

Guía Divulgativa

para personas
con discapacidad
física y orgánica
sobre PRL en el
Sector Servicios:
Ayuda a Domicilio



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Economía y Empleo
Dirección General de
Prevención de Riesgos Laborales



Confederación de Personas
con Discapacidad Física
y Orgánica de Castilla y León

COCEMFE - CASTILLA Y LEÓN



Guía Divulgativa

para personas
con discapacidad
física y orgánica
sobre PRL en el
Sector Servicios:
Ayuda a Domicilio

Financiado por:



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Economía y Empleo
Dirección General de
Prevención de Riesgos Laborales

ÍNDICE

CAPÍTULO 1	
EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO	9
CAPÍTULO 2	
CONCEPTOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES ..	13
Orígenes de la Prevención de Riesgos	15
¿Por qué la Prevención de Riesgos?	15
Conceptos.....	16
¿Cuales son los derechos del/la trabajador/a?.....	18
¿Y cuales con los deberes del/la trabajador/a?	19
El/la empresario/a en la Prevención de Riesgos.....	20
¿Cómo puede gestionar el/la empresario/a a la Prevención de Riesgos?	21
CAPÍTULO 3	
ANÁLISIS DE RIESGOS LABORALES EN EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO	23
CAPÍTULO 4	
METODOLOGÍA	51
Consideraciones previas	53
Descripción del método.....	54
Fases del análisis	56
CAPÍTULO 5	
EJEMPLOS PRÁCTICOS	65
CAPÍTULO 6	
GLOSARIO DE TÉRMINOS	89
CAPÍTULO 7	
LEGISLACIÓN	97
CAPÍTULO 8	
RECURSOS WEB	103
CAPÍTULO 9	
BIBLIOGRAFÍA	109



PRESENTACIÓN

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales en su artículo 25 dispone que el/la empresario/a garantizará de manera específica la protección de los/as trabajadores/as que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.

De igual forma, la Ley hace referencia a la información y formación en materia de prevención, un deber del empresario y un derecho de los trabajadores y trabajadoras.

Diversos aspectos como el desarrollo de la Ley de Dependencia o el proceso de envejecimiento poblacional han propiciado que el sector de la prestación de ayuda a domicilio sea uno de los Nuevos Yacimientos de Empleo (NYE) especialmente para personas con dificultades de inserción laboral.

Estos servicios son prestados generalmente en el hogar de la persona asistida con lugares y condiciones específicas de trabajo con lo que es aún más importante que los trabajadores/as reciban pautas para minimizar los riesgos a los que están expuestos.

La presente "Guía divulgativa para personas con discapacidad física y orgánica sobre prevención de riesgos laborales en el sector servicios: ayuda a domicilio" tiene como objetivo dar respuesta a estas necesidades preventivas orientando el análisis a los principales tipos de discapacidad física u orgánica.

La Guía pretende ser una herramienta de apoyo para todos los actores implicados en el Servicio de Ayuda a Domicilio: trabajadores/as, receptores/as del servicio, técnicos/as de prevención y

empresarios/as que contraten personas con discapacidad física u orgánica.

En esta guía se incluyen conceptos básicos de prevención de riesgos laborales incidiendo especialmente en los derechos y deberes básicos de los trabajadores/as y de los/as empresarios/as, aclarando los términos en un glosario de definiciones.

Posteriormente se analiza el perfil profesional de los trabajadores/as del sector con sus funciones, tareas y los riesgos laborales generales a los que están expuestos con posibles medidas preventivas a aplicar.

Una vez definido el marco general del sector de ayuda a domicilio se ha realizado una evaluación de riesgos del puesto de auxiliar de ayuda a domicilio considerando la perspectiva de las personas con discapacidad física u orgánica, igualmente se presentan una serie de recomendaciones para mejorar las condiciones de seguridad y salud para los trabajadores/as.

Como cierre de la guía se presenta la legislación y normativa de referencia y recursos de interés como bibliografía o direcciones Web.

La misión de COCEMFE Castilla y León es mejorar la calidad de vida y la atención integral de las personas con discapacidad física y orgánica, la elaboración y difusión de esta guía contribuye a la defensa de sus derechos y al fomento de la plena integración laboral y participación social de las personas con discapacidad.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Santiago', enclosed within a large, loopy oval shape. A long horizontal line extends from the bottom right of the signature.

Doña Consuelo Santiago García
Presidenta COCEMFE Castilla y León



EL SERVICIO DE AYUDA
A DOMICILIO

La Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia (LPAPAD) impone como uno de los principales retos de la política social española para los próximos años la atención a aquellas personas que requieren apoyos para desarrollar actividades de la vida diaria.

Esta Ley ha supuesto un considerable avance para que las personas en situación de dependencia puedan permanecer, siempre que sea posible, en el entorno en el que desarrollan su vida, estableciéndose como uno de los objetivos, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 13, el de facilitar la autonomía de la persona, durante el mayor tiempo que desee y sea posible, en su medio habitual.

La exposición de motivos de la Ley se hace eco de los cambios demográficos y sociales que ha experimentado España en los últimos años y que están generando un crecimiento sustantivo de los colectivos mayores de 65 años junto con un incremento importante del colectivo de mayores de 80 años, "envejecimiento del envejecimiento" como lo denomina la propia Ley.

La atención a esos dos colectivos, personas mayores de 65 y personas mayores de 80 años, y la aplicación de la Ley de Dependencia van a abrir un campo de posibilidades laborales especialmente atractivo y dinámico en los próximos años para el que se requieren profesionales con la formación adecuada.

El *Libro Blanco de la Dependencia* estima que esta ley supondrá la creación de unos 112.000 empleos directos en el Servicio de Ayuda a Domicilio.

La LPAPAD en su artículo 23 define el Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD) como el conjunto de actuaciones llevadas a cabo en el domicilio de las personas en situación de dependencia con el fin de atender sus necesidades de la vida diaria, prestadas por entidades o empresas, acreditadas para esta función:

- Servicios relacionados con la *atención de las necesidades domésticas* o *del hogar*: limpieza, lavado, cocina u otros.
- Servicios relacionados con la *atención personal*, en la realización de las actividades de la vida diaria.

La inserción al mercado laboral del auxiliar de ayuda a domicilio se produce de varias formas, bien a través de la contratación directa por parte del/la demandante del servicio, bien a través de las empresas de


prestación de servicios personales integrados y las empresas de trabajo temporal que suelen contratar a este tipo de profesionales.

También existe la posibilidad de acceder a los departamentos de servicios sociales de los Ayuntamientos o Diputaciones Provinciales mediante convocatoria pública.

El lugar de trabajo del/la auxiliar de ayuda a domicilio es el hogar de la persona asistida, por lo que las condiciones de trabajo dependerán de su ubicación, dimensiones y estado.

Los principales riesgos profesionales del/la auxiliar de ayuda a domicilio están relacionados con accidentes domésticos (quemaduras, cortes, caídas...), y por posiciones y posturas inadecuadas que impliquen manipulación manual de cargas (mover a personas con escasa movilidad) que pueden generar fundamentalmente trastornos músculoesqueléticos (traumatismos, problemas de espalda y/o cervicales).

2



CONCEPTOS BÁSICOS
DE PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES



ORIGENES DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

En España, la Prevención de Riesgos Laborales parte de la Constitución Española, que en su artículo 40 establece que los poderes públicos deben velar por la seguridad e higiene en el trabajo, igualmente en el artículo 41 se reconoce el derecho a la protección de la salud.

De este mandato constitucional y de la necesidad de armonizar nuestra política con la política comunitaria, surge la Ley 31/95 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales como norma básica que establece los principios elementales y fundamentales de la regulación preventiva, que se irán desarrollando con posterioridad mediante normas de inferior rango para materias y sectores concretos. El cumplimiento de estas disposiciones legales es absolutamente obligatorio para empresarios/as y trabajadores/as.



¿POR QUÉ LA PREVENCIÓN DE RIESGOS?

El trabajo y la salud están interrelacionados. A través del trabajo buscamos satisfacer nuestras necesidades incluidas las de desarrollo profesional, personal y social.

Sin embargo, en ese proceso podemos ver agredida nuestra salud, si el trabajo no se realiza en las condiciones adecuadas, es muy importante que la actividad laboral se desarrolle con condiciones de calidad respecto a la salud.

Todos los elementos relacionados con el trabajo (lugares de trabajo, equipos, condiciones térmicas, posturas...) que pueden influir negativamente en la salud son los denominados "riesgos laborales".

En la ley en el artículo 4.1 se define el termino Prevención como "El conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo".

En el trabajo, ante cualquier peligro para la salud, si se quiere ser eficaz, lo primero que hay que intentar es **EVITAR LOS RIESGOS** y, si no se puede hacer suficientemente, **EVALUAR LOS QUE NO SE PUEDAN EVITAR** y **COMBATIR LOS RIESGOS EN SU ORIGEN** y, así, ir aplicando los principios generales de la acción preventiva indicados en el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.



CONCEPTOS

Aunque en el glosario de esta guía pueden encontrarse un importante número de definiciones es necesario introducir algunos conceptos básicos.

La Organización Mundial de la Salud define la **SALUD** como “el estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de daño o enfermedad”. Es importante resaltar la triple dimensión de la salud física, mental y social, y la importancia de lograr que estén en equilibrio en cada persona.

Un **RIESGO LABORAL** es la posibilidad de que un/a trabajador/a sufra un determinado daño derivado del trabajo (cortes, caídas, quemaduras, etc.). Para calificar un riesgo desde el punto de su gravedad, se valoran conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.

Un **FACTOR DE RIESGO** es el elemento o conjunto de elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, pueden desencadenar una disminución en la salud, del/la trabajador/a, en esta guía se clasifican en tres grupos:

- Factores ligados a las **condiciones de seguridad**: son las que influyen sobre la accidentalidad (pasillos, mobiliario, equipos de trabajo, etc.). Son estudiados por la disciplina Seguridad en el trabajo.
- Factores ligados a los **contaminantes ambientales**: contaminantes físicos (ruidos, vibraciones, iluminación), químicos (gases, vapores, nieblas, aerosoles, humos...) y biológicos (bacterias, virus, hongos, protozoos). Son estudiados por la disciplina Higiene en el trabajo.
- Factores ligados a la **organización del trabajo**. podemos distinguir entre:
 - Carga Física (esfuerzos, manipulación de cargas, posturas de trabajo, etc.) que pueden dar lugar a la fatiga u otro tipo de alteraciones, son estudiados por la disciplina Ergonomía.
 - Carga Mental, (jornada de trabajo, ritmo, turnos, horarios, comunicación, monotonía, minuciosidad, complejidad, etc.) que pueden dar lugar a problemas de ansiedad, insatisfacción, estrés. Son estudiados por la disciplina Psicología.

DAÑO es la materialización o actualización del riesgo que se puede transformar en accidente laboral o enfermedad profesional.

Un **ACCIDENTE DE TRABAJO** es "toda lesión corporal que el/la trabajador/a sufra con ocasión o a consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena", se incluyen las producidas en el trayecto habitual y normal del trabajo a casa y de casa al trabajo desde nuestro domicilio al centro de trabajo y viceversa, estos accidentes se denominan "IN ITINERE".

Desde el 1 de enero de 2004 también se reconocen los accidentes para los AUTÓNOMOS, excepto los accidentes IN ITINERE, que no son reconocidos.

Un accidente de trabajo es todo suceso anormal, no querido ni deseado, que rompe la continuidad del trabajo de forma súbita e inesperada, y que implica un riesgo potencial de daños para la persona y/o cosas

Un accidente nunca se genera espontáneamente ni por casualidad, sino que es consecuencia de una situación anterior. Es la evidencia inmediata de unas malas condiciones de trabajo y es el primer paso en la prevención.

Una **ENFERMEDAD PROFESIONAL** se define como "aquellas contraídas a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena", para que una enfermedad sea considerada como profesional deben darse los siguientes elementos:

- Que el trabajo se haga "por cuenta ajena". Excluye por tanto a los/as trabajadores/as autónomos.
- Que sea a consecuencia de las actividades que se especifiquen en el cuadro de enfermedades profesionales. Es un cuadro limitado, con un listado cerrado de enfermedades profesionales.
- Que proceda de la acción de sustancias o elementos que en el cuadro de enfermedades profesionales se indiquen para cada enfermedad.

Una enfermedad profesional es un proceso lento y paulatino de deterioro de la salud, producida por una exposición crónica a las situaciones adversas en que se desarrolla el trabajo, o por la forma en que se encuentra organizado.



¿CUÁLES SON LOS DERECHOS DEL/LA TRABAJADOR/A?

Los derechos de los/as trabajadores/as están recogidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en los artículos 14 al 28 estos son:

- Una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo (Art.14).
- Que el coste que conllevan estas medidas no recaigan sobre el trabajador/a (Art.14).
- Que el lugar de trabajo esté adecuado para evitar riesgos (Art.17).
- Que sean facilitados equipos de protección individuales y/o colectivos (Art.17).
- Recibir información sobre los riesgos específicos del puesto de trabajo, así como de las medidas de protección, prevención y urgencia (Art.18). Si el trabajador/a es menor de 18 años, los padres o tutores también deben ser informados de todo ello (Art.27).
- Consulta y participación en cuestiones relacionadas con la prevención en el puesto de trabajo (Art.18).
- Recibir formación teórica y práctica, suficiente en materia preventiva (Art.19). Debe ser impartida por la empresa dentro de la jornada laboral y en los siguientes casos:
 - En el momento de la contratación.
 - Cuando se produzcan cambios en las funciones. o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo.
- A interrumpir la actividad y abandonar el puesto de trabajo en caso de riesgo grave e inminente, sin sufrir perjuicio alguno por ello. El límite de este derecho está en obrar de mala fe o cometer negligencia grave (Art.21).
- Recibir vigilancia del estado de salud de forma periódica y a tener intimidad, dignidad y confidencialidad de toda información sobre la misma (Art.22).

- Que sean adoptadas las medidas preventivas necesarias en los puestos de trabajo que, a causa de sus características personales puedan ser ocupados por discapacitados/as (Art.25).
- En caso de mujeres embarazadas a que adapten las condiciones y horario del puesto de trabajo a su situación, o cambiar sus funciones si esto no fuera posible, igualmente derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto (Art.26).
- Si el/la trabajador/a es de una empresa de trabajo temporal tiene el derecho a disfrutar del mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud que los restantes trabajadores/as de la empresa en la que presta sus servicios (Art.28).



