

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 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 trabajador/a 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 los trabajadores/as a una vigilancia de la salud adecuada al riesgo de exposición.



INFORMACIÓN Y CONTACTO:

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

MÉRIDA

c/ La Legua, 17 - 06800
Teléfono 924 485 370

BADAJOS

c/ Cardenal Carvajal, 2 - 06002 3
Teléfono 924 222 247

CÁCERES

c/ Obispo Segura Sáez, 8 - 10001
Teléfono 927 241 350

ZAFRA

c/ Gloria Arcos Fernández, s/n - 06300
Teléfono 924 551 854



BUENAS PRÁCTICAS DE TRABAJO EN EL SECTOR DE LA AYUDA A DOMICILIO



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación y Empleo

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

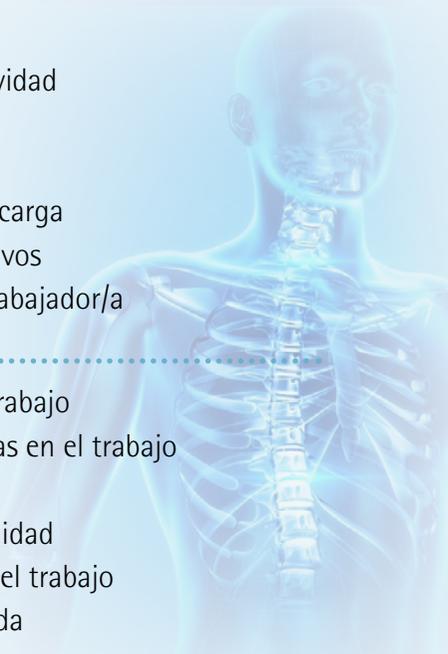
FACTORES DE RIESGO

FÍSICOS

- Posturas forzadas
- Manejo de cargas
- Exigencias de la actividad
- Sobreesfuerzos
- Fatiga física
- Características de la carga
- Movimientos repetitivos
- Características del trabajador/a

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



RIESGOS

FÍSICOS

- Lesiones músculo-esqueléticas
- Lesiones en la zona dorso lumbar
- Lesiones en hombros, brazos, codos o muñecas
- Lesiones en la espalda
- Alteraciones de la columna por sobrecarga

PSICOSOCIALES

- Cansancio
- Malestar general
- Insatisfacción laboral
- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades mentales
- Alteraciones del sueño
- Lesiones músculo-esqueléticas



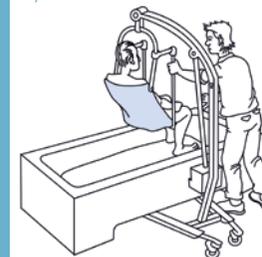
MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ayudas mecánicas (grúas).
- 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.

- Realizar inclinaciones con la espalda recta, flexionando las rodillas, manteniendo los pies separados y firmemente apoyados en el suelo.
- Facilitar rotación de tareas.
- En la medida de lo posible y en función de las características del usuario, 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 fuese necesario y es posible, manipular al usuario mediante dos personas.

- Uso de fajas o elementos de sujeción si fuese necesario.
- 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

Ayudas mecánicas



Contrapeso del cuerpo



Utilización de apoyos



Espalda recta



Piernas flexionadas



Pies separados



Manipular cerca del tronco

