



**GUÍA DE
AUTOGESTIÓN PREVENTIVA
DE RIESGOS PARA LA SALUD
EN EL TRABAJO DE CUIDAR**



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EMPLEO

**GUIA DE AUTOGESTIÓN PREVENTIVA DE
RIESGOS PARA LA SALUD
EN EL TRABAJO DE CUIDAR**



Dirección:
Cristóbal Molina Navarrete
Universidad de Jaén

Autoras:
Inmaculada Mateo Rodríguez
M^a de Mar García Calvente
M^a Natividad Moya Garrido
Escuela Andaluza de Salud Pública

Coordinación:
Dirección General de Seguridad y Salud Laboral
Consejería de Empleo. Junta de Andalucía

SUMARIO:

INTRODUCCIÓN.....	7
PARTE PRIMERA.....	11
I. CONCEPTOS MUY BÁSICOS CON LOS QUE CONVIENE QUE USTED SE FAMILIARICE.....	12
II. INSTRUCCIONES DE USO DE LA GUÍA DE AUTOGESTIÓN.....	15
PARTE SEGUNDA.....	23
“KIT” (“Paquete”) DE HERRAMIENTAS 1: CUESTIONARIOS DE AUTOVALORACIÓN DE LA PROPIA SALUD	24
PARTE TERCERA. “KIT DE HERRAMIENTAS 2”. “Checklist” – Lista de chequeo- para la evaluación de factores de riesgo en el trabajo de cuidar	31
VALÓRENOS: ANOTE USTED QUE LE PARECE ESTE INSTRUMENTO PARA LA MEJORA DE SU SALUD.....	74



INTRODUCCIÓN

● INTRODUCCIÓN: QUÉ ES Y QUÉ PRETENDE ESTA GUÍA

Como usted probablemente conocerá, desde el año 2007 nuestro país ha hecho un notable esfuerzo, a partir de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, conocida como “Ley de la Dependencia”, por reconocer un nuevo derecho social y por crear, como ocurre en relación a otros derechos sociales importantes –el derecho a la atención sanitaria, el derecho al empleo...-, todo un *Sistema de Atención para la Autonomía de las personas en situación de Dependencia* – SAAD-, que lo haga realidad. Con este nuevo instrumento de mejora del bienestar de miles de personas, se quiere básicamente sustituir el actual modelo de atención a las personas en situación de dependencia –que, como sabe bien, no nace con la Ley sino que ya estaba aquí, y convive con las demandas sociales de mejora desde hace tiempo- basado en la llamada “*Red Informal de Cuidados*”, fundamentalmente los familiares de las personas en tal situación, y más concretamente miles de mujeres que desinteresadamente han dedicado, y dedicar, una parte de su tiempo a cuidar de aquéllas, por una “*Red Profesional de Servicios Sociales de Atención a la Dependencia*”, de acceso universal – para todos y todas- y carácter público –financiado en gran medida por los poderes públicos-.

La norma que garantiza el derecho y el SAAD que lo provee se preocupan de dotar de una razonable protección tanto a unos, los cuidadores llamados “profesionales”, como, si bien en alguna menor medida, de los/as cuidadores/as “no profesionales”. Existe el compromiso de los poderes públicos de establecer también para este numeroso colectivo una protección de seguridad social, que brinde algunas prestaciones económicas para momentos como la jubilación o la incapacidad de seguir haciendo lo que hasta ahora, formativa, para mejorar el conocimiento del medio y las capacidades para afrontar sus tareas, y de atención a su salud en la realización del que es su “trabajo de cuidar”, ejercido en exclusiva o “conciliándolo” con su trabajo, dentro y fuera del hogar. Situados en esta última cuestión, muy importante, su salud, la salud de la persona que cuida, a veces tan necesitada de atención como la propia persona cuidada, hemos de trabajar para conseguir pasar de esa preocupación en las leyes, a que las personas cuidadoras sientan que de verdad se ocupan de ellas, que se va en serio, y que se ponen instrumentos útiles a su servicio para poder mejorar.

Pues bien, tanto en el caso de que sea usted un/a profesional de los cuidados o alguien que cuida a un familiar, esta GUÍA le puede resultar de utilidad ya que va dirigida a aquellas personas que están realizando su trabajo en viviendas familiares, asistiendo a personas que no pueden cuidarse por sí mismas, debido a que tienen problemas de salud, algún tipo de discapacidad o minusvalía o bien debido a su edad.

El propósito es facilitarles información relevante para que sean capaces de identificar los riesgos que suponen el desempeño de este trabajo, y decidan qué medidas adoptar para afrontar estos riesgos. En concreto se pretende con ella ayudarles a:

- Identificar señales de alerta que indican problemas con su propia salud y a las que deben estar atentas.
- Identificar las situaciones relacionadas con el trabajo de cuidados que están desempeñando que pueden afectar a su salud e implicar riesgos para la misma.
- Darles a conocer recomendaciones generales para desempeñar su trabajo de forma más segura.