¿Y CUÁLES SON LOS DEBERES DEL/LA TRABAJADOR/A?

Los deberes de los/as trabajadores/as se detallan en el artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos son:

- Velar por su propia seguridad y la de las personas que afecten a su actividad profesional.
- Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, equipos de trabajo y cualquier otro tipo de medios e instrumentos con los que trabajes.
- Utilizar correctamente los equipos de protección individual proporcionados por el/la empresario/a y mantenerlos en perfecto estado.
- Utilizar correctamente los dispositivos de seguridad y no ponerlos fuera de funcionamiento.
- Cooperar con el/la empresario/as y los/as trabajadores/as que tengan encomendadas funciones en materia de prevención.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad.



EL/LA EMPRESARIO/A EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

El/la empresario/a tiene el deber de protección de los/as trabajadores/as y es el máximo responsable de que la prevención se aplique en el centro de trabajo.

El/la empresario/a debe aplicar las medidas de arreglo a los principios generales de la acción preventiva que son:

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún riesgo.
- Planificar la prevención.
- Anteponer las medidas de protección colectiva a las individuales.
- Dar las debidas instrucciones a los/as trabajadores/as.

La documentación que tiene la obligación de conservar en relación con la Prevención de riesgos es:

- Plan de prevención de riesgos laborales (Art. 16 y 23).
- Evaluación de riesgos, incluido el resultado de los controles periódicos de las condiciones de trabajo y la actividad de los/as trabajadores/as (Art. 23).
- Planificación de la acción preventiva, incluidas las medidas de protección y prevención a adoptar, y en su caso, material de protección que deba utilizarse (Art. 23).
- Práctica de los controles del estado de salud de los/as trabajadores/as (Art. 23).
- Relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales con incapacidad superior a un día (Art. 23).



¿CÓMO PUEDE GESTIONAR EL/LA EMPRESARIO/A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS?

En la gestión de la prevención de riesgos laborales, el/la empresario/a puede acudir a distintas modalidades en función de la dimensión y actividad de la empresa

I.- Asunción personal por e/la empresario/a de la actividad preventiva:

El/la empresario/a puede asumir por sí mismo la prevención, a excepción de la vigilancia de la salud cuando:

- La empresa sea de menos de seis trabajadores/as.
- La empresa NO desarrolle alguna de las actividades empresariales contempladas en el anexo I del RD 39/1997.
- Desarrolle de forma habitual su actividad profesional en el centro de trabajo.
- Que tenga la capacidad y formación correspondiente a las funciones preventivas que va a desarrollar.

II.- Designación de trabajadores/as

En esta modalidad el/la empresario/a designa a uno o varios/as trabajadores/as para ocuparse de la actividad preventiva.

Las actividades preventivas para cuya realización no resulte suficiente la designación de uno o varios/as trabajadores/as deberán ser desarrolladas a través de uno o más servicios de prevención propios o ajenos.

No será obligatoria la designación de trabajadores/as cuando el/la empresario/a:

- Haya asumido personalmente la actividad preventiva.
- Haya recurrido a un servicio de prevención propio.
- Haya recurrido a un servicio de prevención ajeno.

Los/as trabajadores/as designados/as deben disponer de la capacidad y recursos suficientes y adecuados para desempeñar su labor preventiva en el centro de trabajo.

III.- Constituir un servicio de prevención propio

El/la empresario/a debe constituir un servicio de prevención propio cuando concorra alguno de los siguientes supuestos:

- En empresas con más de 500 trabajadores/as.
- En empresas de entre 250 y 500 trabajadores/as y que SI desarrollen alguna de las actividades empresariales contempladas en el anexo I del RD 39/1997.
- Cuando así lo decida la autoridad laboral, en función de la peligrosidad de la actividad desarrollada o de la frecuencia o gravedad de la siniestralidad en la empresa.

IV.- Servicios de prevención mancomunados

Pueden constituirse servicios de prevención mancomunados cuando:

- Las empresas que desarrollen simultáneamente actividades en un mismo centro de trabajo, edificio o centro comercial, siempre que quede garantizada la operatividad y eficacia del servicio de prevención.
- Por negociación colectiva o mediante los acuerdos en materia de prevención de riesgos laborales.
- Por decisión de las empresas afectadas, podrá acordarse entre aquellas empresas pertenecientes a un mismo sector productivo o grupo empresarial o que desarrollen sus actividades en un polígono industrial o área geográfica limitada.

V.-Servicios de prevención ajenos

Puede acudir a la contratación de un servicio de prevención ajeno a la propia estructura empresarial en los casos:

- Cuando la designación de uno o varios trabajadores/as sea insuficiente para la realización de la actividad de prevención y no concurren las circunstancias que determinan la obligación de constituir un servicio de prevención propio.
- Cuando no se haya optado por un servicio de prevención propio o se haya asumido parcialmente la actividad preventiva.

● ANÁLISIS DE RIESGOS
LABORALES EN EL
SERVICIO DE AYUDA
A DOMICILIO

El objeto de este capítulo es presentar al lector/a de la guía la identificación de riesgos y factores de riesgo en los puestos de trabajo del servicio de ayuda a domicilio, así como ofrecer una serie de recomendaciones o buenas prácticas para eliminar o disminuir riesgos derivados de las actividades diarias del trabajo.

La identificación de puestos se basa en el V Convenio Marco Estatal de Servicios de Atención a las Personas Dependientes y Desarrollo de la Promoción de la Autonomía Personal cuya vigencia es de enero de 2008 a diciembre de 2011

Estos puestos son:

- **Coordinador del Servicio de Ayuda a Domicilio:** Es el personal, con titulación y formación social, cuya labor consiste en desempeñar tareas de coordinación, gestión y organización del Servicio de Ayuda a Domicilio además de seguimiento del trabajo del auxiliar de ayuda a domicilio, para conseguir una buena calidad de dicho servicio.
- **Ayudante de Coordinación del Servicio de Ayuda a Domicilio:** Es el personal encargado de realizar el trabajo bajo la supervisión del Coordinador.
- **Personal de Oficina (Auxiliar Administrativo):** Es el trabajador/a que, con iniciativa y responsabilidad restringida y subordinada a los órganos directivos realiza funciones de mecanografía, archivo y otras actividades de técnicas administrativas.
- **Auxiliar de Ayuda a Domicilio:** Es el/la profesional que tiene por objeto atender, en el propio domicilio o entorno, y siguiendo las pautas de actuación y cuidados indicados por el Coordinador del Servicio.

Considerando que las condiciones de trabajo y por lo tanto la identificación de riesgos y factores de riesgo son similares en los tres primeros puestos descritos anteriormente han sido incluidos en un mismo grupo al que denominaremos coordinador, ayudante y personal de oficina del servicio de ayuda a domicilio.

**COORDINADOR, AYUDANTE Y PERSONAL DE OFICINA DEL
SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO****TAREAS DEL PUESTO:**

1. Coordinación del trabajo con cada auxiliar de forma individual y grupal.
2. Seguimiento y valoración del trabajo del auxiliar mediante visitas a domicilio de los casos que atiende.
3. Coordinación periódica con el responsable de coordinación del servicio de ayuda a domicilio y con otros profesionales.
4. Organización y supervisión del trabajo del ayudante de coordinación.
5. La elaboración y entrega de los partes de trabajo al auxiliar.
6. Participación en la formación continuada de auxiliares y diseño de cursos en materia de servicios sociales, en la medida que se establezcan en los planes de formación de las respectivas empresas y del sector.
7. Otras funciones análogas, de acuerdo con su categoría profesional y con las condiciones establecidas en los pliegos de condiciones de las Entidades o personas físicas con las que se contrate.

FACTORES LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD: LUGARES DE TRABAJO		
Riesgo: Caídas de personas a distinto nivel		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Escaleras de mano • Banquetas • Desniveles 	<ul style="list-style-type: none"> • Contusiones • Magulladuras • Roturas 	<ul style="list-style-type: none"> • No utilizar nunca sillas, cajoneras, etc. para acceder a estanterías o armarios • Revisar las escaleras antes de hacer uso de ellas para comprobar su estado • Realizar el ascenso y descenso siempre de cara a la escalera y mirando hacia ella • Apoyar la escalera en superficies planas y estables, asegurarse que la escalera tiene zapatas antideslizantes en su base
Riesgo: Caídas de personas al mismo nivel		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Suelos mojados • Presencia de obstáculos como cables eléctricos, cajas, etc 	<ul style="list-style-type: none"> • Heridas superficiales • Contusiones • Torceduras • Esguinces 	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar los cables de forma que queden fuera de las zonas de paso • Lugares de trabajo ordenados • Mantener las zonas de paso y salidas libres de obstáculos • Llevar calzado adecuado, sin excesivo tacón
Riesgo: Choque contra objetos inmóviles		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliario (muebles de aristas agudas, puertas giratorias, sillas,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Contusiones • Magulladuras 	<ul style="list-style-type: none"> • Las mesas y muebles de trabajo no deben tener esquinas ni aristas agudas • Los cajones deben tener topes de apertura, de manera que el cajón no salga del todo al abrirlo • No dejar los cajones o archivadores abiertos

FACTORES LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD: LUGARES DE TRABAJO		
Riesgo: Contactos Eléctricos		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Equipos eléctricos (Ordenadores, fotocopiadoras,) • Enchufes múltiples (ladrones) • Cables en mal estado • Cuadros eléctricos 	<ul style="list-style-type: none"> • Electrocuci3n 	<ul style="list-style-type: none"> • Emplear con racionalidad los equipos alimentados con electricidad, sin manipular las instalaciones, ni alterar ni retirar las puestas a tierra ni los aislamientos de las partes activas • No sobrecargar los enchufes, no tirar de los cables • Utilizar equipos con el marcado CE • Programa de mantenimiento preventivo de las instalaciones
Riesgo: Incendios		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Productos inflamables • Cuadros Eléctricos • Cableado 	<ul style="list-style-type: none"> • Electrocuci3n • Quemaduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisiones de las instalaciones eléctricas. • Contar con dispositivos adecuados para combatir los incendios, además de contar con detectores contra incendios y sistemas de alarma • Disponer de un plan de emergencia y evacuaci3n

FACTORES LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD: MAQUINAS Y EQUIPOS DE TRABAJO		
Riesgo: Golpes o cortes con objetos o herramientas		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Tijeras, cutters, chinchetas, etc 	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes • Heridas 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardar después de su uso los objetos cortantes, no dejarlos en cualquier sitio • Tener cuidado al utilizar elementos cortantes • Recoger inmediatamente cristales rotos, cualquier elemento corto punzante que caiga al suelo u otra superficie
Riesgo: Fatiga mental: Otros		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Pantalla 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Vista cansada 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una distancia de 45 y 55 cm a la pantalla, el teclado y los documentos • Colocar la pantalla por debajo -entre 10 y 60°- de la línea horizontal de visión de la persona trabajadora • Girar la pantalla ligeramente hacia un lado siempre que se introduzcan datos • No situar las pantallas del ordenador delante o detrás de las ventanas para evitar deslumbramientos • Ajustar la pantalla de modo que no tenga parpadeos y que el brillo y el contraste sean los adecuados

FACTORES LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD: LUGARES DE TRABAJO		
Riesgo: Fatiga Física		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Teclado • Ratón • Ordenador • Mesa o superficie de trabajo • Portadocumentos o atril • Silla de trabajo • Ordenador 	<ul style="list-style-type: none"> • Traumatismo en dedos y muñecas • Dolores de espalda • Dolores incómodos de ojos y cuello • Sobrecarga en la zona lumbar de la espalda 	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar el teclado y el ratón a unos 10 ó 15 cm. Del borde de la mesa • Inclinar el teclado de forma cómoda para la introducción de datos • Adaptar el tamaño del ratón a la persona que ocupa el puesto • Usar siempre que sea posible teclado y ratón inalámbrico que permite mayor flexibilidad respecto a su ubicación • Las mesas o superficies de trabajo deben tener las dimensiones necesarias para la colocación flexible de la pantalla, teclado, documentos • Las sillas y asientos tienen que ser estables y cómodas, con altura regulable y espacio reclinable • El soporte para documentos debe ser estable y regulable, que reduzca al máximo la posibilidad de realizar movimientos incómodos con el cuello y los ojos • Si permanece el/la trabajador/a muchas horas sentado no adoptar posturas incorrectas • Cada cierto tiempo intentar levantarte de la silla. Lo ideal para el cuerpo es la alternancia entre las posturas sentado-de pie. Se recomienda para cada hora estar de pie unos 5 minutos • Si se trabaja con ordenadores portátiles usar teclado y ratón externo y situar el equipo sobre un soporte diseñado a tal fin.

**FACTORES LIGADOS A LOS CONTAMINANTES AMBIENTALES:
CONTAMINANTES FÍSICOS**

Riesgo: Exposición a agentes físicos: Ruido

FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Impresoras • Teléfonos • Ordenadores • Fotocopiadoras • Conversaciones • Aires acondicionados 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Mareos • Ansiedad y fatiga • Nerviosismo y estrés que pueden causar úlceras e insomnio • Falta de concentración 	<ul style="list-style-type: none"> • El nivel de ruido no debe sobrepasar los 65 dB si la concentración es normal y los 55 dB si se requiere gran concentración • Revisar periódicamente estos equipos y adquirirlos, considerando sus emisiones sonoras • Separar aparatos o máquinas ruidosas de los lugares donde está ubicado el puesto de trabajo

Riesgo: Exposición a agentes físicos: Estrés térmico

FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Aires acondicionados • Calefacciones • Ropa inadecuada • Ordenadores • Ventanas y puertas con aislamientos deficientes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sequedad de las mucosas • Cansancio, agotamiento • Somnolencia • Deshidratación 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un programa de mantenimiento adecuado de los sistemas de climatización • Situar la temperatura entre 20 y 26 °C en función de la época del año. En invierno, al llevar ropa de más abrigo, entre los 20 y 24 °C; en verano, al usarse ropa más ligera, entre los 23 y 26°C. Por otro • Humedad relativa comprendida entre el 45 % y el 65%, excepto si existe riesgo por electricidad estática, que no debe superar el 50% • No situar a las personas trabajadoras frente a focos de calor/frío (máquinas, radiadores, etc.) o de fuentes de corrientes de aire (puertas, salidas de aire acondicionado, etc).

FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: CARGA FÍSICA		
Riesgo: Fatiga física		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Posturas de trabajo inadecuadas • Movilidad restringida • Movimientos repetitivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Molestias y lesiones musculoesqueléticas • Incomodidad • Trastornos circulatorios en las piernas 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar el área de trabajo para asegurar que todos los materiales y elementos del equipo se pueden alcanzar fácilmente sin forzar la postura • No mantener durante la jornada laboral la misma postura. • No mantener posturas torcidas en ninguna de las partes del cuerpo: cuello, muñecas, espalda, etc. • Verificar la postura antes de comenzar a trabajar y ajustar el mobiliario para mantener una buena postura • Las sillas y asientos correctamente regulados • Apoyar la zona lumbar completamente en el respaldo formado un ángulo recto
FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: CARGA MENTAL		
Riesgo: Fatiga mental: Estrés		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Exceso de carga de trabajo • Falta de competencias • Repetitividad de tareas • Responsabilidad • Libertad de decisión 	<ul style="list-style-type: none"> • Desánimo • Falta de motivación • Nerviosismo • Sensación de confusión • Dificultad para la toma de decisiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Descansos adecuados • Asignar o autoasignarse tareas para unidades de tiempo reales. Malas planificaciones temporales conllevan situaciones de altos niveles de estrés. • Prácticas moderadas de deportes y tiempo de ocio

**FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:
CARGA MENTAL**

Riesgo: Fatiga mental: Estrés

FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Claridad en las tareas • Falta de participación • Falta de comunicación • Conflictos con los compañeros • Precariedad en el trabajo • Condiciones físicas de trabajo • Riesgos de integridad física • Duración de jornada laboral, trabajo a turnos 	<ul style="list-style-type: none"> • Inseguridad 	<ul style="list-style-type: none"> • Eliminar los excesos de trabajo estableciendo horarios en nuestro tiempo de trabajo y tomando pequeños descansos durante la jornada • Descansar suficientemente • Realizar ejercicios de relajación

Riesgo: Fatiga mental: Burn Out/Mobbing

FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • D e s g a s t e emocional • Falta de autoestima profesional • Insatisfacción laboral • Cansancio • Malestar general • Falta de comunicación intencionadamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Deterioro de la confianza • Desvaloración personal • Desarrollo de la culpabilidad en la víctima • Insomnio • Ansiedad • Estrés • Irritabilidad • Fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a comunicarse sin agresividad y timidez • Prácticas moderadas de deportes y tiempo de ocio • Aplicar técnicas de enriquecimiento del trabajo, como la variedad en las tareas; es decir, ir modificando las actividades: hablar por teléfono, hacer fotocopias, trabajar con el ordenador, etc. • Evitar el aburrimiento y la frustración

FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: CARGA MENTAL		
Riesgo: Caídas de personas a distinto nivel		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Ataques verbales • Criticas profesionales y personales • Amenazas físicas/psíquicas evitando los testigos • Ignorancia hacia la víctima • Obligación a realizar tareas humillantes • Calumnia hacia la víctima • Forcejeos • Ataques en el entorno laboral • Agresión sexual 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios de personalidad • Dolor de cabeza • Trastornos digestivos • Variaciones de peso 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar relaciones tensas y/o conflictivas con compañeros/as (fomento y fortalecimiento de vínculos sociales entre compañeros/as manteniendo una buena relación con los demás)

AUXILIAR DE AYUDA A DOMICILIO

TAREAS:

Presta servicios en el domicilio o fuera del mismo para cubrir las necesidades del usuario

1. Atención a las necesidades del domicilio:

- a. Mantenimiento de limpieza o ayuda a la limpieza de la vivienda, salvo casos específicos de necesidad que sean determinados por el técnico responsable.
- b. Preparación de alimentos en el hogar o traslado de los mismos al domicilio.
- c. Lavado a máquina, planchado, repaso y organización de la ropa dentro del hogar.
- d. Apilación de las ropas sucias y traslado en su caso para su posterior recogida por el servicio de lavandería.
- e. Adquisición de alimentos y otras compras de artículos de primera necesidad por cuenta de la persona usuaria.
- f. Tareas de mantenimiento básico habitual de utensilios domésticos y de uso personal, que no requieran el servicio de un especialista (cambio de bombillas, cambio de bolsa de aspiradora, sustitución de pilas).

2. Actividades de atención personal:

- a. El aseo e higiene personal, habitual o especial, arreglo personal, ducha y/o baño, incluida la higiene bucal.
- b. Ayuda personal para el vestido, calzado y la alimentación.
- c. Transferencias, traslados y movilización dentro del hogar.
- d. Actividades de la vida diaria necesarias en la atención y cuidado del usuario.
- e. Estimulación y fomento de la máxima autonomía y participación de las personas atendidas en la realización de las actividades básicas de la vida diaria
- f. Fomento de hábitos de higiene y orden.
- g. En personas con alto riesgo de aparición de úlceras por presión, prevenir éstas mediante una correcta higiene, cuidados de la piel y cambios posturales.
- h. Ayuda en la administración de medicamentos que tenga prescritos la persona usuaria.

AUXILIAR DE AYUDA A DOMICILIO

- i. Cuidados básicos a personas incontinentes.
- j. Ayuda para la ingestión de alimentos.
- k. Fomento de la adecuada utilización de ayudas técnicas y adaptaciones pautadas.
- l. Recogida y gestión de recetas y documentos relacionados con la vida diaria del usuario.
- m. Dar aviso al coordinador correspondiente de cualquier circunstancia o alteración en el estado del usuario, o de cualquier circunstancia que varía, agrave o disminuya las necesidades personales o de vivienda del usuario.

3. Apoyo familiar y relaciones con el entorno

- a. Compañía para evitar situaciones de soledad y aislamiento.
- b. Acompañamiento fuera del hogar para posibilitar la participación de la persona usuaria en actividades de carácter educativo, terapéutico y social.
- c. Facilitar actividades de ocio en el domicilio.
- d. Apoyo y acompañamiento para la realización de trámites de asistencia sanitaria y administrativos.
- e. Desarrollo de la autoestima, la valoración de sí mismo y los hábitos de cuidado personal, evitando el aislamiento.
- f. Potenciar y facilitar hábitos de convivencia y relaciones familiares y sociales.
- g. Fomentar estilos de vida saludable y activos.
- h. Apoyo y seguimiento de las pautas prescritas ante situaciones de conflicto que se generen en el seno de la familia.
- i. Cuidado y atención de los menores, tanto en el entorno del hogar como en acompañamientos a centros escolares, de ocio, sanitarios y otros.

FACTORES LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD: LUGARES DE TRABAJO		
Riesgo: Caídas de personas a distinto nivel		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Escaleras • Suelos o tarimas o distinto nivel • Balcones • Terrazas • Ventanas 	<ul style="list-style-type: none"> • Contusiones • Torceduras • Magulladuras 	<ul style="list-style-type: none"> • No asomarse a balcones o terrazas • Para alcanzar sitios altos, evitar utilizar sillas, taburetes, bancos u otros elementos • Utilizar preferentemente escaleras de mano dobles (de tijera) para trabajar, verificando previamente que estén totalmente abiertas y asentadas en el suelo • No utilizar escaleras de mano con travesaños rotos o empalmados • No realizar labores de limpieza temerariamente (sacar el cuerpo por la ventana para limpiar los cristales, etc).
Riesgo: Caídas de personas al mismo nivel		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Cables • Suelos mojados • Prisas al desplazarse • Alfombras 	<ul style="list-style-type: none"> • Contusiones • Magulladuras • Roturas 	<ul style="list-style-type: none"> • Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando cosas que puedan provocar una caída • En el transporte manual de materiales no se debe obstaculizar con la carga la visibilidad del recorrido. • Mantener los espacios de paso libres de obstáculos • Mantener los suelos secos • No encerar o pulir en exceso los suelos • Recoger los cables de los aparatos • Asegurar que las alfombras no deslizen sobre el piso y evitar que sus bordes estén levantados.

FACTORES LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD: LUGARES DE TRABAJO		
Riesgo: Choque contra objetos inmóviles		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> Muebles en general 	<ul style="list-style-type: none"> Contusiones Golpes Magulladuras 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar las herramientas y/o elementos adecuados para cada trabajo y guardarlos en un sitio adecuado al terminar el trabajo Tener especial atención al tener que mover objetos que tapen la visibilidad No dejar cajones o armarios abiertos
Riesgo: Explosiones		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> Caldera, instalaciones de gas, bombonas de butano, estufas o radiadores, chimeneas, cocinas, campanas de extracción de la cocina 	<ul style="list-style-type: none"> Quemaduras Heridas Golpes 	<ul style="list-style-type: none"> Solicitar que se hagan las revisiones de mantenimiento de la caldera y los conductos de gas Cerrar la llave del paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche Si percibe olor a gas no accionar interruptores eléctricos ni encender cerillas o mecheros: la chispa provocaría una gran explosión
Riesgo: Contacto Eléctrico		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> Equipos eléctricos (ladrones) Cuadros eléctricos) Cables en mal estado Aparatos eléctricos (tostadora, televisor, estufa, etc) 	Electrocución	<ul style="list-style-type: none"> Usar equipos con marcado CE Comprobar los equipos antes de su uso Nunca manipular elementos eléctricos con las manos mojadas, en ambientes húmedos o mojados accidentalmente (labores de limpieza, instalaciones a la intemperie, etc.) No conectar aparatos que se hayan mojado Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo, aún cuando el suelo esté seco

FACTORES LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD: LUGARES DE TRABAJO		
Riesgo: Contacto Eléctrico		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
		<ul style="list-style-type: none"> • No tener estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros aparatos eléctricos al alcance de la mano en el cuarto de baño y a menos de 1 m del borde de la bañera • Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica desconectar el interruptor general situado normalmente en el cuadro general y asegurarse de la ausencia de tensión
Riesgo: Incendio		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Productos inflamables • Cuadros Eléctricos • Cableado 	<ul style="list-style-type: none"> • Quemaduras • Intoxicaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • No utilizar el alcohol como sustancia para avivar el fuego • No poner nunca a secar la ropa encima de estufas eléctricas, o radiadores • No dejar nada cocinando en el fuego ni aparatos eléctricos de gran consumo en marcha cuando se abandona el domicilio • No almacenar combustibles innecesarios en la casa • No aproximar estufas, braseros, etc. a cortinas, muebles o camas • No acercar nunca productos químicos a una fuente de calor, muchos de ellos son inflamables

FACTORES LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD: MAQUINAS Y EQUIPOS DE TRABAJO		
Riesgo: Golpes o cortes con objetos o herramientas		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Cuchillos, tijeras, navajas, cuchillas, Ventiladores, Vajillas, batidoras, trituradoras, licuadoras, puertas, ascensores, armarios y cajones 	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes • Heridas 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar de forma correcta los aparatos, leer y cumplir las instrucciones de uso y mantenimiento • Tener cuidado al utilizar elementos cortantes como cuchillos, tijeras, navajas • Eliminar clavos sin uso de paredes, puertas o muebles • Recoger inmediatamente cristales rotos, alfileres, tachuelas o cualquier elemento corto punzante que caiga al suelo u otra superficie
Riesgo: Contactos térmicos		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Planchas, estufas, braseros, cocinas, cafeteras, mecheros, hornos, ollas, microondas, chimeneas 	<ul style="list-style-type: none"> • Quemaduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar de forma correcta los aparatos, leer y cumplir las instrucciones de uso y mantenimiento • No manipular electrodomésticos en mal estado • Utilizar recipientes con protecciones en las asas y en los mangos • Utilizar manoplas o guantes de cocina al manejar recipientes calientes • Evitar salpicaduras de agua o aceite calientes, utilizando cubiertas o tapaderas mientras sea posible • Apoyar siempre la plancha sobre una superficie estable y procurar colocar el cable de manera que no pueda engancharse y tirar la plancha al suelo

**FACTORES LIGADOS A CONTAMINANTES AMBIENTALES:
PRODUCTOS QUÍMICOS**

Riesgo: Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas / Exposición a agentes químicos

FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Jabones y detergentes • Desincrustantes • Desengrasantes • Pulimentadores • Lejía • Amoniaco • Insecticidas • Suavizantes • Líquidos limpia cristales • Medicinas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dermatitis • Alergias respiratorias • Quemaduras • Intoxicaciones • Irritaciones de mucosas • Irritaciones de piel • Conjuntivitis 	<ul style="list-style-type: none"> • Leer detenidamente las instrucciones de uso del producto • Mantener las etiquetas en buen estado • Mantener los productos tóxicos en sus envases originales y fuera del alcance, en zonas altas y seguras • Seguir las instrucciones de empleo y conservación indicadas por el fabricante del producto. • Usar guantes adecuados, únicamente cuando se hagan tareas que comporten riesgos de contacto, estos tienen que ajustarse bien, en material impermeable y resistente • Evitar el contacto directo con las manos • No mezclar productos químicos entre sí, algunas mezclas producen gases tóxicos • No permanecer en habitaciones que hayan sido pulverizadas con insecticidas hasta pasar un tiempo prudencial • Procurar disponer siempre del teléfono de información toxicológica • Aplicar frecuentemente, y sobretodo al finalizar el trabajo, cremas emolientes que restablezcan los componentes naturales de la piel • Conservar los medicamentos en sus envases originales, para evitar toda confusión de identificación. Mantener en buen estado su etiqueta.

