligatorias. Se deben controlar fuertemente las variables de riesgo durante el proyecto.
	Riesgo apreciable. Estudiar económicamente si es posible introducir medidas preventivas para reducir el nivel de riesgo. Si no fuera posible, mantener las variables controladas.
	Riesgo marginal. Se vigilará aunque no requiere medidas preventivas de partida.

Matriz de riesgos:

Resumen					
Item	Area, Tarea o Equipo	Peligro	Pre-Control		
			P	C	NR
1	General	Incendio	1	5	5
2		Contacto eléctrico	1	4	4
3		Iluminación	1	3	3
4		Caída mismo nivel	2	2	4
5		Explosión	1	4	4
6		Choque contra objetos	2	2	4
7		Exposición a contaminantes biológicos	3	4	12
8		Accidentes de trayecto	1	2	2
9	Enfermería	Caída mismo nivel	2	2	4
10		Sobreesfuerzo	4	2	8
11		Cortes por objetos corto punzantes	1	3	3
12		Trastornos biopsicomáticos	4	3	12
13		Exposición a contaminantes biológicos	4	4	16
14		Trastornos musculoesqueléticos	4	3	12
15		Contacto eléctrico	2	2	4
16		Estrés - Riesgos psicosociales	3	2	6
17	Agresión de residentes	2	1	2	
18	Choque contra objetos inmóviles o móviles	2	2	4	
19	Cocina	Caída mismo nivel	1	3	3
20		Quemaduras	3	3	9
21		Proyección de fragmentos o partículas	1	3	3
22		Estrés térmico	1	3	3
23		Cortes	2	3	6
24	Limpieza	Caída mismo nivel	2	2	4
25		Exposición a sustancias químicas	2	3	6
26		Choque contra objetos	2	2	4
27		Exposición a contaminantes biológicos	3	4	12
28	Administración	Iluminación	2	2	4
29		Riesgos psicosociales	3	2	6

Riesgos críticos

La evaluación de riesgos arrojó los siguientes riesgos críticos:

- Exposición a contaminantes biológicos: por parte del área de enfermería ya que estos trabajadores están en contacto directo con los residentes; algunos de estos ancianos poseen enfermedades infecciosas. Éste riesgo también está expuesto para el área de limpieza ya que manipulan los artículos usados por los residentes. De igual forma es un riesgo que está presente en las demás áreas, pero con menos probabilidad de ocurrencia.
- Trastorno biopsicosomático: quizás no es un riesgo muy escuchado, pero se encuentra en muchos trabajos sobre todo en los trabajadores que realizan turnos de noche. El trabajo de noche tiene muchos efectos negativos para la salud entre ellos el desequilibrio biológico por desfase de ritmos cardiacos y cambios en los hábitos de alimentación. Los trastornos biopsicosomáticos más frecuentes son cardiopatía isquémica, asma bronquial, cefalea tensional, colon irritable, lumbalgias, eczemas.
- Trastorno musculo-esquelético: el área de enfermería es el más expuesto a este riesgo por el hecho de manipular y/o trasladar a los ancianos haciendo posturas forzadas y fuerza excedida. Hay trabajadores con problemas de tendinitis.
- Quemaduras: un riesgo muy común en la cocina, en sí no es de factor tan grave, pero arrojó un valor crítico al haber más probabilidades de que ocurra, por la exposición existente.

Medidas preventivas

Las medidas preventivas que se darán a continuación ya se encuentran en la empresa, también se recomiendan posibles medidas que se pueden llevar a cabo.

Incendio:

- Se revisará periódicamente las instalaciones eléctricas y el funcionamiento de los diferenciales.
- No hacer uso de varias tomas para conectar varios equipos en un mismo punto.
- Mantenimiento y buen uso de la instalación de gas y de sus aparatos acoplados. En instalaciones interiores y exteriores.
- Verificar que no haya material combustible cerca de instalaciones de gas o cerca a áreas donde existan equipos con altas temperaturas.
- Comprobar que los medios de lucha contra incendios se encuentren ubicados correctamente en lugares visibles y accesibles. Los extintores deben estar ubicados como máximo a 1,3 metros del suelo y en óptimas condiciones de funcionamiento.
- Señalización de medios contra incendio debe estar correctamente ubicada.
- Las vías de evacuación siempre deben estar libres de obstáculos y correctamente señalizada.