Esta guía incorpora:

1. Presentación de la Guía, que incluye principales conceptos en prevención de riesgos laborales en el trabajo de cuidar a personas dependientes con instrucciones para el uso de los diferentes elementos de la guía.
2. Kits de herramientas para la autogestión de situaciones de riesgos para la salud derivadas del cuidado de personas dependientes:
 - 2.1. KITS de herramientas I: Cuestionarios de autoaplicación para señales de alerta de problemas de salud.
 - 2.2. KITS de herramientas II: Fichas para diseñar un Plan de Autogestión de los factores de riesgos relacionados con el trabajo de cuidar.



● **I. CONCEPTOS MUY BÁSICOS
CON LOS QUE CONVIENE
QUE USTED SE FAMILIARICE**

● **II. INSTRUCCIONES DE USO
DE LA GUÍA DE AUTOGESTIÓN**



CONCEPTOS BÁSICOS CON LOS QUE CONVIENE QUE USTED SE FAMILIARICE

• I ¿QUE ES UN RIESGO LABORAL? Y ¿CUALES SON LOS RIESGOS LABORALES QUE PUEDEN SUFRIR LAS PERSONAS QUE CUIDAN?

Los riesgos laborales son condiciones que determinan la posibilidad de que una persona pueda sufrir un determinado daño durante la realización de un trabajo. Ante cualquier trabajo que se vaya a realizar se debe conocer qué tipo de riesgos existen y qué daños para la propia salud pueden ocurrir. Es importante que usted conozca los problemas más frecuentes a los que se puede enfrentar al cuidar a una persona dependiente y sepa cómo hacer para cuidarse usted mismo/a. Los riesgos principales en el trabajo de cuidar son:

A) Riesgos de Seguridad: Se relacionan con el estado físico y condiciones de la vivienda donde se realiza el trabajo (ej. Estado del suelo, de las instalaciones eléctricas, etc). Los riesgos que ocurren

con más frecuencia son las caídas y los más importantes por su gravedad son los riesgos eléctricos y los relacionados con el fuego.

B) Riesgos ergonómicos: Se relacionan con las condiciones en las que se realiza el trabajo de cuidar. Fundamentalmente son debidos a realizar tareas de cuidado personal (aseo, dar la comida, etc) manteniendo Posturas forzadas y/o tareas de levantamiento y movilización de personas dependientes y/o de cargas (muebles, cajas, ropa, etc).

- **Posturas forzadas** que usted adopta por ejemplo al limpiar la casa, ordenar los muebles,, hacer la cama, ayudar a la persona dependiente encamada en el aseo, alimentación, etc. (ver la tabla siguiente ejemplos de posturas forzadas).

CUANDO REALIZA POSTURAS FORZADAS

- > Cuando trabaja con los brazos en alto
- > Cuando realiza su trabajo en medio de obstáculos
- > Cuando trabaja en espacios reducidos
- > Al trabajar inclinada/o girando o estirando mucho el cuerpo
- > Al manipular o trabajar con objetos que está a una distancia excesiva
- > Al trabajar de rodilla, tumbado, o en cuclillas.

- **Esfuerzo excesivo (Sobreesfuerzo).** Por manejo manual de cargas en el trabajo de limpiar y ordenar la casa (al mover muebles, levantar cajas pesadas, etc.) y/o **Esfuerzos en Movilización de pacientes** (para el aseo personal en cama, levantarlo de cama, sentarlo, desplazarlo a las diferentes habitaciones del domicilio, levantarlo en caso de caídas, etc.)

C) Riesgos higiénicos: Ocurren cuando hay una exposición a contaminantes o productos químicos o biológicos peligrosos. Los más frecuentes en relación con el trabajo de cuidar son los que se producen al realizar determinadas actividades como: tareas domésticas (riesgos por contacto con productos de limpieza (lejía, detergentes, etc)), y aquellos que ocurren por contagio de enfermedades transmitidas por la persona a la que se atiende durante la asistencia en cuidados personales como baño, movilización, etc..

D) Riesgos psicosociales. Se refiere fundamentalmente al estrés psicológico por el trabajo y contacto con personas en situación de enfermedad, sufrimiento y a veces muerte, por sobrecarga o exceso de trabajo, o bien por otras circunstancias que afectan al bienestar psicológico de la persona que desempeña el trabajo.

Además de estos riesgos generales que afectan a una gran mayoría de personas que cuidan, existen otros específicos a determinados grupos de personas cuidadoras. Por ejemplo, si usted es un cuidador o cuidadora familiar no profesional probablemente experimente riesgos específicos a esta situación que no se les presenta a profesionales de los cuidados. Algunos son:

- Al residir en el mismo lugar que la persona a la que cuida a usted le puede resultar extremadamente **difícil poner límites o un horario a su actividad**. Puede llegar a carecer de jornada laboral específica, sintiéndose en una situación de Disponibilidad permanente para atender a la persona a la que cuida.
- Carga emocional aún mayor por asistir al **sufrimiento de una persona a la que le une una relación familiar y afectiva**
- En el 30% de los casos los familiares que cuidan a una persona en el hogar suelen realizar este trabajo **en soledad (es la única fuente de cuidados de la persona dependiente)** y cuando no es así lo realiza con **muy poca muy poca ayuda**.
- **Multitareas.** En la mayor parte de los hogares con una persona dependientes una sola persona asume la responsabilidad de cuidar, realizando todas o la mayor parte de la asistencia . Suele ser además la persona responsable de las tareas domésticas.