FACTORES LIGADOS A LOS CONTAMINANTES AMBIENTALES: CONTAMINANTES FÍSICOS		
Riesgo: Exposición a agentes físicos: Estrés térmico		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Ropa ajustada o inadecuada • Ventanas o puertas con aislamiento deficiente • Aires acondicionados • Calefacciones • Braseros • Chimeneas • Estufas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sequedad de las mucosas • Cansancio - agotamiento • Irritabilidad • Catarros • Alergias • Somnolencia • Deshidratación • Cefaleas • Bronquitis 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un programa de mantenimiento adecuado de los sistemas de climatización • Utilizar vestuario cómodo y apropiado, procurando que sea de fibras naturales (algodón, lino) • Mantener una temperatura agradable y constante, se recomienda que la temperatura interna, no debe tener más de 12 grados de diferencia con la externa • Ventilar la casa 10 minutos diariamente • En verano se debe aprovechar la temperatura externa a ciertas horas del día (mañana y noche) para refrescar la vivienda • En verano se debe consumir más frutas y verduras que en otras estaciones del año, con el fin de hidratarse • En invierno encender los aparatos destinados a calentar la casa, con suficiente previsión de tiempo, no esperando a que este muy fría

**FACTORES LIGADOS A LOS CONTAMINANTES AMBIENTALES:
CONTAMINANTES BIOLÓGICOS**

Riesgo: Exposición a agentes biológicos

FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Aires acondicionados, calefacciones trasteros, baños, sótanos, ratas, plantas, humidificadores, mascotas, alfombras • Enfermedad infecto-contagiosa del usuario del servicio 	<ul style="list-style-type: none"> • Alergias • Hongos • Rinitis • Asma • Tos • Fiebres • Mareos • Letargo • Problemas digestivos • Resfriados • Hepatitis • VIH • Hongos • Tuberculosis • Gripe 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener baños limpios y desinfectados • Mantener limpios y secos trasteros y sótanos • Secar las superficies húmedas • Limpiar y secar bien las alfombras • Airear la casa, para evitar la formación de humedad • Cubrir, heridas y cortes, con apósitos impermeables • Curar lesiones cutáneas con guantes • Lavarse las manos antes y después de atender al paciente • En caso de salpicadura o derrame de sangre u otros fluidos en superficies u objetos, colocarse guantes resistentes, verter lejía sin ninguna mezcla sobre la superficie o elemento contaminado y limpiar. Quitarse los guantes y lavarse las manos con jabón • En caso de corte o pinchazo con un elemento contaminado, se debe lavar la herida o pinchazo con agua corriente, sin restregar, dejando fluir la sangre, durante 3 minutos, se debe provocar el sangrado si es preciso, posteriormente se debe limpiar con algún desinfectante y cubrirse con un apósito impermeable

**FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:
CARGA FÍSICA**

Riesgo: Fatiga Física

FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos de trabajo repetidos y sin contemplar un período de recuperación muscular adecuado • Sobre esfuerzo: Cuando la fuerza aplicada excede la resistencia de las estructuras corporales que participan en el movimiento • Posturas inadecuadas • Permanencia durante largos periodos de tiempo en la misma postura • Falta de ejercicio físico • Condiciones Personales 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores localizados espalda, cuello, brazos, piernas • Lumbalgias • Agotamiento muscular • Cansancio excesivo • Insomnio • Inflamación y dolor de tendones • Ruptura de fibras musculares y tendones, • Degeneración crónica de las articulaciones (artrosis, desgaste de discos intervertebrales, lesiones de discos, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> • No forzar el cuerpo hasta causar molestia • Mantener el cuerpo flexible, no en posturas rígidas o fijas • Alternar posiciones en un puesto de trabajo (de pie, sentado u otra) así como las tareas reduciendo la exposición a un movimiento repetido distribuyendo el trabajo a otras partes del cuerpo • Evitar movimientos de torsión o rotación con fuerza del antebrazo y tronco • Trabajar con los brazos junto al cuerpo y no separados de éste • Realizar estiramientos durante la jornada • Utilizar calzado adecuado sin exceso de tacón • Al trabajar de pie mantener la espalda recta • Realizar frecuentes mini-descansos antes de llegar a la fatiga

**FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:
CARGA FÍSICA**

Riesgo: Fatiga Física: Manejo de cargas

FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Falta de formación e información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desconocimiento de las técnicas y recomendaciones de movilización • Pasar por alto las recomendaciones para prevenir accidentes <p>Sedentarismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La falta de ejercicio físico ocasiona debilidad de la musculatura abdominal y dorsal, fortalecimiento necesario para un adecuado funcionamiento de la espalda <p>Sobreesfuerzos tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Levantamiento o transferencia de usuarios con mucho peso • Tratar de evitar la caída del usuario 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de: espalda, cuello, brazos, piernas, espalda • Tendinitis • Lumbalgias • Hernias abdominales • Hernias discales • Fisura disco intervertebral • Protrusión disco intervertebral • Artrosis vertebral • Contracturas 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar el área donde se va a trabajar quitando elementos que puedan entorpecer la acción • Procurar realizar los esfuerzos con los músculos mayores (muslos y piernas) • Es preferible deslizar y empujar antes que levantar • Formar y formarse en las técnicas de movilización manual de pacientes • Seguir con las recomendaciones generales de levantamiento de cargas • Analizar previamente, como se va a realizar el movimiento, la lógica y el autocuidado, debe llevarnos a tomar una decisión adecuada para mover al usuario • Mantener la espalda recta

FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: CARGA FÍSICA		
Riesgo: Fatiga Física: Manejo de cargas		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> Levantamiento del usuario después de una caída Movimientos imprevistos del usuario <p>Posturas inadecuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sillas o camas muy bajas Falta de espacio para manipular Baños y duchas sin acondicionamiento 	<ul style="list-style-type: none"> Rigidez articular Acortamiento muscular Entorpecimiento de las extremidades Hinchazón o enrojecimiento de la zona afectada 	<ul style="list-style-type: none"> Flexionar las rodillas Sujetar a la persona próxima al cuerpo Abrir las piernas, para mejorar el centro de gravedad Adquirir una postura estable (que no estática), con una correcta base de apoyo

FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: CARGA MENTAL		
Riesgo: Fatiga Mental: Estrés		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> La sobrecarga de trabajo La sub-utilización de las capacidades del individuo, las rutinas y tareas repetitivas El alto y exigente ritmo de trabajo 	<p>ENFERMEDADES A NIVEL GASTROINTESTINALES COMO:</p> <ul style="list-style-type: none"> Síndrome del intestino irritable Úlcera péptica <p>ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, TALES COMO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Afrontar la situación, y buscar el motivo principal, aunque sea una cadena de circunstancias las que desaten la situación de estrés, siempre suele haber una principal Intensificar los encuentros sociales No realizar varias actividades simultáneamente Realizar ejercicio físico, por ejemplo caminar, a si como ejercicios de relajación Buscar momentos de ocio y descanso Expresar los sentimientos por escrito, afrontar el llanto como algo natural

FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: CARGA MENTAL

Riesgo: Fatiga Mental: Estrés

FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Falta de claridad en las tareas y responsabilidades asignadas • Relaciones interpersonales problemáticas • Incertidumbre acerca del futuro en el puesto de trabajo (despido) • Horarios de trabajo inconvenientes • Falta de entrenamiento para el trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión arterial primaria • Angina de pecho • Infarto • Accidentes cerebro vasculares <p>ENFERMEDADES MENTALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trastorno de ansiedad general • Trastornos de adaptación, • Alteraciones emocionales • Depresión • Baja autoestima y nerviosismo <p>MOLESTIAS MUSCULARES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contracturas <p>ALTERACIONES ENDOCRINAS, INMUNOLÓGICAS Y OTRAS SITUACIONES, COMO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones del sueño y cefaleas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar los momentos placenteros • No caer en la negación, si se está experimentado síntomas físicos o psicológicos serios no limitarse a decir "es debido al estrés" • Dormir es una prioridad, el descanso es necesario, para renovar fuerzas <p>Atención a las señales del organismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento de irritabilidad • Problemas de sueño • Pérdida de energía, fatiga • Aislamiento • Consumo excesivo de: tabaco, alcohol, cafeína, fármacos • Problemas físicos: palpitaciones, temblor de manos, molestias digestivas • Problemas de memoria • Dificultad para concentrarse • Menor interés en personas y/o actividades que eran objeto de interés • Aumento o disminución de apetito • Actos rutinarios repetitivos Ej: limpiar continuamente • Cambios de humor, dar importancia a detalles pequeños • Dificultad para superar sentimientos de depresión o nervios • Tratar a personas de la familia de forma menos considerada

FACTORES LIGADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: CARGA MENTAL		
Riesgo: Fatiga Mental: Burn-out		
FACTORES DE RIESGO	DAÑOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente físico • Factores intrínsecos al puesto laboral (sobrecarga laboral, urgencias de tiempo y plazos) • Estructura y clima de la organización (turnos y planificación de trabajo) • Sistema de recompensas no equitativo respecto al esfuerzo empleado • Sistema de recursos humanos (promoción, formación y desarrollo profesional) • Relaciones interpersonales inadecuadas en el trabajo • Factores de intercambio entre la organización y la vida fuera de ella 	<p>RESPUESTA AL ESTRÉS EMOCIONAL CRÓNICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agotamiento físico y psicológico • Actitud fría y despersonalizada en la reacción con los demás • Sentimiento de inadecuación profesional • Frustración y apatía 	<ul style="list-style-type: none"> • Al ser una manifestación del estrés crónico, lo idóneo es afrontar el estrés en el momento de su aparición, acudiendo directamente a resolver el origen del mismo, con el fin de que no avance en su proceso negativo, llegando a los niveles, de sentirse "quemado" por el trabajo

TRABAJADORA EMBARAZADA O EN PERIODO DE LACTANCIA

La Directiva 92/85/CEE del Consejo, de 19 de octubre de 1992, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia, estableció, en el ámbito comunitario, una serie de disposiciones cuyo objetivo era la protección de este colectivo de trabajadoras especialmente sensibles a determinados riesgos.

La Ley 31/1995 en su artículo 26, contempla la práctica totalidad de las disposiciones de la directiva e indica:

- El/la empresaria vendrá obligado a tomar medidas para evitar la exposición a determinados riesgos de las trabajadoras embarazadas o lactantes, incluso evitar el trabajo nocturno o a turnos
- Cuando no se pueda adaptar el trabajo a la persona, el/la empresario/a vendrá obligado a cambiar de puesto a estas trabajadoras, manteniendo, por supuesto, sus condiciones económicas
- Si dicho cambio no fuera posible, se pondrá suspender el contrato de trabajo por riesgo de embarazo.
- Las trabajadoras embarazadas gozarán de permiso retribuido para acudir a exámenes prenatales incluso clases de preparación al parto

La Directiva 92/85/CEE, recoge la prohibición de realización de aquellas actividades que supongan su exposición a agentes o condiciones de trabajo que entrañen un peligro para su salud y seguridad y por derivación para la del feto o hijo lactante

En el Real Decreto 298/2009 se recogen estos agentes o condiciones de trabajo se recogen en una lista no exhaustiva, es decir, como ejemplificativa.

En el caso del puesto de auxiliar de ayuda a domicilio hay que tener en cuenta en la evaluación de la mujer embarazada la manipulación manual de cargas, los agentes biológicos y los productos químicos. No obstante, se estará al criterio del médico que la trate, ya que no todos los embarazos ni todas las embarazadas son iguales



4

● METODOLOGÍA



CONSIDERACIONES PREVIAS

En esta guía hemos analizado los riesgos y factores de riesgo a los que están expuestos los trabajadores/as pertenecientes al Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD).

Sin embargo la incorporación de un/a trabajador/a con discapacidad física y/u orgánica a un puesto de trabajo puede suponer un incremento de la exposición a algunos de los riesgos laborales adscritos al puesto a ocupar.

Esta guía de la guía tiene por objeto estimar el incremento del riesgo y proponer recomendaciones al/la empresario/a y al/la trabajador/a que puedan contribuir a mejorar las condiciones de trabajo de las personas con discapacidad física y/u orgánica que ocupan el puesto de trabajo de auxiliar de ayuda a domicilio.

El aumento de riesgo se calcula una vez reconocido y/o calificado el grado de discapacidad del/la trabajador/a, es una evaluación de riesgos "adaptada" del puesto de trabajo "Auxiliar de Ayuda a Domicilio" en el caso de ser ocupado por personas con discapacidad física y/u orgánica.

El método y conclusiones desarrolladas en la guía presentan las siguientes limitaciones:

- La correcta identificación y valoración de los riesgos está condicionada por la simulación de un lugar de trabajo ficticio. Debe tenerse en cuenta que las condiciones de trabajo es un aspecto muy importante en la identificación real de los riesgos del puesto de trabajo.
- Es aplicable a personas valoradas y/o reconocidas de acuerdo a los criterios legalmente establecidos, no a situaciones de incapacidad temporal del trabajador/a.
- El reconocimiento y valoración actual del grado de minusvalía que incluye el certificado de minusvalía, según el Real Decreto 1971/1999, considera baremos que hacen referencia a aspectos y factores diversos de tipo social, así como las actividades de la vida diaria (AVD) que no se corresponden exactamente con las actividades a realizar en un puesto de trabajo.
- La enorme variabilidad interpersonal en la manifestación, desarrollo y evolución de los diferentes tipos de discapacidad física y/u orgánica y sus afectaciones en el ámbito laboral dificultada la elaboración de la guía.

- La discapacidad física puede estar acompañada de discapacidades de otra naturaleza, que interfieren y complican el estado de salud del/ la trabajador/a y el desempeño del puesto de trabajo.

Para realizar la evaluación de riesgos "adaptada" para una persona identificable en unas condiciones de trabajo determinadas se recomienda la ayuda metodológica de la guía *¿Cómo evaluar puestos de trabajo ocupados por personas discapacitadas físicamente?* editada en el año 2007 por la Oficina de Prevención de Riesgos Laborales de Foment del Trebal.



DESCRIPCIÓN DEL METODO

Para la realización de la evaluación de riesgos se ha utilizado como base la metodología del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, con mínimas modificaciones en los criterios para adaptarlo a trabajadores/as con discapacidad física y/u orgánica.

El **Nivel de Riesgo** depende de la probabilidad y de la severidad de los daños, de acuerdo con los siguientes criterios de valoración y de clasificación.

