

Cuidadoras a domicilio: Buenas prácticas

versión en español



Prevención de riesgos profesionales
Para trabajadores

LLEGADA AL TRABAJO – BUENAS PRÁCTICAS

Vestido de trabajo

Favorecer:

- ▶ Un delantal o bata de trabajo.
- ▶ Zapatos cerrados y antideslizantes.
- ▶ Ropa cómoda.
- ▶ Guantes entregados y proporcionados por el empleador o la persona atendida.
- ▶ Cabello recogido.



Evitar:

- ▶ Ropa de calle, especialmente si es holgada.
- ▶ Bufandas o joyas.
- ▶ Zapatos de tacón.
- ▶ Faldas o vestidos.



Consulta del cuaderno de enlace

Favorecer:

- ▶ Leer las instrucciones y notas dejadas por otros profesionales o la familia.
- ▶ Dejar comentarios profesionales si es necesario.



Manos limpias

Favorecer:

- ▶ Lavarse las manos durante 30 segundos y secarlas bien:
 - ⇒ Al llegar
 - ⇒ Entre cada tarea
 - ⇒ Al salir
- ▶ Hidratarse las manos con crema adecuada.



RIESGOS FÍSICOS

Acompañamiento al caminar (en interior)

Favorecer:

- Colocar el antebrazo derecho de la persona atendida sobre el antebrazo derecho del cuidador(a).
- El brazo izquierdo del cuidador(a) debe ponerse en apoyo de la cintura de la persona.

Esta postura ayuda a prevenir caídas si tropieza



Evitar:

- Caminar "del brazo".



Limpieza en altura

Favorecer:

- Utilizar herramientas con mango telescópico (limpiacristales, mopa extensible, etc.) para no trabajar brazos levantados.
- Usar una escalera seguridad y estable si es necesario.



Evitar:

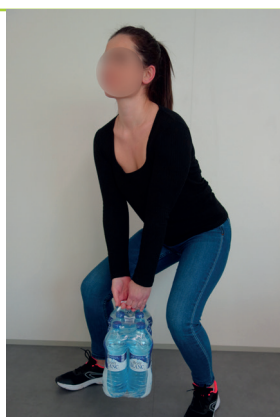
- Usar un taburete, trabajar con el brazo elevado y en equilibrio.



Levantamiento de cargas

Favorecer:

- Colocar la carga entre las piernas flexionadas antes de levantar.
- Mantener la espalda recta y la mirada al frente.
- Usar ambas manos.



Evitar:

- Inclinarsse de lado con las piernas estiradas para levantar objetos (packs de agua, cubos, bolsas...).



RIESGOS FÍSICOS

Compras

Favorecer:

- Usar carrito de la compra.
- Mantener el brazo tendido junto al cuerpo.



Evitar:

- Sobrecargar las bolsas.
- Cargar un brazo más que otro.



Limpieza del hogar

Favorecer:

- Escoba de mango largo para mantener la espalda recta.
- Mopa plana con toallitas de microfibra o fregona escurridora.



Evitar:

- Escobas con mango corto que obligan a agacharse.
- Usar fregona tradicional.



Planchar

Favorecer:

- Estar de pie y con la espalda recta.
- Planchar con el brazo en ángulo recto (90°) alineado con el cuerpo.
- Ajustar la tabla a la altura de la cadera.



Evitar:

- Inclinarsse sobre la tabla.
- Elevar los codos.
- Usar una tabla mal ajustada.



RIESGOS FÍSICOS

Comidas y lavado de vajilla

Favorecer:

- ▶ Estar de pie con la espalda recta o sentado(a) a una mesa.
- ▶ Mantener los brazos alineados con el cuerpo.
- ▶ Truco: si el fregadero es muy profundo, colocar un recipiente invertido dentro para elevar el fondo y evitar inclinarse.



Evitar:

- ▶ Inclinarsse sobre la mesa.
- ▶ Mantener los codos alejados del cuerpo.



RIESGOS RELACIONADOS CON DESPLAZAMIENTOS

- ▶ Organizar los desplazamientos.
- ▶ Usar mochila para los trayectos a pie.
- ▶ Si se utiliza vehículo personal para desplazamientos profesionales: El empleador debe asumir el seguro o el sobrecoste de este seguro.

- ▶ Atención al tomar medicamentos: leer el prospecto y consultar los pictogramas de peligro.



Conduzca con precaución. Lea el prospecto.



Sea muy prudente. No conduzca sin consejo médico.



¡Peligro! No conduzca. Consulte con un médico antes de volver a hacerlo.

RIESGOS PSICOSOCIALES (RPS)

Estrés, violencia, insultos, agresiones, acoso...

- ▶ Avisar de cualquier cambio de comportamiento de la persona atendida.
- ▶ Verificar que la tarea está incluida en la hoja de misión. "No me enfermo por el trabajo. ¡Hablo!" :
 - ⇒ Con mi responsable o representantes del personal.
 - ⇒ Con mi médico del trabajo o de cabecera.



RIESGO ELÉCTRICO

- Informar al beneficiario y al empleador si el material está defectuoso.
- No tocar bombillas.

RIESGO BIOLÓGICO

- Seguir las normas de higiene (lavado de manos, gel hidroalcohólico, ropa de trabajo, guantes y mascarilla si es necesario).
- Aplicar las medidas adicionales en caso de epidemia según las autoridades sanitarias.
- Asegurarse de que haya guantes desechables en cada domicilio.
- Informarse sobre vacunas recomendadas (gripe, tétanos...). Llevar la cartilla médica a la revisión laboral.
- Saber cómo actuar en caso de accidente con exposición a sangre (pinchazo, apósito sucio...).

RIESGO QUÍMICO

- Usar guantes y ventilar bien al manipular productos químicos. Quedarse vigilante.
- NUNCA mezclar productos, ya que pueden generarse gases tóxicos (lejía + ácido = gas tóxico).
- Conservar los productos en su envase original.
- Conocer los pictogramas de peligro para identificarlos:



Corrosivo



Gas a presión



Peligro para la salud /
ozono



Explosivo



Inflamable



Peligroso
para el medio
ambiente



Comburente



Peligro grave para la
salud



Tóxico

NOTAS

MÁS INFORMACIÓN

En caso de duda, contacta con tu médico del trabajo o con el equipo de salud laboral de tu servicio de prevención.

**SANTÉ
AU TRAVAIL**

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels

Documento elaborado por AMETRA06
Miembro de Présanse Paca-Corse

présanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Encuéntranos
en las redes sociales