CONCEPTOS BÁSICOS CON LOS QUE CONVIENE QUE USTED SE FAMILIARICE

• II. ¿ CÓMO USAR LA GUIA DE AUTOGESTION ?

La presente guía le ofrece herramientas para ayudarle a conocer algunas situaciones que pueden dar lugar a riesgos en el trabajo de cuidar, con objeto de que aprenda a identificarlas y modificarlas. **Esta guía no es sólo un documento de lectura.** Le ofrecemos un formato que permite archivar los distintos elementos de la guía, así como extraerlos para su uso individualizado. Cuenta con fichas que le ayudarán a identificar situaciones problemas y a tomar decisiones para abordarlas. Le sugerimos que utilice este material registrando sus propias respuestas de manera que le ayude a cambiar aquellos aspectos que puede afectar a su propia salud. **Le sugerimos además que LO UTILICE EN COMPAÑÍA DE OTRAS PERSONAS que puedan participar en el cuidado.**

1. COMIENZE POR VALORAR SEÑALES DE ALERTA QUE INDICAN QUE CUIDAR ESTA AFECTANDO A SU SALUD

Es importante estar alerta a señales específicas que nos indican que algo no va bien, que hay que cambiar determinadas condiciones de la forma en que se está desempeñando el cuidado para que la situación no acabe afectando a la propia salud.

En el KITS DE HERRAMIENTAS I de esta guía encontrará hojas de cuestionarios autoadministrados para valorar su propia salud percibida así como síntomas que le ayudarán a saber de manera temprana si está comenzando a experimentar problemas de salud. En concreto usted podrá evaluar:

> **Cuestionario I:** Cuestionario para detectar señales de cansancio. Evalúa señales de alerta que indican que algo empieza a ir mal en nuestra salud.

> **Cuestionario II:** Sobrecarga del Cuidado de Zarit (de aplicación para personas que cuidan a un familiar).

> **Cuestionario III:** De cribado de ansiedad y depresión de Goldberg. Evalúa el estado de salud psicológica general

▫ Escala de Incapacidad por Dolor de espalda de Roland Morris.

Se presenta tanto las instrucciones para realizar los cuestionarios como la forma en que puede puntuar sus respuestas. Si obtiene puntuaciones por encima de los valores que aparecen en cada cuestionario (ej en caso de que usted obtenga una puntuación por encima de 47 en el cuestionario de sobrecarga y/o de 4 en la primera escala del cuestionario Golberg).... Le recomendamos que se ponga a analizar qué es lo que está ocurriendo, cuales son las condiciones en las que desempeña su trabajo como cuidadora y qué puede cambiar para mejorar la situación.

Igualmente si tiene Puntuaciones superiores a las mencionadas puede ser recomendable que intente buscar ayuda y consulte con su médico o enfermera habitual.

Le recomendamos que realice esta valoración de su salud de manera periódica, señalando la fecha en la que rellena los cuestionarios, con objeto de poder analizar si su estado de salud va a mejor o bien está empeorando.

2. ¿COMO USAR EL KIT DE HERRAMIENTAS II?

El KIT DE HERRAMIENTAS II Consiste en:

- Fichas de identificación de factores de riesgos. Son útiles para que usted compruebe cuales son las condiciones a las que usted está expuesta/o y que pueden afectar a su salud y que por lo tanto deben ser modificadas o reducidas. Le incluimos un espacio para que registre cuales de estas circunstancias (que son potenciales riesgos) se dan en su caso señalando con una X en la columna SI.
- Además junto a las listas anteriores se encontrará un apartado de posibles recomendaciones para cambiar aquellos aspectos que pueden constituir un peligro para la salud. Usted podrá registrar en la columna correspondiente cuales de esas recomendaciones va a poner en marcha y cuando lo va a hacer.

Tanto si es usted familiar de la persona a la que cuida como un profesional que acude a ese domicilio para asistir en el cuidado intente utilizar esta guía en compañía de otras personas que puedan participar en estas actividades o que estén presentes en el hogar.

Tómense unos minutos para registrar sus respuestas a las fichas de identificación de factores de riesgos para la salud CONJUNTAMENTE y discutan y decidan qué recomendaciones van a seguir para mejorar la situación.