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN DE LA SEVERIDAD DE LOS DAÑOS	
Ligeramente dañino	Daños superficiales: cortes, contusiones, magulladuras pequeñas, irritación de mucosas, alergias leves. Molestias e irritación, por ejemplo: dolor de cabeza, alergias respiratorias, irritaciones en la piel y mucosas, síntomas de cansancio leve, discomfort, irritabilidad, cambios en el estado de ánimo.
Dañino	Laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores. Dermatitis, asma, lumbalgias, alergias respiratorias, trastornos músculo-esqueléticos, enfermedad que conduce a una incapacidad menor, cansancio generalizado, trastornos leves de ansiedad, depresión de carácter leve.
Extremadamente Dañino	Fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples, lesiones y repercusiones que afectan gravemente al estado de salud físico y psíquico de la persona e interfieren de forma severa con su actividad cotidiana. Enfermedades crónicas de pronóstico grave que acorten severamente la vida.

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN DE LA PROBABILIDAD DE OCURRENCIA	
Baja	El daño ocurrirá raras veces
Media	El daño ocurrirá en algunas ocasiones
Alta	El daño ocurrirá siempre o casi siempre

El Nivel de Riesgo lo obtenemos del cruce de la probabilidad y la severidad en la siguiente tabla:

		PROBABILIDAD		
		ALTA	MEDIA	BAJA
SEVERIDAD	EXTREMADAMENTE DAÑINO	INTOLERABLE	IMPORTANTE	MODERADO
	DAÑINO	IMPORTANTE	MODERADO	TOLERABLE
	LIGERAMENTE DAÑINO	MODERADO	TOLERABLE	TRIVIAL

El nivel de riesgo constituye el punto de partida para la toma de decisiones de las acciones preventivas a aplicar para mitigar los riesgos.

En la siguiente tabla se presentan unos criterios sugeridos en función del resultado del nivel de riesgo.

TRIVIAL	No se requiere acción específica.
TOLERABLE	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
MODERADO	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado. Cuando el riesgo moderado esta asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
IMPORTANTE	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
INTORELABLE	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.



FASES DEL ANÁLISIS

El proceso completo que se ha realizado contempla las diferentes fases:

1. Evaluación de riesgos previa.
2. Clasificación de las discapacidades físicas.
3. Definición de grados de gravedad de la discapacidad.
4. Evaluación de riesgos adaptada.
5. Conclusiones.

FASE I: Evaluación de riesgos previa

Se ha realizado una evaluación de riesgos previa de un puesto de Auxiliar de Ayuda a Domicilio ocupado por una trabajadora de 30 años sin ninguna discapacidad, atendiendo a un paciente en situación de dependencia en un domicilio accesible.

Se han analizado los riesgos para el puesto tomando como referencia la clasificación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

El resultado de la evaluación con los riesgos que afectan al puesto se muestra en la siguiente tabla:

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Nivel de Riesgo
Caídas de personas a distinto nivel Caída de personas por pérdida de equilibrio desde una altura (escaleras, taburetes, etc.).	Baja	Dañino	TOLERABLE
Caídas de personas al mismo nivel Caída a la superficie por la que se circula al tropezarse con objetos que obstaculicen el paso o suelos en mal estado.	Media	Ligeramente dañino	TOLERABLE
Caída de objetos en manipulación Caída de herramientas, cuchillos, etc. cuando el/la trabajador/a las tiene entre las manos.	Baja	Ligeramente dañino	TRIVIAL
Pisadas sobre objetos Tropezar o pisar sobre objetos abandonados o irregularidades del suelo pero que no originan caídas aunque sí lesiones.	Baja	Ligeramente dañino	TRIVIAL
Choque contra objetos inmóviles Golpe fortuito de una persona que se mueve contra un objeto que se encuentra en reposo (muebles, puertas, etc.).	Baja	Ligeramente dañino	TRIVIAL

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Nivel de Riesgo
Golpes o cortes con objetos o herramientas Golpes y cortes originados por la manipulación de cuchillos, tijeras, etc., No incluye los golpes por caída de objeto.	Baja	Ligeramente dañino	TRIVIAL
Sobreesfuerzos Esfuerzo físico desmesurado ocasionado por las exigencias físicas de las tareas ejecutadas (manipulación de cargas, adopción de posturas incómodas, etc.).	Media	Ligeramente dañino	TOLERABLE
Exposición a temperaturas ambientales extremas Permanencia en un ambiente con calor o frío excesivo.	Baja	Ligeramente dañino	TRIVIAL
Contactos térmicos Quemaduras por contacto con superficies o productos calientes o fríos. Salpicaduras de líquidos a altas temperaturas.	Baja	Dañino	TOLERABLE
Contactos eléctricos Contacto de personas con elementos puestos accidentalmente en tensión por un fallo de aislamiento.	Baja	Extremadamente dañino	MODERADO
Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas Tocar sustancias o productos (lejías, productos de limpieza, detergentes, etc.) que puedan producir lesiones en la piel dermatosis: por abrasión química o física.	Baja	Ligeramente dañino	TRIVIAL
Explosiones Explosión en el lugar de trabajo por la generación de atmósferas explosivas (por ejemplo butano).	Baja	Extremadamente dañino	MODERADO

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Nivel de Riesgo
Incendios Fuego en el lugar de trabajo.	Baja	Extremadamente dañino	MODERADO
Accidentes, atropellos o golpes con vehículos Daños ocasionados por vehículos al ir o al volver del lugar de trabajo o en los desplazamientos llevados a cabo con ocasión de éste.	Baja	Extremadamente dañino	MODERADO
Exposición a agentes biológicos Exposición a Microorganismos, virus, bacterias, etc. susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.	Media	Ligeramente dañino	TOLERABLE
Exposición a agentes físicos: Ruido Exposición a ruidos elevados como consecuencia del trabajo.	Baja	Ligeramente dañino	TRIVIAL
Exposición a agentes físicos: Estrés térmico Malestar físico producido por una acumulación excesiva de calor o frío en el cuerpo humano.	Baja	Ligeramente dañino	TRIVIAL
Fatiga física: Posición Resultado del conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometido el/la trabajador por posturas de trabajo inadecuadas y/o a mantenerlo durante un periodo de tiempo excesivo.	Media	Dañino	MODERADO
Fatiga física: Desplazamiento Carga física producida por los esfuerzos musculares dinámicos (exigencias de movimiento, tránsitos sin carga, etc.) durante la jornada de trabajo.	Media	Dañino	MODERADO

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Nivel de Riesgo
Fatiga física: Esfuerzo Carga física al realizar durante la jornada de trabajo un esfuerzo muscular dinámico o esfuerzo muscular estático excesivo.	Media	Ligeramente dañino	TOLERABLE
Fatiga física: Manejo de cargas Lesiones músculo- esqueléticas debido al transporte, sujeción, levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento manual de cargas de personas u objetos.	Alta	Dañino	IMPORTANTE
Fatiga mental: Estrés Fenómeno psicosocial de ansiedad, apatía, fatiga, irritabilidad, etc. motivado por factores estresores como ritmos de trabajo, turnicidad, horarios, sobrecarga de trabajo, o inadecuada formación para el puesto.	Media	Ligeramente dañino	TOLERABLE
Fatiga mental: Otros Burn-Out: Sensación de agotamiento, decepción y pérdida de interés por la actividad laboral por factores como la relación con el/la usuario/a, la monotonía, excesiva responsabilidad, la insatisfacción por la realización de las tareas, elevado nivel de exigencia, etc.	Media	Ligeramente dañino	TOLERABLE

FASE II: Clasificación de las discapacidades físicas

Las discapacidades físicas consideradas en la guía se han clasificado por sistemas afectados de acuerdo con los criterios establecidos en la guía *¿Cómo evaluar puestos de trabajo ocupados por personas discapacitadas físicamente?* editada en el año 2007 por la Oficina de Prevención de Riesgos Laborales de Foment del Trebal, a partir de los criterios existentes en el Real Decreto 1971/1999.

1.- SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO (SM)	
Extremidad superior (SM1)	
SM1.1	Pulgar
SM1.2	Otros dedos de la mano
SM1.3	Muñeca
SM1.4	Codo
SM1.5	Hombro
Extremidad inferior (SM2)	
SM2.1	Pie
SM2.2	Retropié
SM2.3	Tobillo
SM2.4	Pierna
SM2.5	Rodilla
SM2.6	Cadera
Columna vertebral (SM3)	
SM3.1	Cervicodorsal
SM3.2	Dorsolumbar
SM3.3	Lumbosacra
2.- SISTEMA NERVIOSO (SN)	
SN1	Encéfalo
SN2	Pares craneales
SN3	Médula espinal
SN4	Sistema nervioso periférico
3.- APARATO RESPIRATORIO (AR)	
AR1	Asma y neumonitis por hipersensibilidad
AR2	Bronquiectasias
AR3	Mucoviscidosis o fibrosis quística del páncreas
AR4	Síndrome de la apnea del sueño
AR5	Alteraciones de la circulación pulmonar (Embolismo pulmonar e Hipertensión pulmonar)
AR6	Enfermedades extrapulmonares con deterioro de la función respiratoria
AR7	Trasplante de pulmón

4.- SISTEMA CARDIOVASCULAR (SC)	
SC1	Deficiencias cardíacas
SC2	Hipertensión arterial
SC3	Sistema vascular periférico
5.- SISTEMA HEMATOPOYÉTICO (SH)	
SH1	Anemias crónicas
SH2	Agranulocitosis, neutropenias y trastornos funcionales de los granulocitos
SH3	Síndrome hipereosinofílico
SH4	Aplasia medular
SH5	Trastornos mielo y linfoproliferativos
SH6	Trastornos crónicos de la hemostasia y coagulación
SH7	Enfermedades del sistema mononuclear fagocítico
SH8	Inmunodeficiencias no secundarias a infección por VIH
SH9	Inmunodeficiencia secundaria a VIH
6. APARATO DIGESTIVO (AD)	
AD1	Deficiencias del tubo digestivo y páncreas exocrino
AD2	Incontinencia fecal
AD3	Fístulas enterocutáneas permanentes
AD4	Defectos de la pared abdominal
AD5	Hígado vías biliares e hipertensión portal
AD6	Patología biliar
7. APARATO UROGENITAL (UG)	
UG1	Deficiencias del riñón
UG2	Estomas y fístulas urinarios
UG3	Incontinencia urinaria
UG4	Sondaje uretral permanente
UG5	Aparato genital y mama

8.- SISTEMA ENDOCRINO (SE)	
SE1	Bloque Hipotálamo-hipófisis, tiroides e hiperfunciones adrenocorticales
SE2	Hipocrecimientos
SE3	Hiperparatiroidismo
SE4	Hipoparatiroidismo
SE5	Insuficiencia adreno-cortical
SE6	Diabetes Mellitus
SE7	Hipoglucemia
SE8	Hipocrecimientos
9.- PIEL Y ANEJOS (PA)	
PA1	Infecciones (temporal)
PA2	Eccemas
PA3	Dermatitis atópica
PA4	Urticaria (temporal)
PA5	Trastornos de queratinización
PA6	Enfermedades eritemadescamativas
PA7	Enfermedades ampollas autoinmunes
PA8	Paniculitis
PA9	Vasculitis
PA10	Conectivopatías
10.- NEOPLASIAS (N)	

En el capítulo 5 se presentan ejemplos en los que se ha realizado una evaluación de riesgos adaptada.

FASE III: Gravedad de la discapacidad

Se han definido los grados de calificación de las discapacidades de acuerdo con el nivel de afectación a la capacidad de la persona para realizar las tareas básicas, complementarias y críticas del puesto de trabajo de Auxiliar de Ayuda a Domicilio.

CRITERIOS DE VALORACIÓN DE LA GRAVEDAD	
Discapacidad Nula	Los síntomas, signos o las secuelas que existen no suponen para el sujeto que las padece ningún impedimento para realizar tareas básicas, complementarias y críticas del puesto. (0%).
Discapacidad Leve	Los síntomas, signos y las secuelas limitan parcialmente el desarrollo normal de las tareas críticas del puesto, pero no impiden la realización de las básicas y complementarias. (1%-24%).
Discapacidad Moderada	Los síntomas, signos y secuelas suponen una limitación importante para el sujeto a la hora de desarrollar las tareas críticas del puesto, pero puede realizar parcialmente las tareas básicas y complementarias. (25%-49%).
Discapacidad Grave	Los síntomas, signos y las secuelas suponen un impedimento muy importante a la hora de llevar a cabo las tareas críticas, llegando incluso a dificultar seriamente la realización de las tareas básicas y complementarias del puesto. (50%-69%).
Discapacidad Muy Grave	Los síntomas, signos y las secuelas dificultan de forma muy grave al sujeto para la realización de las tareas básicas, complementarias y críticas del puesto. (70%-100%).

FASE IV: Evaluación de riesgos adaptada

En esta fase hemos "reevaluado" el puesto teniendo en cuenta la discapacidad de la persona que puede ocuparlo.

Se ha realizado la evaluación de riesgos considerando los cinco niveles de gravedad de la discapacidad descritos en la tabla anterior. De esta forma obtenemos la nueva valoración de los riesgos ajustada a las especiales condiciones de la persona con discapacidad que pueda ocupar el puesto de trabajo.

FASE V: Conclusiones

El nivel de riesgo adaptado a la discapacidad del/a trabajador/a constituye el punto de partida para la toma de decisiones de las acciones preventivas a aplicar para mitigar los riesgos.

En la guía para cada uno de los ejemplos se reflejan unas conclusiones generales así como recomendaciones específicas complementarias a las generales del puesto en función de la discapacidad para trabajadores/as y empresarios/as.

5

● EJEMPLOS PRÁCTICOS

Se ha realizado la evaluación de riesgos adaptada, en un ejemplo para cada uno de los siguientes sistemas afectados:

Aparato Respiratorio: Asma Crónico.

Sistema Cardiovascular: Insuficiencia Cardíaca.

Aparato Urogenital: Insuficiencia renal crónica.

Sistema Endocrino: Diabetes Mellitas.

Neoplasias: Cáncer Colorrectal.

Es importante destacar que solo se han reflejado en la guía aquellos riesgos que sufren un incremento del nivel de riesgo por la gravedad y tipo de discapacidad de cada ejemplo.

El resto de los riesgos no reflejados (hasta los 23 identificados en la evaluación previa realizada en el capítulo 4 de esta guía) no sufren ninguna modificación en su nivel al realizar la evaluación de riesgos para una persona con discapacidad.



