

# “PERSONA DEPENDIENTE”

**Ley 39/2006:** estado permanente en que se encuentran las personas que por razones de edad, enfermedad o discapacidad, y ligadas a la falta o pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de atención de otras personas.

Las personas auxiliares de ayuda a domicilio, requieren un trabajo físico considerado estático por la adopción de posturas incómodas y manipulación del usuario y dinámico por desplazamientos en el domicilio y movimiento de los miembros superiores.

## NORMATIVA

**Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales** establece: el empresario deberá garantizar que cada persona trabajadora reciba formación teórica y práctica, suficiente y adecuada en materia preventiva.

**Art.6 del RD 487/1997** establece: el empresario tiene la obligación de garantizar el derecho de las personas trabajadoras a una vigilancia de la salud adecuada al riesgo de exposición.

**Convenio Colectivo marco estatal de servicios de atención a las personas dependientes y desarrollo de la promoción de la autonomía personal.**



## INFORMACIÓN Y CONTACTO

*GABINETE DE ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE UGT EXTREMADURA*

### MÉRIDA

C/La Legua, 17 - 06800

Tlfn. 924 485 370 / 633 759 762

### ZAFRA

C/Gloria Arcos Fernández, s/n - 06300

Tlfn. 924 551 854 / 623 286 815

### CÁCERES

C/Abilio Rodríguez Rosillo, 17, Bajo 5 - 10001

Tlfn. 927 24 13 50 / 622 514 560

TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS (TME)

EN EL SECTOR DE AYUDA A DOMICILIO, DEPENDENCIA Y RESIDENCIA DE MAYORES



# FACTORES DE RIESGO: FÍSICOS

- Posturas forzadas
- Manejo de cargas
- Exigencias de la actividad
- Sobreesfuerzos
- Fatiga física
- Características de la carga
- Movimientos repetitivos
- Características de la persona trabajadora

# PSICOSOCIALES

- Exceso de carga de trabajo
- Falta de competencias en el trabajo
- Repetitividad
- Grado de responsabilidad
- Condiciones físicas del trabajo
- Duración de la jornada
- Trabajo a turnos
- Horarios de trabajo
- Falta de preparación para el trabajo

- Ejercicios de calentamiento antes de comenzar la jornada laboral.
- Manipular al usuario lo más cerca del tronco posible.
- Espalda recta, contraer los glúteos y los músculos abdominales para conservar la pelvis en posición correcta y utilizar los músculos de las piernas para levantarse y moverse.
- Evitar giros bruscos y posturas forzadas.
- Facilitar rotación de tareas.
- Ayudas mecánicas (grúas).

# CONSECUENCIAS:

- Lesiones musculoesqueléticas
- Lesiones en la zona dorso lumbar
- Lesiones en hombro, brazos, codos o muñecas
- Alteraciones de la columna por sobrecarga
- Cansancio
- Malestar general
- Insatisfacción laboral
- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades mentales
- Alteraciones del sueño

# MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Realizar inclinaciones con la espalda recta, flexionando las rodillas, manteniendo los pies separados y firmemente apoyados en el suelo.
- En la medida de lo posible, adaptar el domicilio.
- Utilizar puntos de apoyo al mover al usuario.
- Explicar al usuario el trabajo que se va a realizar y solicitar su colaboración.
- Si es necesario y posible, manipular al usuario entre dos personas.
- Uso de fajas o elementos de sujeción si fuese necesario.



Manipular cerca del tronco



Piernas flexionadas



Pies separados



Espalda recta



Ayudas mecánicas



Contrapeso del cuerpo



Utilización de apoyos

- Usar calzado cómodo, estable y con suela antideslizante.
- Usar vestimenta cómoda y no ajustada.
- Formación e información.
- Descansos adecuados entre jornadas.
- Pausas cortas durante la jornada de trabajo.