De esta forma **TODOS Y TODAS SE VERÁN BENEFICIADAS DE SU USO**

En el caso de que usted cuide en una vivienda ajena (sea un cuidador o cuidadora profesional), cuando usted vaya a empezar su trabajo en un nuevo domicilio sugiera a los miembros del hogar asistencia para identificar posibles fuentes de riesgo para la salud y seguridad y propóngale posibles medidas para eliminar, reducir estos factores de riesgo . Puede usar el material de esta guía para trabajar con el/ella en este sentido.

- **Ficha I y II:** Recoge factores de riesgos relacionados con Riesgos de seguridad (condiciones de la vivienda en la que se prestan los cuidados y acceso a la misma) y Riesgos higiénicos (por la presencia de productos nocivos en el hogar).
- **Fichas III a VI:** Analiza factores de riesgo de tipo Ergonómico, Higiénico y Psicosocial que resultan de la realización de tareas de cuidado y/o tareas domésticas concretas.
- **Ficha VII:** Se refiere a factores de riesgo psicosocial asociado a las características organizacionales y otras características de las condiciones en las que se prestan los cuidados.

2.1. FICHAS 1 Y 2: CONDICIONES DE SEGURIDAD EN LA VIVIENDA: ¿COMO HACER DE LA VIVIENDA UN LUGAR MAS SEGURO?

Ejemplos de factores de riesgos de accidentes comunes en los hogares:

- **Electricos:** Se relacionan con el estado, mantenimiento y uso de las instalaciones y equipos.
- **Riesgos de caídas, golpes, atrapamientos** por presencia de obstáculos: muebles, cables, alargadores, cables de teléfono, juguetes, otros objetos. O por resbalones: suelos pulidos, mojados, derrame de líquidos
- **Condiciones ambientales peligrosas:** inadecuada iluminación, riesgo por contacto con sustancias tóxicas: detergentes, lejías, etc.
- **Factores de riesgos de Incendio:** mal estado de instalaciones eléctricas, o de fuego, inadecuado almacenamiento de productos inflamables, etc.

Las FICHAS 1 y 2 plantean cuestiones a controlar para hacer de la vivienda un lugar seguro.

Con el uso de estas FICHAS usted podrá identificar qué condiciones de la vivienda pueden provocar peligros de accidentes y qué recomendaciones debería seguir para evitar que ocurran los accidentes anteriores.

Además la FICHA 7 le permitirá registrar y adoptar recomendaciones en una situación de emergencia.

Si usted trabaja en un domicilio que no es el suyo y observa alguna situación que puede generar riesgos de caídas, golpes, choques, riesgos eléctricos, u otros tipos de accidentes Usted puede compartir esta guía con la persona residente en el domicilio y animarla a identificar y corregir esas situaciones de riesgo.

2.2. FICHAS 3 A 5: COMO REALIZAR TAREAS DE CUIDADO DE MANERA QUE NO AFECTE A SU SALUD

A continuación le presentamos una tabla que recoge todas las posibles tareas que puede realizar una persona para cuidar a otra. Junto a cada tareas hemos colocado una columna donde usted puede señalar cuales de ellas realiza usted habitualmente y cuales no.

Para aquellas tareas en las que su respuesta es “SI” usted puede consultar qué riesgo suele implicar realizar estas funciones sin las debidas precauciones y cual es el daño que, a la larga, puede ocasionar esa situación.

Tabla 1.

Tareas de cuidado frecuentes y consecuencias posibles sobre la salud de las personas que la realizan

TAREA	SI	NO	RIESGOS	DANO ASOCIADO
Atender en el Cuidado personal: - Asistencia en el aseo personal: baño - Aseo personal en encamados/as - Asistencia en el vestido - Asistencia en la nutrición/ alimentación - Movilizar en cama y/o en casa			Carga física-Adoptar posturas forzadas. Sobreesfuerzo-Carga física (en especial en la movilización de persona dependencia) Riesgo biológico en el caso de pacientes transmisores de enfermedad-transmisión contagiosa Riesgo psicosocial: conflicto en la relación con la persona a la que se cuida. Riesgo de agresión por resistencia a recibir cuidados (personas con trastornos de conducta)	Lesiones musculoesqueléticas Gripe, Hepatitis, VIH Ansiedad, depresión Lesiones físicas, ansiedad, depresión
Tareas domésticas - Preparar comida - Hacer cama - Limpieza del hogar - Lavado de la ropa			Quemaduras, cortes, Carga física-Posturas forzadas Carga física-Sobreesfuerzo- manejo de carga Riesgos higiénicos: contacto detergentes, desinfectantes, lejía	Lesiones musculoesqueléticas Alergias, dermatosis, etc.
AIVD y Atención enfermedad: - Prestar cuidados sanitarios por indicación facultativa (ej curas, ejercicios, fisioterapia, manejo de instrumental médico) - Dar medicación - Acompañamiento a consulta - Gestiones, compras, etc			Riesgos químicos: el contacto con productos esterilizantes y desinfectantes, medicación Riesgos biológicos (en caso de paciente con enfermedad transmisible) Carga física - Riesgos Posturales Riesgo psicosocial: conflicto en la relación con la persona a la que se cuida. Riesgo de agresión por resistencia a recibir cuidados (personas con trastornos de conducta)	Alergias, dermatitis, otros efectos asociados a sustancia química Gripe, VIH, Hepatitis, etc. Lesiones musculoesqueléticas
Acompañar y ofrecer apoyo emocional			Riesgos psicosociales relacionados con conflictos en la comunicación y relación con otros	Burnout, ansiedad, depresión.