Contacto eléctrico

- Las conexiones deben estar alejadas de las zonas de paso y de fuentes de agua.
- La instalación eléctrica debe estar equipada con protección diferencial. Y esta protección debe ser comprobada periódicamente.
- Correcto aislamiento de los cables activos.
- Manipulación de instalaciones eléctricas de forma segura y con la energía eléctrica desconectada.
- Los cuadros eléctricos deben mantenerse siempre cerrados
- Señalización de peligro eléctrico en todos los cuadros eléctricos y elementos de posible tensión.
- No hacer uso de equipos eléctricos con las manos mojadas.

Iluminación

- Las zonas de trabajo deben contar con iluminación adecuada.
- Evitar deslumbramientos directos o por reflexión por luz solar o artificial.

Caída mismo nivel

- No dejar material de limpieza en zonas de paso.
- Los lugares de paso deben estar ordenados y libres de obstáculos.
- El suelo debe estar limpio y libre de líquidos resbaladizos.
- Cuando se haya limpiado el piso luego debe ser secado.
- Evitar pasar por suelos húmedos recién limpiados.
- Usar calzados con suela antideslizante.

Explosión

- Mantenimiento y buen uso de la instalación de gas y de sus aparatos acoplados. En instalaciones interiores y exteriores.
- Inspeccionar las calderas, revisiones obligatorias.
- Adecuada ubicación de equipos, aparatos, maquinas, y elementos con posible riesgo de explosividad.
- Señalizar riesgo de explosión.

Choque contra objetos

- Los lugares de paso deben estar en orden y libre de obstáculos.
- Los trabajadores deben comprobar que los espacios de trabajo están libres de objetos u obstáculos.
- Los trabajadores deberán cerrar las puertas de muebles y cajones cuando no estén haciendo uso de estos mismos.
- No se debe colocar camas, camillas, sillas, etc. en pasillos y zonas de paso.

Exposición a contaminantes biológicos

- Se debe realizar correcto mantenimiento de los sistemas de ventilación por personal especializado para eliminar fuentes contaminantes.
- Se utilizarán biocidas y desinfectantes superficiales y ambientales
- Se utilizarán los elementos de protección personal necesarios cuando se realice aseo personal, curaciones de herida entre otros a los residentes. Estos serán uniforme y guantes en todo momento y mascarillas en caso de que los residentes tengan alguna enfermedad respiratoria.

- Para los residentes con enfermedades respiratorias infecciosas se deberán mantener en una habitación individual.
- Se debe seguir pauta higiénica necesarias tales como lavado de manos antes y después del contacto con residentes.
- Evitar contacto directo con desechos o materiales posiblemente contaminados.
- Lavado frecuente de manos sobre todo después de quitarse los guantes y antes de comer, beber o fumar.
- Los trabajadores deben usar uniforme de trabajo el cual debe ser separado de la ropa de calle.
- La ropa de trabajo se debe quitar antes de salir del trabajo y guardarla para poder ser lavada.
- La ropa de trabajo debe ser lavada de forma independiente e individual.
- Los restos de desechos orgánicos de los residentes deben ser botados en recipientes de basura independiente de los demás desechos de la residencia.
- Los trabajadores estarán expuestos a diversas enfermedades por lo cual se recomienda la vacunación de los mismos.

Accidentes de trayecto

- La empresa cuidara que la presión de tiempos no resulte excesiva para los trabajadores.
- Se recomienda a los trabajadores a usar cinturón de seguridad y casco a los que viajen en motocicletas.

