

Home Healthcare Hazards and Solutions Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores sanitarios a domicilio proporcionan cuidados prácticos a largo plazo y asistencia personal a clientes con discapacidades u otras enfermedades crónicas. Estos trabajadores, que pueden ser auxiliares sanitarios a domicilio, auxiliares de atención personal/domiciliaria, acompañantes, auxiliares de enfermería o enfermeros sanitarios a domicilio, trabajan en los domicilios de los pacientes y en servicios comunitarios como las residencias colectivas. Dependiendo de su capacitación y funciones, ayudan a los pacientes en las actividades de la vida diaria, como las comidas, el baño, el vestido y las tareas domésticas, y pueden realizar tareas clínicas como la administración de medicamentos, el cuidado de heridas, las lecturas de la tensión arterial y los ejercicios de amplitud de movimiento.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS EN LA ASISTENCIA SANITARIA A DOMICILIO

Una de las principales preocupaciones de los trabajadores sanitarios a domicilio son las lesiones ergonómicas. Trasladar, bañar y vestir a los pacientes puede provocar trastornos musculoesqueléticos si estas tareas no se realizan correctamente. Los pacientes pueden ser corpulentos, no responder, ser combativos o estar limitados en su movilidad.

Practique el control de infecciones no sólo por la seguridad del paciente, sino también por la suya propia. Vigile las enfermedades transmitidas por el aire y utilice protección respiratoria si es necesario. Tome precauciones universales y trate todos los objetos punzantes, la sangre y otros fluidos corporales como si pudieran estar contaminados. Utilice guantes de látex o nitrilo en todo momento cuando manipule pacientes y sus fluidos corporales.

Los pinchazos con agujas son un peligro para los trabajadores de asistencia domiciliaria. Los familiares y los pacientes pueden dejar jeringuillas y lancetas expuestas, por lo que hay que inspeccionar cuidadosamente las zonas de trabajo para evitar un pinchazo accidental. Nunca vuelva a tapar una aguja, ni la rompa, ni apisona la basura: podría pincharse accidentalmente. Capacítense en patógenos transmitidos por la sangre y prevención de pinchazos con agujas.

COMO PROTEGERSE

BUENAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA EL PERSONAL SANITARIO A DOMICILIO

1. **Cómo ir y volver del trabajo con seguridad.** Si va en coche al trabajo, asegúrese de que su vehículo funciona correctamente y tenga a mano suministros de emergencia. Durante los desplazamientos, mantenga el coche cerrado y permanezca en carreteras bien transitadas. Aparque en zonas bien iluminadas y evite aparcamientos subterráneos, callejones oscuros o aparcar junto a vehículos grandes.

Si utiliza el autobús o se desplaza a pie, permanezca en zonas bien iluminadas y con mucho tránsito de peatones.

1. Resbalones y caídas

Los peligros en interiores incluyen:

- Suelos irregulares o resbaladizos
- Alfombras arrugadas o desgastadas y vinilo rizado
- Desorden en habitaciones, pasillos y escaleras
- Falta de pasamanos en las escaleras
- Cables eléctricos en el suelo o que cruzan los pasillos
- Cajones abiertos

Cuando trabaje en interiores, lleve los zapatos puestos si el cliente se lo permite y asegúrese de comprobar la superficie del suelo antes de pisarlo. Tenga cuidado con el desorden y sugiera al cliente que guarde los objetos adecuadamente.

Los peligros en exteriores incluyen:

- Superficies resbaladizas, como aceras, escalones y rampas de madera cubiertas de agua, hielo, nieve, hojas o musgo.
- Aceras y calzadas irregulares o dañadas
- Escombros u objetos abandonados en las aceras
- Iluminación deficiente

Use calzado con una buena suela y compruebe todas las superficies para caminar antes de dar un paso.

1. **Prevención de la violencia en el hogar.** La violencia se refiere a cualquier fuerza física que pueda causar lesiones, así como a declaraciones o comportamientos amenazadores. Los clientes y sus familiares o visitantes pueden volverse violentos o discutidores debido a la frustración causada por el estado del cliente.

Si la situación se vuelve estresante, mantenga la calma y mire a la persona con los codos a los lados y los brazos extendidos. Esté atento a señales de que la persona pueda atacar. No discutas ni levantes la voz. Asegúrele a la persona que sus preocupaciones serán tratadas lo antes posible e indíquele cómo presentar una queja a su supervisor.

1. **Sobreesfuerzo y movimientos repetitivos: principales factores de los movimientos repetitivos.**

- Fuerza
- Repetición
- Posturas incómodas
- Posturas estáticas
- Tensión por contacto

Los signos de sobreesfuerzo y tensión por movimientos repetitivos incluyen:

- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Pérdida del movimiento normal de las articulaciones
- Dolor punzante, sordo, agudo o fuerte
- Sensibilidad
- Debilidad
- Dolores punzantes
- Sensaciones de calor o frío

1. **Traslado o cambio de posición de los clientes**

La mejor manera de evitar lesiones al trasladar o cambiar de posición a los pacientes es utilizar equipos y dispositivos de ayuda para el traslado, como grúas o sábanas deslizantes de baja fricción.

Si tiene que levantar al paciente manualmente, es importante que manipule al paciente con seguridad. Levante desde una posición de fuerza manteniendo la cabeza erguida. Acérquese al paciente mientras lo eleva y asegúrese de que lo sujeta bien. Utilice una postura escalonada colocando un pie delante del otro y recuerde “la nariz sigue a los dedos de los pies” para evitar torceduras.

1. **Vestir y bañar a los clientes.** Al vestir a un cliente, intente evitar posturas incómodas, como estirarse para vestirlo, y posturas estáticas, como mantener al cliente en una misma posición durante mucho tiempo.

Otras buenas prácticas incluyen empezar por el lado más débil del cliente cuando se ponga la ropa, ayudar a su cliente a inclinarse hacia delante cuando se ponga las camisas y sentarse en un taburete cuando le ayude con los calcetines y los zapatos.

1. **Riesgos domésticos.** Durante el trabajo, hay varias tareas domésticas que quizá no le parezcan peligrosas, como hacer las camas, limpiar y lavar la ropa.

CONCLUSIÓN

Los trabajadores sanitarios a domicilio pueden estar empleados por una agencia de asistencia domiciliaria o ser autónomos contratistas independientes que trabajan directamente para los pacientes. Tienen poco control sobre los riesgos para la seguridad y la salud. Entre estos peligros figuran los patógenos transmitidos por la sangre y los riesgos biológicos, la sensibilidad al látex, los riesgos ergonómicos derivados del levantamiento de pacientes, la violencia, los animales hostiles y las condiciones antihigiénicas y peligrosas.