Las Fichas 3 a 5 están organizadas por tipo de tareas diferenciando entre tareas de cuidado personal y tareas domésticas. Puede

Si usted realiza tareas de cuidado personal, tareas de AIVD y tratamiento de enfermedad y tareas de acompañamiento y apoyo emocional tal y como se describen en la tabla 1 haga uso de las fichas: FICHA 3 y FICHA 5 para una identificación de los riesgos y propuesta de recomendaciones

Si usted realiza alguna de las tareas domésticas señaladas en la tabla 1 haga uso de la FICHA 4 del KIT 2 para identificar los riesgos correspondientes a los tareas que realiza habitualmente

2.3. FICHA 6: FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

Existen numerosos estudios que muestran que las personas que desempeñan labores que implican una relación constante y directa con otras personas, se ven afectadas por riesgos para su salud y bienestar emocional. Existen algunos aspectos de las condiciones en las que se presta cuidados que pueden potencialmente afectar a la salud psicológica, incluso a largo plazo física, de las personas cuidadoras.

Algunos de los principales factores de riesgo que usted puede estar enfrentando son:

- > Sufrimiento emocional por contacto diario con personas que presentan problemas importantes a nivel físico o psicológico.
- > Conflicto en las relaciones con la persona a la que cuida y/o con otras personas (familiares) que le rodean y que pueden.

- > Trabajo aislado. Usted puede ser la única persona que está asumiendo el cuidado de manera que no tiene posibilidad de compartir las dudas y problemas que puedan surgir, mostrando sentimientos de aislamiento, soledad y falta de apoyo.
- > Sobrecarga de trabajo (por la cantidad de trabajo que tiene que desempeñar, por tener que atender varias obligaciones) o también sobrecarga psíquica.
- > A veces también puede tener sensación de monotonía, de falta de realización personal o profesional.
- > Horarios. En especial si usted reside en el mismo domicilio de la persona a la que cuida es posible que sienta que su jornada no tiene principio ni fin.

En estas circunstancias usted puede a veces tener la sensación de “no poder más” , y es posible que se sienta a veces nerviosa, angustiada o incluso triste.

La FICHA 6 le permitirá registrar factores de riesgo relacionados con estas circunstancias así como recomendaciones para manejarla.

● **“KIT” (“Paquete”) DE HERRAMIENTAS 1:
CUESTIONARIOS DE AUTOVALORACIÓN DE LA PROPIA SALUD**



CUESTIONARIO I: CUESTIONARIO PARA DETECTAR SEÑALES DE CANSANCIO.

Ante situaciones de estrés prolongado, el organismo emite señales para informar que estamos muy cansados o al límite de nuestra capacidad. Estas **señales de alerta**, que sirven para darnos cuenta de que debemos descansar.

A continuación le presentamos una lista de cuestiones que constituyen “Señales de alerta”. Indique si en la última semana ha tenido o sentido:

Fecha:

		SI	NO
1	Problemas de sueño (despertar de madrugada, dificultad para conciliar el sueño o demasiado sueño)		
2	Pérdida de energía, fatiga crónica, sensación de cansancio continuo, etcétera		
3	Aislamiento.		
4	Consumo excesivo de bebidas con cafeína; alcohol y de tabaco		
5	Problemas físicos: palpitations, temblor de manos, molestias digestivas		
6	Problemas de memoria y dificultad para concentrarse		
7	Menor interés por actividades y personas que anteriormente eran objeto de interés.		
8	Aumento o disminución del apetito.		
9	Actos rutinarios repetitivos como, por ejemplo, limpiar continuamente.		
10	Enfadarse fácilmente e irritabilidad anormal.		
11	Dar demasiada importancia a pequeños detalles.		
12	Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.		
13	Dificultad para superar sentimientos de depresión o nerviosismo.		
14	No admitir la existencia de síntomas físicos o psicológicos o justificarlos mediante otras causas ajenas al cuidado.		
15	Tratar a otras personas de la familia de forma menos considerada que habitualmente.		
TOTAL			

Por cada respuesta SI sume un punto y calcule el número de puntos en este cuestionario en la fila TOTAL. Cuanto mas alta es la puntuación peor se siente usted.

Este cuestionario puede ser repetido tantas veces como desee (por ejemplo una vez al mes). Anote la fecha cada vez que lo haga. Si ha contestado al menos a 3-4 de las cuestiones con un SI debería plantearse qué cosas están afectando a su salud y plantearse como cambiar esa situación.