Sobreesfuerzo

- Para el levantamiento de ancianos debe hacerse de manera mecánica o de no ser posible, con la ayuda de otros trabajadores.
- Nunca se hará traslado o levantamiento de residentes por un solo trabajador.
- No hacer manipulación excesiva de cargas.

El peso máximo que los trabajadores pueden manipular manualmente es de 25 kilos. Se prohíbe manipulación manual de carga y descarga para mujeres embarazadas. Los menores de 18 años y mujeres, no pueden llevar, transportar, cargar, arrastrar o empujar de manera manual, sin ayuda mecánica, cargas mayores a 20 kilos. (LEY N°. 20.949 MODIFICA EL CÓDIGO DEL TRABAJO PARA REDUCIR EL PESO DE LAS CARGAS DE MANIPULACIÓN MANUAL)

Cortes por objetos o herramientas

- Usar utensilios de limpieza adecuados.
- Sustituir materiales deteriorados por unos nuevos.
- El personal de enfermería deberá desechar los materiales en contenedores especiales y con tapa de seguridad.
- No re encapsular, doblar, romper o quitar manualmente agujas de las jeringas.
- No usar tijeras con puntas muy filudas.
- Verificar estado de herramientas corto punzante.

Trastornos biopsicosomáticos

- Dar a conocer los turnos anticipadamente.
- Se recomienda que la elección de turnos sea discutida por los trabajadores basada en necesidades individuales.
- Aumentar los periodos de tiempo que se puede dormir en los turnos de noche.
- Se recomienda de ser posible disminuir horas de trabajo del turno de noche.
- La carga de trabajo en turnos de noche debe ser moderada.
- Sistema de vigilancia médica para detectar falta de adaptación y pueda prevenir situaciones irreversibles.

Trastornos musculo-esqueléticos

- Capacitar a trabajadores (Protocolo TMERT)
- Rotación de trabajadores para tareas con movimientos repetitivos.
- Los trabajadores deberán realizar pausas para descansar los brazos, cuello y muñecas.
- Se recomienda realizar ejercicios corporales para la recuperación del esfuerzo realizado como por ejemplo elongación.
- El lugar de trabajo no debe ser incomodo, las sillas de trabajo serán estables y adecuadas.
- Evitar posturas prolongadas de pie y/o sentadas.

Riesgos psicosociales -Estrés

- Darles la posibilidad a los trabajadores para participar en la toma de decisiones de la empresa.
- Formación a los trabajadores para estar mejor preparados ante cualquier situación.
- Disminuir carga laboral, se recomienda disminuir horas de trabajo en los turnos ya que son de 24 horas debido a la pandemia. Volviendo a la normalidad los turnos serán de 12 horas, de igual forma se recomienda disminuir las horas.
- Distribuir turnos según la afinidad de trabajadores para establecer un buen clima laboral.

Agresión de residentes

- Se recomienda a los trabajadores que lleven a cabo formación de carácter cultural tales como técnicas de conducta y comunicación para así entrenar el manejo de acciones y medidas ante pacientes agresivos.

Quemaduras

- Se utilizarán los elementos de protección personal necesarios en la cocina, agarradores o manoplas.
- Uso de tapa en utensilios por riesgo de salpicaduras de partículas calientes.
- Ropa de trabajo adecuada para evitar que las salpicaduras lleguen al cuerpo.
- Se recomienda usar utensilios de mango largo.
- Esperar que se enfríen los útiles de trabajo antes de ser lavados.
- Evitar echar alimentos congelados o que tengan agua dentro de aceites calientes.

Proyección de fragmentos o partículas

- Se debe utilizar delantales especiales en la cocina para evitar quemaduras producidas por salpicaduras.
- En la cocina para el uso de aceites se debe usar las tapas adecuadas a los utensilios.
- La empresa proporcionara los elementos de protección ocular para tareas con posible proyección de partículas.
- Los envases de productos se mantendrán cerrado en todo momento a excepción de cuando se ocupe, cerrar inmediatamente.

Estrés térmico

- Equipos de extracción y ventilación como campanas deben estar en buen estado y en funcionamiento para sacar el aire caliente.
- Beber agua para prevenir la deshidratación.
- Usar ropa ligera y de algodón.