APARATO RESPIRATORIO

El Aparato Respiratorio es el conjunto de órganos, ó vías respiratorias, que participan en la respiración o intercambio gaseoso. Las vías respiratorias se componen de las zonas conductoras que incluyen la nariz, faringe, laringe, tráquea y los bronquios y de las zonas respiratorias formadas por los bronquiolos respiratorios y los sacos alveolares.

Asma Crónico

El Asma Crónico es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias caracterizada por una intensa actividad bronquial ante estímulos diversos. En la etiología o causa desencadenante del proceso inflamatorio bronquial intervienen factores predisponentes, como los genéticos y estímulos externos o internos. En el proceso inflamatorio bronquial participan células inflamatorias tales como los mastocitos, eosinófilos, linfocitos T, macrófagos de las vías respiratorias, células epiteliales, mediadores químicos de inflamación y neurotransmisores. Los factores que pueden desencadenar una crisis asmática son variados, pero entre ellos destacan factores alérgicos, infecciosos, medicamentos, ambientales, ocupacionales, emocionales, actividad física y otros.

En las personas susceptibles, esta inflamación bronquial produce casos frecuentes de crisis asmática caracterizada por disnea o dificultad para respirar, los clásicos pitidos o sibilancias, la sensación de opresión torácica y la tos. Estos episodios son más frecuentes por la noche o temprano por la mañana. Estas crisis se relacionan generalmente con obstrucción generalizada de las vías respiratorias, pudiendo mejorar de manera espontánea o con tratamiento farmacológico.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- AR Aparato respiratorio.
 - AR1 Asma.

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Leve	Importante
		Moderada	Importante
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado

Conclusiones:

En las personas afectadas por Asma Crónico se debe prestar especial atención a los factores que provoquen:

- Sobreesfuerzos y fatiga física por esfuerzos.
- Exposición a agentes biológicos.

En casos como el Burn-Out o la exposición a temperaturas ambientales extremas el nivel de riesgo solo se ve incrementado en grados de discapacidad elevados.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- Controlar las condiciones ambientales (temperatura, humedad, polvo) del lugar de trabajo en caso de sensibilización alérgica.
- Evitar que el trabajador/a preste servicios en domicilios con humos, polución excesiva, tabaco o en los que existan posibles alérgenos, animales de compañía (pelo o plumas), calefacción de carbón, leña o parafina, polen o elementos irritantes).
- No usar productos de limpieza que puedan contener componentes orgánicos volátiles, aerosoles o cuando se requiera la permanencia en ambientes o tareas que generen gases o humos. Si no es posible evitarlo proveer al trabajador/a de mascarillas.
- Evitar que el trabajador/a preste servicios a personas asistidas con enfermedades e infecciones respiratorias.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- Control adecuado de medicación de rescate (para crisis agudas) y de fondo (preventiva).
- Mantener un peso en los límites de la normalidad.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Controlar la vacunación antineumocócica anual si es necesaria.
- Realizar ejercicio físico moderado y ajustado a las posibilidades personales.
- Llevar siempre consigo inhaladores y broncodilatadores para su uso en caso de crisis.
- Mantener la calma, practicar técnicas de respiración y controlar los estados emocionales negativos en caso de crisis asmática.
- Usar siempre guantes y mascarillas en caso de posible contacto con alérgenos.
- No realizar sobreesfuerzos y compensar el manejo de cargas y prestar vigilancia a los desplazamientos.



SISTEMA CARDIOVASCULAR.

El sistema cardiovascular se compone del corazón ó bomba cardíaca y los sistemas venoso y arterial que son los vasos que conducen la sangre. Su principal función es distribuir oxígeno y nutrientes a todas las células del organismo. También interviene en la retirada de sustancias de desecho y junto con la sangre ayuda a mantener el equilibrio metabólico, combatir infecciones, detener hemorragias formando coágulos y regular la temperatura corporal.

Insuficiencia cardíaca secundaria a cardiopatía isquémica.

La Insuficiencia cardíaca es la situación en la cual el corazón es incapaz de expulsar o bombear la cantidad de sangre que el organismo necesita en un momento dado, y por tanto el oxígeno imprescindible para los requerimientos o necesidades metabólicas de los órganos vitales.

El ejemplo propuesto hace referencia a una persona con insuficiencia cardíaca secundaria a cardiopatía isquémica.

Principales afectaciones según la clasificación propuesta en el capítulo 4:

- SC Sistema cardiovascular.
 - SC1 Deficiencias cardíacas.

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel.	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Caídas de personas al mismo nivel.	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Accidentes, atropellos o golpes con vehículos	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Exposición a agentes físicos: Estrés térmico	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Leve	Importante
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Fatiga mental: Estrés	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable

Conclusiones:

En las personas afectadas por Insuficiencia Cardíaca Secundaria a Cardiopatía Isquémica se debe prestar especial atención a los factores relacionados con los esfuerzos físicos desmesurados así como la fatiga física por desplazamiento, el manejo de cargas, etc.

En los casos de exposición a temperaturas ambientales extremas o de estrés térmico el nivel de riesgo solo se ve incrementado en grados de

discapacidad elevados. En la evaluación realizada no se alcanza el nivel de riesgo intolerable dado que se presuponen unas condiciones de trabajo no demasiado extremas, en caso de que así sea es preciso tener en cuenta el incremento del nivel de riesgo que afecta a la capacidad del/la trabajador/a para tolerar esfuerzos físicos que podría llegar a suponer un nivel de riesgo intolerable.

En el caso de pacientes con marcapasos es conveniente controlar la influencia de los campos magnéticos (por ejemplo móviles) y el incremento del nivel de riesgo por contactos eléctricos (por ejemplo el cable de una batidora en mal estado).

También debe tenerse en consideración el incremento del nivel de riesgo en caídas a distinto nivel, los accidentes con vehículos, la exposición a agentes biológicos o causas diversas que provoquen fatiga mental.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- Programar los descansos del trabajador prestando especial atención a las sobrecargas de trabajo y la resistencia física y evolución del estado de salud del trabajador/a.
- Organizar los ritmos de trabajo del /la trabajador/a.
- Planificar las tareas de la jornada laboral con objetivos realistas, que permitan economizar el tiempo y maximizar el esfuerzo invertido.
- Evitar que el/la trabajador/a realice el servicio de asistencia domiciliaria en condiciones de excesivo calor o humedad.
- En fases moderadas de la enfermedad, se recomienda la realización de servicios domiciliarios con menor carga de trabajo físico (menor frecuencia de manipulación de cargas, ritmo de trabajo menos intenso, tareas más livianas, etc.).
- Realizar la planificación de la jornada disminuyendo la necesidad de que el/la trabajador/a deba utilizar el vehículo en los desplazamientos a los domicilios.
- Evitar que el/la trabajador/a tenga contacto con personas asistidas con enfermedades infecto-contagiosas.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- Seguir de forma controlada el tratamiento farmacológico propuesto por el especialista
- Realizar ejercicio aeróbico moderado en la insuficiencia crónica, así como disminuir la actividad física en la fase de descompensación.
- Dietas pobres en grasas y sal y no muy abundantes.
- Reducir peso en caso de sobrepeso u obesidad.
- Vigilar especialmente la aparición de fiebre, anemia, síntomas de hipertiroidismo o posibles infecciones.
- En caso de embarazo extremar las medidas de prevención de los riesgos de insuficiencia cardíaca.
- Controlar las vacunaciones contra la gripe e infecciones por neumococo.
- Evitar la ingesta de alcohol o tabaco, son los principales factores de incremento del riesgo cardiovascular.
- Evitar el contacto con pacientes con enfermedades infecto-contagiosas.
- Planificar la actividad laboral para evitar la sensación de agobio, las prisas y la urgencia excesiva en la ejecución de las tareas de asistencia domiciliaria.
- Programar pequeños descansos en la realización de las tareas del servicio de ayuda a domicilio en aquellas que impliquen manipulación de cargas, resistencia física o esfuerzo físico importante.
- En situaciones de estrés laboral controlar las respuestas de ansiedad fisiológica a través de técnicas simples de respiración o relajación para evitar la cadena de acontecimientos fisiológicos indeseados (incremento presión arterial, incremento de la tasa cardíaca, producción de glucosa,...)
- En caso de situaciones de excesivo calor ambiental, interrumpir el trabajo y acudir al centro de salud más próximo ante los síntomas siguientes: fatiga fuerte, náuseas, irritabilidad, interrupción del sudor, bajadas de tensión, pulso cardíaco acelerado, o mareos.

- En Trabajadores/as con marcapasos y cardiodesfibriladores implantados:
 - Evitar cambios bruscos de posición corporal o esfuerzos intensos prolongados o permanecer mucho tiempo de pie en la misma posición, ya que le puede ocasionar un síncope.
 - En caso de síncope, tumbarse boca arriba con las piernas en alto y al recuperar la consciencia tomar alguna agua o alguna bebida sin alcohol para hidratarse.
 - Evitar manipular elementos del motor de su coche en marcha con el "capó" levantado.
 - Evitar el uso de abrelatas eléctricos y de electrodomésticos que no se hallen en buen estado o no tengan toma de tierra. No acercar nunca estos electrodomésticos al marcapasos.
 - Restringir el uso del móvil y colocarlo siempre en la oreja contraria al lado del marcapasos, no portarlo nunca en bolsillos o lugares próximos al marcapasos.
 - Evitar el uso de reproductores de música digital (iPods)



APARATO UROGENITAL

El aparato genitourinario o urogenital está formado por el sistema urinario, que es común en los dos sexos, más el aparato genital masculino y femenino.

El aparato urinario está formado por los órganos que elaboran y eliminan orina del organismo: los riñones, uréteres, vejiga y uretra. Los aparatos urinario y genital poseen distintas funciones, no obstante, anatómicamente, poseen unas relaciones muy estrechas, además de poseer un origen embrionario común.

Insuficiencia renal crónica

La Insuficiencia renal crónica se define como una disminución progresiva e irreversible de la cantidad de sangre filtrada a nivel renal, que ocasiona una retención de productos tóxicos y la aparición de trastornos debido a la pérdida de la capacidad del riñón para eliminar orina. Además, existe una disminución de su actividad endocrina, que condiciona la aparición de anemia y trastornos en el balance calcio-fósforo.

El ejemplo propuesto ha sido aplicado a una persona con insuficiencia renal crónica.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- UG. Aparato urogenital
 - UG.1 Deficiencias del riñón

Evaluación de Riesgos adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel.	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Accidentes, atropellos o golpes con vehículos	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Exposición a agentes físicos: Estrés térmico	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Leve	Importante
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Estrés	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante

Conclusiones

Las personas afectadas por Insuficiencia Renal Crónica deben evitar sobreesfuerzos y actividades que provoquen fatiga física intensa.

El nivel de riesgo aumenta también en el caso de la exposición a los agente biológicos debido a que la respuesta del sistema inmunológico esta debilitada.

Otros riesgos como la exposición a temperaturas ambientales extremas, el estrés térmico, los accidentes con vehículos o los riesgos asociados con la fatiga mental ven incrementado su nivel en grados de discapacidad grave o muy grave.

A partir de grados de discapacidad grave o muy grave se recomienda que la persona afectada por Insuficiencia renal crónica el cambio de puesto de trabajo en el sector de ayuda a domicilio.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- Evitar que el/la trabajador/a preste servicios en hogares de personas con enfermedades infecto-contagiosas.

- Organizar la jornada laboral del trabajador para que preste servicios domiciliarios que requieran esfuerzo físico menos intenso y/o de carácter prolongado.
- Reducir la exposición del/la trabajador/a a estresores propios de la situación laboral (turnicidad, ritmos de trabajo, excesivos cambios horarios, manejo de pacientes agresivos y/o no colaboradores, excesiva responsabilidad en el desempeño del puesto), así como factores de riesgo de fatiga mental que comprometan su salud psíquica.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- Dieta adecuada para cada estado de salud del trabajador/a principalmente rica en calcio, baja en proteínas y fósforo eliminando alimentos ricos en potasio,
- Controlar adecuadamente la tensión arterial, el nivel de glucosa y los lípidos en sangre.
- Evitar el uso de fármacos con efecto tóxico renal.
- Controlar la hipertensión arterial o la diabetes.
- Evitar los factores de riesgo cardiovascular, principalmente el tabaco y tener en cuenta convenientemente los posibles síntomas de enfermedad cardiovascular.
- Vigilar los síntomas de hiperparatiroidismo o anemia
- Hidratación adecuada de acuerdo a las necesidades y el estado de salud de cada trabajador/a.
- En caso de hemodiálisis ingerir una dieta con alto contenido proteico limitando la ingesta de sodio y potasio pudiendo ser necesario limitar la ingesta de fósforo y la ingesta de líquido
- Buscar ayuda profesional y recibir tratamiento en caso de síntomas depresivos, crisis emocionales o comportamientos desajustados o afectación emocional importante frente al afrontamiento de la enfermedad renal grave.
- Potenciar el desarrollo personal de actitudes positivas frente a la adversidad y la capacidad de resistencia a la enfermedad crónica.
- Programar pequeños descansos en la realización de las tareas del servicio de ayuda a domicilio principalmente en aquellas que impliquen manipulación de cargas, resistencia física o esfuerzo físico importante.
- En el caso de trabajadores/as hemodializados, extremar las precauciones con el uso de objetos punzantes o cortantes.

- La diálisis prolongada afectará de forma importante a la capacidad física, el estado de salud psíquico y laboral del trabajador/a.
- En trabajadores/as con trasplante de riñón:
 - Seguir de forma cuidadosa las recomendaciones y las pautas de medicación, alimentación, dieta y ejercicio físico para prevenir las complicaciones de salud en el ámbito laboral.
 - Evitar contacto cutáneo con personas con lesiones en la piel (herpes labial, herpes zoster,...)
 - En trabajadores/as que tomen corticoides, debido al efecto de éstos sobre el proceso de cicatrización, extremar las precauciones en el uso de objetos cortantes.



SISTEMA ENDOCRINO

El Sistema endocrino está compuesto de glándulas y células que producen hormonas que se liberan directamente en la sangre y circulan a los tejidos y órganos de todo el cuerpo.

El sistema endocrino mediante la secreción de hormonas controla y regula el metabolismo del crecimiento y desarrollo, incluyendo el sexual, el sueño, el hambre, y la forma en que el cuerpo usa los alimentos o balance energético.