Si la puntuación que obtiene es cada vez más alta le recomendamos que consulte con su médico/a.

CUESTIONARIO II: SOBRECARGA DEL CUIDADO ZARIT para cuidadores/as familiares

Continuación se presenta una lista de afirmaciones, en las cuales se refleja cómo se sienten,

a veces, las personas que cuidan a otra persona. Después de leer cada afirmación, debe indicar con que frecuencia se siente Vd. así: nunca, raramente, algunas veces, bastante a menudo y casi siempre. A la hora de responder piense que no existen respuestas acertadas o equivocadas, sino tan sólo su experiencia. Para cada pregunta ponga una X en la columna que corresponda a su respuesta. Teniendo en cuenta que 0 significa Nunca; 1=Rara vez; 2=Algunas veces; 3=Bastantes veces; 4=Casi siempre

		0	1	2	3	4
1	¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?					
2	¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para Vd.?					
3	¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?					
4	¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?					
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?					
6	¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?					
7	¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?					
8	¿Piensa que su familiar depende de Vd.?					
9	¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?					
10	¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar?					
11	¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar de su familiar?					

12	¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar?					
13	¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar?					
14	¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?					
15	¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?					
16	¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?					
17	¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?					
18	¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona? ¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?					
19	¿Piensa que debería hacer más por su familiar?					
20	¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?					
21	Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a tu familiar?					

Sume todos los puntos. Por ejemplo: si usted ha señalado

3 veces en la columna que tiene un valor 0..... 0
5 veces en la columna de 1 5
7 veces en la columna con valor 2.....14
3 veces en la columna con valor 3.....9
5 veces en la columna con valor 4.....20

Total.....48 puntos

Si usted tiene una puntuación

> Menos de 46 o 47 puntos : no esta en una situación de sobrecarga

> Más 46 a 47 puntos: si está en una situación de sobrecarga

- Entre 46 y 55 tiene Sobrecarga leve
- Más de 55 tiene Sobrecarga Intensa

CUESTIONARIO III: DE CRIBADO DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN DE GOLDBERG

A continuación, si no le importa, me gustaría hacerle unas preguntas para saber si ha tenido en las dos últimas semanas alguno de los siguientes síntomas..No se puntuarán los síntomas de duración inferior a dos semanas o que sean de leve intensidad.

SUBESCALA DE ANSIEDAD

		SI	NO
1	¿Se ha sentido muy excitado, nervioso o en tensión?		
2	¿Ha estado muy preocupado por algo?		
3	¿Se ha sentido muy irritable?		
4	¿Ha tenido dificultad para relajarse?		
Si hay 2 o más respuestas afirmativas, continuar CONTESTANDO LAS PREGUNTAS 5 A 9)			
5	¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?		
6	¿Ha tenido dolores de cabeza o nuca?		
7	¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea? (síntomas vegetativos)		
8	¿Ha estado preocupado por su salud?		
9	¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido?		

Por cada SI que haya marcado en las preguntas 5 a 9 sume un Punto.
Puntos totales en la subescala de ansiedad

SUBESCALA DE DEPRESIÓN

		SI	NO
10	¿Se ha sentido con poca energía?		
11	¿Ha perdido usted su interés por las cosas?		
12	¿Ha perdido la confianza en sí mismo?		
13	¿Se ha sentido usted desesperanzado, sin esperanzas?		
(Si hay respuestas afirmativas a cualquiera de las preguntas 10 a 13, continuar CONTESTANDO LAS PREGUNTAS SIGUIENTES)			
14	¿Ha tenido dificultades para concentrarse?		
15	¿Ha perdido peso? (a causa de su falta de apetito)		
16	¿Se ha estado despertando demasiado temprano?		
17	¿Se ha sentido usted enlentecido?		
18	¿Cree usted que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas?		

Por cada si que haya marcado en las preguntas 14 a 18 sume un punto

Puntos totales en la Subescala de depresión

Si usted ha obtenido 4 o más puntos en la subescala de ansiedad (la primera), y 2 o más puntos en la Subescala de depresión (en la segunda subescala) se encuentra en una situación emocionalmente difícil y le recomendamos que adopte medidas. Le recomendamos que consulte a su médico esta situación.

CUESTIONARIO IV DE SINTOMAS DE ESTRES

¿DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS, con qué frecuencia has tenido los siguientes problemas?

Por favor, responda a todas las preguntas y elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de ellas.

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
Escala:	5	4	3	2	1

		5	4	3	2	1
a)	No he tenido ánimos para estar con gente					
b)	No he podido dormir bien					
c)	He estado irritable					
d)	Me he sentido agobiado/a					

Total puntos

		5	4	3	2	1
e)	¿Has sentido opresión o dolor en el pecho?					
f)	¿Te ha faltado el aire?					
g)	¿Has sentido tensión en los músculos?					
h)	¿Has tenido dolor de cabeza?					