Exposición a sustancias químicas

- Al hacer uso de productos químicos siempre se debe hacer uso de guantes.
- También para uso de sustancias sanitarias como alcohol, yodo, etc. se debe usar guantes de látex.
- Lavarse y secarse las manos adecuadamente después del uso de guantes.
- Se debe mantener una ventilación adecuada.
- Comprobar indicaciones de las etiquetas de los productos.
- No se deben mezclar productos de limpieza.
- Los productos químicos se mantendrán en sus envases originales y con sus respectivas etiquetas.
- No almacenar recipientes sin identificación.

Conclusiones

En este rubro los accidentes no son muy comunes pero las consecuencias se ven reflejadas a largo plazo, por ejemplo, hay una tasa alta a nivel mundial de trabajadores a los cuales se les diagnosticó tendinitis, lesiones del manguito rotador y hernias lumbares. Esto quiere decir que a raíz de este trabajo existen consecuencias de trastornos musculo esqueléticos y otras patologías similares.

No se le pone mucha atención a la prevención de riesgos en este sector de trabajo, pero al igual que todos los otros rubros tienen riesgos asociados.

Este establecimiento que cuenta con 30 trabajadores dominados por mujeres, 26 mujeres y 4 hombres, y la mayor cantidad de trabajadores se centra en enfermería y cuidado de residentes. A partir de la evaluación que se realizó se identificaron los riesgos con mayor probabilidad de ocurrencia que fueron los siguientes:

Exposición a contaminantes biológicos, trastornos biopsicosomáticos y trastornos musculo esqueléticos.

Los trabajadores del área de cuidado y enfermería, especialmente los cuidadores son los más propensos a estos riesgos ya que sus actividades tienen más probabilidades de ocurrencia al trabajar más horas seguidas, tienen turno de 24 horas actualmente.

Aparte de los riesgos anteriores, existen riesgos psicosociales referidos a la carga laboral, la forma de turnos en que trabajan y las molestias musculo-esqueléticas.

El establecimiento no cuenta con departamento de prevención de riesgos, no obstante, una vez al año se solicita asesoría de un prevencionista, además de realizar capacitaciones.

Recomendaciones

- Recomendaciones para capacitaciones en el tema de protocolo TMERT y manual de carga.
- La empresa no cuenta con departamento de prevención, (no está en obligación, ya que hay menos de 100 trabajadores) pero se recomienda una asesoría más frecuente. La asesoría que realizan se hace una vez al año, por lo tanto, se pide aumentar la visita del prevencionista al menos 4 veces al año.
- De ser posible se recomienda la compra e implementación de ayuda mecánica como por ejemplo una grúa de apoyo para el traslado de los residentes que no pueden moverse por sí solos (adultos mayores postrados).
- A nivel de infraestructura, los pasillos son muy estrechos lo cual se recomienda ampliar estos mismos.
- Se hace la recomendación de instalar ventilación natural o forzada en la cocina, y ventilación forzada en otras áreas del establecimiento donde no se puede instalar ventilación natural, ya que es un lugar muy encerrado.

Bibliografía

- La prevención de riesgos laborales en el sector de asistencia en residencias de la tercera edad de la provincia de Valencia, 2017.

·

- Estudio de investigación sobre los riesgos laborales asociados al sector de residencias de personas mayores, 2003.

<https://www.inforesidencias.com/resources/public/biblioteca/documentos/funcionamiento/riesgos-laborales-en-residencias-geriatricas.pdf>

ANEXO:

CUESTIONARIOS:

Encuesta a trabajadores:

Molestias Generales:

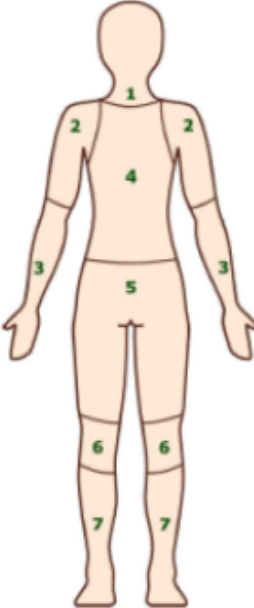
Puesto de trabajo: CUIDADOR

Edad: X

1. Últimamente, en general ¿Tu apetito es bueno, pasable o malo?
-pasable.
2. Sueles tener ardor de estómago varias veces por semana.
-la verdad es que sí.
3. ¿Tiene dolor de cabeza con frecuencia, a veces o nunca?
-a veces.
4. Últimamente, ¿Has tenido dificultad para dormirte o permanecer durmiendo?
-sí, me cuesta mucho dormir.
5. Últimamente, en general, ¿Tienes mala memoria?
-sí.
6. Últimamente, en general, ¿estás de mal humor?
-A veces.
7. Últimamente, ¿has tenido estado de nerviosismo, de irritabilidad o de tensión?
-sí.
8. ¿Eres de temperamento inquieto/a?
-sí.
9. Últimamente, ¿te ha ocurrido a veces sentir que te invade una sensación repentina como una ola de calor?
-sí.
10. Últimamente, ¿te ha ocurrido sentir molestias, sofocos o con sensación de ahogo sin haber realizado esfuerzos físicos?
-no.
11. Últimamente, ¿has tenido, a veces, sensación de pesadez en la cabeza o taponamiento de la nariz?
-sí.

12. Últimamente, ¿has tenido momentos de tanta agitación que no podías estarte quieto durante algún tiempo?
-no.
13. En estos últimos tiempos, ¿han pasado días, semanas o meses sin poder ocuparte de nada por no poder ni empezarlo?
-no.
14. Últimamente, ¿te has sentido, con frecuencia, con mucha fatiga?
-no.
15. ¿Has tenido palpitaciones últimamente?
-sí.
16. En estos últimos tiempos, ¿te has desmayado?
-no.
17. ¿Has tenido sudores fríos últimamente?
-sí.
18. Últimamente, ¿has tenido temblores en las manos hasta el punto de preocuparte?
-sí.
19. Últimamente, ¿has sentido intranquilidad hasta el punto de creerte enfermo/a?
-sí.
20. ¿Te sientes un poco aislado/a o sólo/a, incluso entre amigos/as?
-no.
21. ¿Tienes la sensación de que ahora te van mal las cosas?
-no.
22. ¿Tienes la sensación de que no hay nada que merezca la pena?
-no.

CUESTIONARIO DE MOLESTIAS MUSCULOESQUELÉTICAS

ZONA CORPORAL	¿Durante el último año, ha tenido en el trabajo frecuentemente dolor, molestias o incomodidad en músculos, huesos o articulaciones? No deberán considerarse las molestias debidas a accidentes producidos fuera del trabajo.	
1. Cuello	<input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Sí	
2. Hombros y brazos	<input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Sí	
3. Antebrazos-muñecas-manos	<input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Sí	
4. Zona dorsal-lumbar de la espalda	<input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
5. Caderas-naalgas-muslos	<input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
6. Rodillas	<input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	
7. Piernas-pies	<input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	

MANIPULACIÓN DE RESIDENTES

En caso de manipular residentes adultos semi postrados y postrados ¿Se da alguna de estas situaciones?

1. Carece de ayudas mecánicas SI X NO

2. Utiliza calzado inadecuado SI NO X

3. Carece de ayudas de otros compañeros SI NO X

4. El espacio que dispone para la manipulación es insuficiente (menor de 80 centímetros). SI___ NO_X
5. Hay obstáculos o irregularidades fijas (barandillas, poleas, goteros, etc.) SI_X NO___
6. La formación en manipulación manual de pacientes es insuficiente. SI___ NO_X
7. Realiza desplazamiento vertical de pacientes (cambio de plano). SI_X NO___
8. Carece de medios auxiliares (sábanas deslizantes, tablas de transferencia, deslizadores, etc.) SI_X NO___