Diabetes Mellitus

La Diabetes Mellitus (DM) es un síndrome caracterizado por la existencia de hiperglucemia (aumento de glucosa en la sangre), asociada a alteraciones del metabolismo de las grasas y proteínas, lo cual, con el tiempo, produce complicaciones vasculares y neurológicas a distintos niveles.

En su origen intervienen factores genéticos y ambientales ocasionando un defecto en la secreción de la insulina, ya sea porque no se libera en la cantidad necesaria por el páncreas, o porque existe una alteración en la actividad ó resistencia a la acción de la misma en el cuerpo.

El ejemplo propuesto ha sido aplicado a una persona con diabetes mellitus.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- SE. Sistema endocrino
 - SE6 . Diabetes Mellitus

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel.	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Caídas de personas al mismo nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Pisadas sobre objetos	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Trivial
		Muy grave	Tolerable
Choques contra objetos inmóviles	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Trivial
		Muy grave	Tolerable
Golpes o cortes con objetos o herramientas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Contactos térmicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Accidentes, atropellos o golpes con vehículos	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Exposición a agentes físicos: Estrés térmico	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Fatiga mental: Estrés	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante

Conclusiones

Las personas afectadas por Diabetes Mellitus deben evitar sobreesfuerzos y actividades que provoquen fatiga física intensa, así como la exposición a temperaturas ambientales extremas o estrés térmico.

El nivel de riesgo aumenta también en el caso de situaciones que eleven los niveles de estrés psicosocial.

Otros riesgos como caídas a distinto o al mismo nivel, pisadas sobre objetos, choques contra objetos inmóviles, golpes contra objetos o herramientas, los accidentes con vehículos, se ven incrementados en grados de discapacidad elevados en los casos de afectación de la visión del/la trabajador/a.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- Permitir a los/as trabajadores/as adaptar sus ritmos de trabajo a la tolerancia al calor para evitar los efectos del estrés térmico en su salud.
- Evitar los sobreesfuerzos intensos o señales de fatiga física en el trabajo.
- Prevenir el riesgo psicosocial.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- Evitar la coexistencia de otros factores de riesgo cardiovascular tales como tabaco, el consumo de alcohol excesivo, la alta ingesta de grasas en la dieta.
- Realizar ejercicio aeróbico regularmente, pasear, nadar,...
- Realizar una dieta adecuada (de 4 a 6 comidas diarias), según la actividad física y características de cada persona, con una adecuada medición de las calorías ingeridas, limitación de azúcares refinados (bollería, pasteles,...) así como de los hidratos de carbono y el ajuste horario de las comidas correspondiente.
- Evitar sobrepeso u obesidad.
- Extremar la vigilancia y el cuidado de la piel y de los pies para evitar la aparición de lesiones, úlceras o infecciones cutáneas.
- Revisar periódicamente la visión para detectar posibles problemas.

- Usar cuando sea preciso medidas farmacológicas, ya sea insulina o antidiabéticos orales.
- Realizar controles glucémicos regulares.
- Consultar al especialista en caso de presentar heridas en el pie.
- Llevar calzado adecuado: cuero ligero y flexible, antideslizante con punteras redondeadas que no apriaman con sujeción mediante cordones o velcro.
- Usar calcetines y medias de algodón o lana sin costuras ni elásticos que opriman.
- Llevar insulina y medicación suficiente para imprevistos, así como algún terrón de azúcar o caramelos en el bolsillo para usar en caso de bajada fuerte del nivel de azúcar.
- Buscar ayuda médica urgente en caso de dificultad para respirar, aliento con olor frutal, náuseas y vómitos y boca muy seca.
- En caso de trabajadoras embarazadas es preciso llevar un control más exhaustivo de las medidas de prevención de hiperglucemia.



NEOPLASIAS

En las células normales están controlados de manera estricta el crecimiento y la multiplicación celular. La neoplasia es el proceso de multiplicación anormal de células en un tejido u órgano que desemboca en la formación de un neoplasma.

Un neoplasma que forma una masa se denomina tumor. Los tumores pueden ser benignos o malignos. Los tumores malignos son comúnmente denominados cánceres, en estos las células transformadas no responden a los controles normales del crecimiento y como consecuencia se produce una multiplicación celular descontrolada.

Cáncer Colorrectal

El cáncer colorrectal es una de las neoplasias más frecuentes, y constituye la segunda causa de muerte por cáncer en el mundo occidental. El intestino grueso es la continuación del intestino delgado, ambos en forma de tubo, el grueso debe su nombre a su mayor diámetro. El colon y el recto son porciones del intestino grueso cuyo interior está cubierto de una delgada lámina llamada mucosa. La mucosa está formada por células en capas, las cuales pueden transformarse en malignas y empezar a multiplicarse sin control, surgiendo así el cáncer colorrectal.

La edad de presentación habitual es entre la sexta y la octava década de la vida. En las formas hereditarias, el diagnóstico acostumbra a ser antes de los 50 años.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- N Neoplasia
- AD Aparato Digestivo
 - AD1 Deficiencias del tubo digestivo y páncreas exocrino

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Caídas de personas al mismo nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Fatiga física: Posición	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Leve	Importante
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Fatiga mental: Estrés	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante

Conclusiones:

Las personas afectadas por Cáncer Colorrectal deben evitar sobreesfuerzos y aquellas actividades que provoquen fatiga física intensa, igualmente debe controlarse la exposición a agentes biológicos.

El nivel de riesgo aumenta también en el caso de situaciones que aumenten los niveles de estrés psicosocial y fatiga mental.

En grados de discapacidad elevados se ve incrementado el nivel de riesgos en las caídas a distinto o al mismo nivel.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- En trabajadores/as en fases moderadas de la enfermedad en algunos se precisará el abandono temporal de las actividades laborales mientras que en otros casos será suficiente con minimizar la sobrecarga, los esfuerzos físicos intensos y aminorar los factores que aumenten la fatiga física y el incremento considerable del estrés laboral del trabajador/a.
- Planificar las actividades para evitar que los/as trabajadores/as presten servicios en hogares con personas que padezcan enfermedades infecto-contagiosas, esta medida será especialmente importante en el caso de trabajadores/as que reciban quimioterapia.
- En los casos de trabajadores/as que reciban radioterapia (cáncer de recto) se recomienda que reduzcan al máximo el nivel de esfuerzos del trabajador/a, programando los turnos para facilitar los descansos necesarios y limitar actividades que requieran esfuerzo físico continuado.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- Seguir una dieta equilibrada baja en grasas y rica en fibra, frutas y verduras.
- Adecuada hidratación.
- Preparar adecuadamente el material para el desarrollo del trabajo colocando con alcance cercano los objetos que se usen con frecuencia.
- Realizar las actividades que requieren más energía primero y después las que impliquen menos esfuerzo.

- Equilibrar los descansos con las actividades laborales.
- Usar métodos para controlar el estrés: visualizaciones, respiración profunda,...
- En caso de trabajadores/as que reciban radioterapia (cáncer de recto):
 - Consultar al especialista la posibilidad de usar antidiarreicos en caso necesario así como fármacos para combatir las náuseas y los vómitos, las molestias para orinar y la incontinencia.
 - Beber abundantes líquidos y restringir la cantidad de fibra ingerida en dieta.
- En caso de trabajadores/as que reciban quimioterapia:
 - Consultar rápidamente al especialista en caso de fiebre de más de 38°C.
 - Evitar contacto con personas con enfermedades infecciosas.
 - Lavarse adecuadamente las manos antes y después de ir al baño, para reducir la probabilidad de contraer infecciones:
 - Restringir los movimientos que favorezcan las náuseas: cambios de posición rápidos y frecuentes.
 - Vigilar la respuesta cardiorrespiratoria durante la actividad laboral.
 - Extremar las precauciones en el uso de objetos cortantes o punzantes.



6

● GLOSARIO
DE TÉRMINOS

Adaptaciones razonables: Cualquier modificación o ajuste de un trabajo o condiciones de trabajo que pueda permitir a un/a trabajador/a con una discapacidad desempeñar las funciones esenciales del trabajo, y no supongan una carga desproporcionada para la empresa. (*Colledge 1999*).

Accidente de trabajo: Toda lesión corporal que el trabajador/a sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena (Art. 115 Ley general de Seguridad Social).

Accidente "in itinere": Aquel que sufre el trabajador/a al ir al trabajo o al volver de éste. No existe una limitación horaria (Art. 115.2d Ley general de Seguridad Social).

Agente Contaminante: Agente de naturaleza física, química o biológica que, estando presente en el ambiente laboral, puede provocar, en función de las características de exposición al mismo, efectos nocivos en la salud de los/as trabajadores/as.

Ambiente de Trabajo: Conjunto de factores y condicionantes circunstanciales que rodean y determinan el desarrollo de una actividad laboral.

Burn Out: Cansancio emocional que se manifiesta en tres vertientes: agotamiento emocional, despersonalización y disminución del rendimiento.

Capacidad funcional: Habilidad del individuo para desempeñar las tareas esenciales que conforman un trabajo concreto (*Rayson 2000*). El término "habilidad funcional" está enfocado a lo que la persona puede hacer, no a lo que no puede hacer. (*Colledge 1999*).

Carga de Trabajo: Conjunto de requerimientos físicos y mentales a los que se ve sometido el/la trabajador/a durante la jornada laboral.

Carga Física: Actividad física que conlleva la realización de tareas propias del puesto de trabajo.

Carga Mental: Nivel de actividad intelectual preciso en el desarrollo de la actividad laboral para la que ha sido contratado el/la trabajador/a.

Comité de Seguridad y Salud: Es el órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos laborales.

Condición de Seguridad: Estado circunstancial en el que se encuentran los distintos elementos de una organización (equipos, instalaciones, procesos y operaciones) y que debe ser mantenida con el fin de evitar condiciones de riesgo para los/as trabajadores/as que puedan dar lugar a accidentes de trabajo.

Condición de Trabajo: Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del/la trabajador/a. (Art. 4.7 Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Daño derivado del trabajo: Enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo. (Art. 4.3 Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Deficiencia: Toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica. (Organización Mundial de la Salud. Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías).

Discapacidad: Toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano. (Organización Mundial de la Salud. Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías).

Discapacidad Física: Se origina por una deficiencia física, es decir, la pérdida o anomalía en la estructura anatómica de los sistemas osteo-articular (huesos y articulaciones), nervioso o muscular. Existe una limitación en el área motora o falta de control de movimientos, de funcionalidad y/o de sensibilidad, que impiden realizar las actividades de la vida diaria de manera independiente o realizarlas como las hace el común de las personas.

Discapacidad Orgánica: La discapacidad derivada de enfermedades o alteraciones de funciones vitales asociadas al cuerpo, miembros y órganos en general.

Enfermedad profesional: Enfermedad contraída a consecuencia del trabajo realizado por cuenta ajena en determinadas actividades y por la acción de los elementos o sustancias que se especifiquen legalmente. (Art. 116 Ley general de Seguridad Social).

Equipo de protección individual: Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el/la trabajador/a para que le proteja de uno o

varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin (Art. 4.8 Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Equipo de trabajo: Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo (Art. 4.6 Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Ergonomía: Conjunto de técnicas cuyo objetivo es la adecuación entre el trabajo y la persona. Requiere la aplicación de distintas ciencias para conseguir su finalidad: la correcta acomodación entre el puesto de trabajo y su entorno y las características de la persona.

Estrés Laboral: Desequilibrio importante entre demanda y capacidad de respuesta del individuo bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias. Según esta definición, se puede producir estrés cuando el individuo percibe que las demandas del entorno superan a sus capacidades para afrontarlas, valorando esta situación como amenazante para su estabilidad.

Evaluación de Riesgos: Proceso de evaluar el riesgo o riesgos que surgen de uno o varios peligros /factores de riesgo, teniendo en cuenta lo adecuado de los controles existentes y decidir si el riesgo o riesgos son o no aceptables. (OHSAS 18001:2007).

Higiene del trabajo. Conjunto de procedimientos y recursos técnicos aplicados a la eficaz prevención y protección de las enfermedades del trabajo. La Higiene Industrial contiene un conjunto de técnicas no médicas, encaminadas al estudio y disminución de los contaminantes químicos, físicos y biológicos, presentes en el trabajo capaces de causar alteraciones, transitorias o permanentes de la salud.

Lesión: Daño o detrimento corporal.

Ley de Prevención de Riesgos Laborales: Norma básica que pretende ser el pilar fundamental y el marco general de las acciones preventivas en materia de Seguridad y Salud de los/as trabajadores/as (Ley 31/1995, de 8 de noviembre).

Lugar de Trabajo: Área del centro de trabajo, edificada o no, en la que los/as trabajadores/as deben permanecer o a la que pueden acceder en razón de su trabajo. Se consideran incluidos los servicios higiénicos y locales de descanso, los locales de primeros auxilios y los comedores. (Art.2 Real Decreto 486/1997)

Marcado CE: Emblema que se coloca en un producto, en lugar visible, para indicar que cumple con los requisitos de seguridad esenciales establecidos por la Unión Europea.

Mobbing: También denominado "Acoso Moral", consiste en una sucesión de episodios de maltrato psicológico en el ambiente laboral por parte de una persona o varias, durante un período continuado (varios meses) con el objetivo de aniquilar a la víctima a la que se considera una amenaza, no hay maltrato físico, llegándose incluso a atacar la reputación personal mediante calumnias y rumores falsos con vistas a eliminar a esa persona del puesto que ocupa, acabando con su resistencia psicológica.

Pantalla de Visualización: Equipamiento informático en el que se puede leer la información procesada y cuyo uso incorrecto puede provocar fatiga visual y afecciones musculares.

Peligro/Factor de Riesgo: Fuente o situación con potencial de producir daño, en términos de una lesión o enfermedad, daño a la propiedad, daño al ambiente del lugar de trabajo, o una combinación de éstos. (OHSAS 18001:2007).

Persona en situación de dependencia: Persona que precisa de los cuidados y atenciones de otra, de forma más o menos continuada, o cuando requiere de ayudas materiales (silla de ruedas, cama articulada, cuna, silla de paseo, etc.) para realizar actos tan básicos en su vida cotidiana como, andar, vestirse, comer, relacionarse, protegerse de peligros externos, acceder a los bienes y servicios que ofrece la sociedad, etc.