Total puntos

		5	4	3	2	1
i)	¿Has tenido problemas para concentrarte?					
j)	¿Le ha costado tomar decisiones?					
k)	¿Has tenido dificultades para acordarte de las cosas?					
l)	¿Has tenido dificultades para pensar de forma clara?					

Total puntos

ESCALA DE INCAPACIDAD POR DOLOR

Esta lista contiene alguna de las frases que la gente usa para explicar cómo se encuentra cuando le duele la espalda (o los riñones). Cuando las lea, puede que encuentre algunas que describan su estado de hoy. Cuando lea la lista, piense en cómo se encuentra usted hoy.

Cuando lea usted una frase que describa cómo se siente hoy, póngale una señal. Si la frase no describe su estado de hoy, pase a la siguiente frase. Recuerde, tan solo señale la frase si está usted seguro de que describe cómo se encuentra usted hoy.

Fecha:

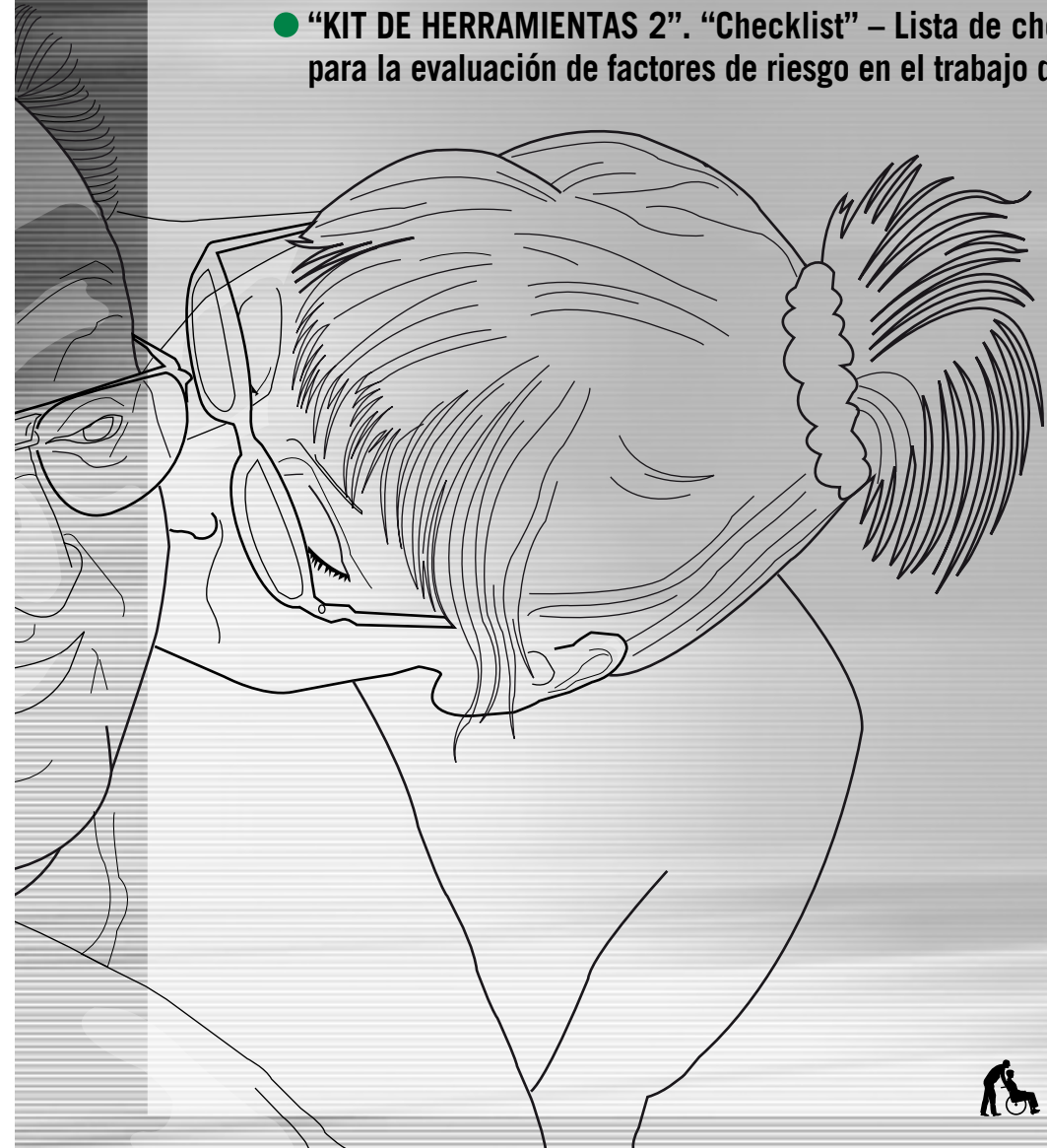
1	Me quedo en casa la mayor parte del tiempo por mi dolor de espalda.	
2	Cambio de postura con frecuencia para intentar aliviar la espalda.	
3	Debido a mi espalda, camino más lentamente de lo normal.	
4	Debido a mi espalda, no puedo hacer ninguna de las faenas que habitualmente hago en casa.	
5	Por mi espalda, uso el pasamanos para subir escaleras.	
6	A causa de mi espalda, debo acostarme más a menudo para descansar.	
7	Debido a mi espalda, necesito agarrarme a algo para levantarme de los sillones o sofás.	
8	Por culpa de mi espalda, pido a los demás que me hagan las cosas.	
9	Me visto más lentamente de lo normal a causa de mi espalda.	
10	A causa de mi espalda, sólo me quedo de pie durante cortos períodos de tiempo.	
11	A causa de mi espalda, procuro evitar inclinarme o arrodillarme.	
12	Me cuesta levantarme de una silla por culpa de mi espalda.	
13	Me duele la espalda casi siempre.	
14	Me cuesta darme la vuelta en la cama por culpa de mi espalda.	
15	Debido a mi dolor de espalda, no tengo mucho apetito.	
16	Me cuesta ponerme los calcetines - o medias - por mi dolor de espalda.	
17	Debido a mi dolor de espalda, tan solo ando distancias cortas.	
18	Duermo peor debido a mi espalda.	
19	Por mi dolor de espalda, deben ayudarme a vestirme.	
20	Estoy casi todo el día sentado/a causa de mi espalda.	
21	Evito hacer trabajos pesados en casa, por culpa de mi espalda.	
22	Por mi dolor de espalda, estoy más irritable y de peor humor de lo normal.	
23	A causa de mi espalda, subo las escaleras más lentamente de lo normal.	
24	Me quedo casi constantemente en la cama por mi espalda.	