Prevención: Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo (Art. 4.1 Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Prevención de Riesgos Laborales: Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la organización con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

Primeros Auxilios: Conjunto de procedimientos o técnicas que facultan al equipo designado a estos efectos para asumir, en situaciones de emergencia, la primera atención de los/as accidentados/ as hasta la llegada de la asistencia médica profesional.

Protección: Técnica de actuación sobre las consecuencias perjudiciales que un peligro puede producir sobre un individuo, colectividad, o su entorno, provocando daños.

Protección Colectiva: Técnica o dispositivo de seguridad cuyo objetivo es la protección simultánea de varios/as trabajadores/as expuestos a un determinado riesgo.

Protección Individual: Conjunto de sistemas o medidas que, para aquellos riesgos que no han podido ser eliminados por los mecanismos de protección colectiva, se ponen a disposición de determinados/as trabajadores/as por precisarlos para un desarrollo de sus funciones seguro y saludable.

Psicosociología de la prevención: Estudia los factores de naturaleza psicosocial y organizativa existentes en el trabajo, que pueden repercutir en la salud del/la trabajador/a.

Riesgo laboral: Posibilidad de que un/a trabajador/a sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo. (Art. 4.2 Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Riesgo laboral grave e inminente: Aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los/as trabajadores/as. (Art. 4.4 Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Salud: Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (Constitución de la Organización Mundial de la Salud, 1946).

Seguridad en el trabajo: Conjunto de técnicas preventivas que estudian las condiciones materiales que ponen en peligro la integridad física de los/as trabajadores/as. Conjunto de procedimientos y recursos aplicados a la eficaz prevención y protección de los accidentes.

Seguridad y Salud en el trabajo: Condiciones y factores que afectan o podrían afectar a la salud y a la seguridad de los/as empleados/as o de otros trabajadores/as (incluyendo a los/as trabajadores/as temporales y personal contratado visitantes o cualquier otra persona en el lugar de trabajo. (OHSAS 18001:2007).

Servicio de Prevención: Conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas a fin de garantizar la

adecuada protección de la seguridad y de la salud de los/as trabajadores/as, asesorando y asistiendo para ello al/la empresario/a, a los/as trabajadores/as y a sus representantes y a los órganos de representación.

Trabajador/a especialmente sensible: Aquellos/as trabajadores/as cuyas propias características personales o estado biológico conocido, incluidas las situaciones de discapacidad física, psíquica o sensorial, les hagan especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. (Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Vigilancia de la Salud: Control y seguimiento del estado de salud de los/as trabajadores/as con el fin de detectar signos de enfermedades derivadas del trabajo y tomar medidas para reducir la probabilidad de daños o alteraciones posteriores de la salud.

● LEGISLACIÓN

Legislación de Ámbito Estatal

- Constitución Española de 1978.
- Ley 13/1982, de 7 de abril, de Integración Social de los Minusválidos (LISMI).
- Real Decreto Legislativo 1/1995, de 24 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.
- Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.
- Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.
- Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de minusvalía.
- Real Decreto 1169/2003, de 12 de septiembre, por el que se modifica el anexo I del Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de minusvalía.
- Real Decreto 1414/2006, de 1 de diciembre, por el que se determina la consideración de persona con discapacidad a los efectos de la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de Igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.
- Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.
- Real Decreto 290/2004, de 20 de febrero, por el que se regulan los enclaves laborales como medida de fomento del empleo de las personas con discapacidad.
- Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social.

- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.
- Real Decreto 727/2007, de 08 de junio, sobre criterios para determinar las intensidades de protección de los servicios y cuantía de las prestaciones económicas de la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.
- Real Decreto 504/2007, de 20 de abril que regula el Baremo de Valoración de Dependencia.
- Ley 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.

Legislación relacionada con el Servicio de Ayuda A Domicilio

- Ley 18/1988 de 28 de diciembre de Acción Social y Servicios Sociales de Castilla y León.
- Real Decreto 331/1997, de 7 de Marzo, por el que se establece el Certificado de Profesionalidad de la Ocupación de Auxiliar de Ayuda a domicilio.
- Real Decreto 295/2004, de 20 de febrero (BOE de 9 de marzo), por el que se establece la cualificación profesional de Atención Sociosanitaria a Personas en el Domicilio.
- Real Decreto 1379/2008, de 1 de agosto (BOE de 9 de septiembre), por el que se regula el Certificado de Profesionalidad de Atención Sociosanitaria a Personas en el Domicilio.
- Decreto 269/1998 de 17 de diciembre que regula la prestación social de la Ayuda a Domicilio en Castilla y León.
- Orden FAM/1057/2007 de 31 de mayo, por la que se regula el baremo para la valoración de las solicitudes de acceso a la Prestación Social Básica de Ayuda a Domicilio en Castilla y León.

Legislación relacionada con Prevención de Riesgos Laborales

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

- Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.

Normas

- OHSAS 18001:2007. Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo. Requisitos.
- UNE 170001-1. Accesibilidad global. Criterios para facilitar la accesibilidad al entorno. Parte 1: Requisitos DALCO. (Oct. 2001).
- UNE 170001-2. Accesibilidad global. Criterios para facilitar la accesibilidad al entorno. Parte 2: Sistemas de gestión de la accesibilidad global. (Oct. 2001).
- UNE- EN-ISO 9999:2007: Ayudas técnicas para personas con discapacidad. Clasificación.
- UNE 41500 IN Accesibilidad en la edificación y el urbanismo. Criterios generales de diseño.
- UNE 41510 Accesibilidad en el urbanismo.
- UNE 41523 Accesibilidad en la edificación. Espacios higiénico-sanitarios.

8



RECURSOS WEB



Centro Español de documentación sobre discapacidad. CEDD

Biblioteca especializada y lugar de consulta del Real Patronato sobre discapacidad en colaboración con la Fundación Eguía Careaga. Ofrece sus servicios a organismos públicos, entidades privadas, profesionales o cualquier persona interesada en el campo de las discapacidades, a la vez mantiene y gestiona un conjunto de publicaciones, entre ellas el boletín institucional del Real Patronato.

El centro abarca también las fuentes ajenas, nacionales y extranjeras.

<http://www.cedd.net>



Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT)

Centro tecnológico que depende del IMSERSO cuya misión es contribuir a mejorar la calidad de vida de todos los ciudadanos, con especial apoyo a personas con discapacidad y personas mayores, a través de la accesibilidad integral, el diseño para todos y la tecnología de apoyo.

<http://www.ceapat.org>



Comité Español de Representantes de personas con discapacidad (CERMI)

Plataforma de representación, defensa y acción de los ciudadanos españoles con discapacidad, que a través de las organizaciones de personas con discapacidad, trabajan para avanzar en el reconocimiento de sus derechos y alcanzar la plena ciudadanía en igualdad de derechos y oportunidades con el resto de componentes de la sociedad.

<http://www.cermi.es/cermi/>



Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE)

Organización No Gubernamental, sin ánimo de lucro cuyo objetivo es aglutinar, fortalecer, formar y coordinar los esfuerzos y actividades de las entidades que trabajan a favor de las personas con discapacidad física y orgánica para defender sus derechos y mejorar su calidad

de vida, COCEMFE representa al colectivo de personas con discapacidad física y orgánica ante la Administración, la empresa privada y la sociedad.

<http://www.cocemfe.es>



Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

Entidad Gestora de la Seguridad Social para la gestión de los Servicios Sociales complementarios de las prestaciones del Sistema de Seguridad Social, y en materia de personas mayores y personas en situación de dependencia.

<http://www.seg-social.es/imserso/>



Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)

Portal del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia para la gestión de los Servicios Sociales complementarios de las prestaciones del Sistema de Seguridad Social, y en materia de personas mayores y personas en situación de dependencia

<http://www.saad.mtas.es>



Junta de Castilla y León

Portal de la Junta de Castilla y León con la información relativa a sus servicios e iniciativas con el objeto de facilitar a los ciudadanos sus relaciones con la Administración de la Comunidad de Castilla y León.

<http://www.jcyl.es>



Observatorio Estatal de la Discapacidad – OED

Instrumento técnico que la Administración General del Estado, a través del Ministerio de Sanidad y Política Social (Dirección General de Coordinación de Políticas Sectoriales sobre Discapacidad y Real Patronato sobre Discapacidad), pone al servicio de las Administraciones Públicas, la Universidad y el Tercer Sector, para la recopilación, sistematización, actualización, generación y difusión de información relacionada con el ámbito de la discapacidad..

<http://www.observatoriodeladiscapacidad.es>



Portal de las personas con discapacidad – DISCAPNET

Iniciativa para fomentar la integración social y laboral de las personas con discapacidad, cofinanciada por Fundación ONCE y Technosite contiene numerosos contenidos.

<http://www.discapnet.es>



Real patronato sobre discapacidad – RPD

Organismo autónomo, adscrito al Ministerio de Sanidad y Política Social, que tiene como misión promover la prevención de deficiencias, la rehabilitación y la inserción social de las personas con discapacidad; facilitar, en esos ámbitos, el intercambio y la colaboración entre las distintas Administraciones públicas, así como entre éstas y el sector privado, en todos los ámbitos prestar apoyos a organismos, entidades, especialistas y promotores en materia de estudios, investigación y desarrollo, información, documentación y formación, y emitir dictámenes técnicos y recomendaciones sobre materias relacionadas con la discapacidad.

<http://www.rpd.es>



Servicio de Información sobre Discapacidad (SID)

Red pública puesta en funcionamiento conjuntamente por el Ministerio de Sanidad y Política Social y la Universidad de Salamanca para el establecimiento y desarrollo de un sistema de información de carácter estatal sobre discapacidad, vía Web, de acceso público, libre y gratuito.

<http://sid.usal.es/>

WEB'S RELACIONADAS CON LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Creada por la Unión Europea, la Agencia Europea es un punto de referencia para la seguridad y la salud en el trabajo. Su misión es la de ser un proveedor principal de información para que empresarios/as y trabajadores/as puedan afrontar problemas de seguridad y salud con eficacia y garantizar que sea útil independientemente del tamaño de la empresa o del sector de actividad.

<http://www.osha.europa.eu/es>



Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

Fundación, bajo el protectorado del Ministerio de Trabajo e Inmigración, con participación tanto de las Administraciones Públicas, como de las Organizaciones representativas de Empresarios/as y Trabajadores/as, cuyo fin primordial es la promoción de actividades destinadas a la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

<http://www.funprl.es>



Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Órgano científico-técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo, la promoción y la mejora de estas.

<http://www.insht.es>



Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo

Observatorio creado en el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) con la misión de recopilar, analizar y difundir la información disponible en nuestro país relacionada con las condiciones de trabajo y sus consecuencias para la salud de los trabajadores.

<http://www.oect.es>



Prevención Castilla y León

Portal de Prevención de riesgos laborales de la Junta de Castilla y León que ofrece toda la información sobre: riesgos laborales, salud laboral, legislación de prevención, ayudas y subvenciones,

<http://www.preencioncastillayleon.com/>



BIBLIOGRAFÍA

Buitrón Ruiz M^a del Prado y Palomo Yuste, Julián. Intervención sociolaboral en el ámbito de la discapacidad, metodología didáctica e instrumentos. Fundación ONCE, Instituto Nacional de Empleo y CO-CEMFE. 2004.

Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud: CIF. Organización Mundial de la Salud. 2001.

Directrices para la contratación de personas con discapacidad. Ayuntamiento de Alcorcón (Madrid), Concejalía de Nuevas Tecnologías, Promoción Empresarial, Formación y Empleo, 2009. En <http://www.ayto-alcorcon.es>

Estudio de los trastornos muscoesqueléticos de los trabajadores del sector de residencias privadas de personas mayores y del servicio de ayuda a domicilio. Foro de Información y Ediciones. 2006. En <http://www.fspprevencion.net>

Evaluación de Riesgos Laborales. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). 2^a Edición. En <http://www.insht.es>

Guía de Buenas Prácticas para la Prevención de Riesgos en Ayuda a Domicilio. Federación de Servicios Públicos de UGT .2008. En <http://www.fspprevencion.net>

Guía de Prevención de Riesgos Laborales en el Sector de la Ayuda a Domicilio en Empresas de Economía Social. CCOO Andalucía. 2007. En <http://www.andalucia.ccoo.es>

Guía de Prevención de Riesgos Laborales para las mujeres de la Comunidad de Madrid. Consejería de Empleo y Mujer, Comunidad de Madrid. 2007. En <http://www.madrid.org>

Guía Gestión preventiva de los puestos ocupados por trabajadores con discapacidad sensorial. Oficina de Prevención de Riesgos Laborales de Foment del Treball. 2007. En <http://www.foment.com>

Guía para la prevención de lesiones músculo-esqueléticas de espalda, Columna vertebral extremidades y su incidencia en la mujer trabajadora. UGT. Canarias.2006. En <http://www.tt.mtas.es>

Guía ¿Cómo evaluar puestos de trabajo ocupados por personas discapacitadas físicamente?. Oficina de Prevención de Riesgos Laborales de Foment del Treball. 2007. En <http://www.foment.com>

Nogareda Cuixart, Silvia. NTP 387: Evaluación de las condiciones de trabajo: método de análisis ergonómico del puesto de trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (INSHT).

Nogareda Cuixart E Inés Dalmau. NTP 452: Evaluación de las condiciones de trabajo: carga postural. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (INSHT).

Nogareda Cuixart y Canosa Bravo. NTP 477: Levantamiento manual de cargas: evaluación del NIOSH. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (INSHT).

Nogareda Cuixart, Silvia Y Nogareda Cuixart, Clotilde. NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (INSHT).

Nogareda Cuixart, Silvia y Nogareda Cuixart, Clotilde. NTP 502: Trabajo a turnos: criterios para su análisis. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene (INSHT).

Libro blanco sobre la Atención a las personas en situación de dependencia en España. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). 2005. En <http://www.tt.mtas.es>

Sancho Figueroa, Tomás. NTP 490: Trabajadores minusválidos: diseño del puesto de trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene (INSHT).

V Convenio marco estatal de servicios de atención a las personas dependientes y desarrollo de la promoción de la autonomía personal. 2008.



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Economía y Empleo
Dirección General de
Prevención de Riesgos Laborales



Confederación de Personas
con Discapacidad Física
y Orgánica de Castilla y León

COCEMFE - CASTILLA Y LEÓN