Total puntos

Por cada respuesta que haya señalado sume un punto y calcule el número de puntos en esta escala en la fila TOTAL. Cuanto mas alta es la puntuación peor se siente usted en relación a su dolor de espalda.

Usted puede repetir esta escala tantas veces como desee (por ejemplo una vez al mes). Anote la fecha cada vez que lo haga.

Si la puntuación que obtiene es alta y cada vez más lo es más alta le recomendamos que consulte con su médico/a.



● **“KIT DE HERRAMIENTAS 2”. “Checklist” – Lista de chequeo - para la evaluación de factores de riesgo en el trabajo de cuidar**



CONTENIDO

FICHA 1: Factores de riesgo en el desplazamiento a la vivienda y acceso a la misma.....	34
FICHA 2: Factores de riesgo relacionados con las condiciones de seguridad en el interior de la vivienda.....	36
FICHA 3: Factores de riesgo relacionados con prestación de cuidados de la vida diaria.....	44
FICHA 4: Factores de riesgo relacionados con la realización de tareas domésticas.....	50
FICHA 5: Factores de riesgo relacionados con el estado de salud de la persona a la que se cuida (condiciones infecciosas).....	55
FICHA 6: Factores de riesgo relacionados con aspectos psicosociales.....	60
FICHA 7: Factores de riesgo en situación de emergencias.....	65

INSTRUCCIONES DE USO DEL PRESENTE KIT DE HERRAMIENTAS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGOS DEL TRABAJO DE CUIDAR Y PROPUESTA DE RECOMENDACIONES.

A continuación encontrará una serie de Fichas que le ayudarán a identificar situaciones que tienen que ver con su trabajo de cuidar y que pueden constituir un riesgo para su salud. En concreto le presentamos 7 fichas diferentes. En cada ficha encontrará:

1- En la primera columna podrá leer situaciones que pueden estar presentes en la vivienda o bien que

ocurren cuando usted presta cuidados a una persona. Se trata en todos los casos de situaciones que pueden afectar a su seguridad y salud y de las que suelen informar muchas de las personas que, como usted, cuida a alguien.

Lea atentamente cada pregunta y señale con una cruz en las columnas que siguen:

- SI (si le ocurre eso)
- No (si no le ocurre)
- NP (Si esa cuestión no procede ser contestada en su caso. Algunas de las situaciones de riesgo que le presentamos están pensadas sólo para determinadas personas cuidadoras y no tienen sentido en todos los casos. Si esa es su situación puede marcar NP (no procede).

2- Para cada cuestión a la que usted ha contestado con un SI lea las Recomendaciones correspondientes que aparece en la columna de al lado (Acciones Recomendadas) y escriba en la columna siguiente qué medida va a adoptar de todas aquellas que se le propone (Acciones a poner en práctica).

3- Comprométase a realizar esa acción en una fecha determinada (escriba la fecha en la columna: Fecha de la acción a realizar). Si se trata de acciones puntuales (ej. Cambiar un enchufe) ponga el día que ha ejecutado/va a ejecutar esa acción. Si se trata de recomendaciones para realizar de manera continuada señale el día que comenzará a poner en marcha esa acción

Le recomendamos que no registre su respuesta en Soledad. Intente hacer los cuestionarios con otras personas del hogar o que pueden colaborar en los cuidados. Tómense unos minutos para registrar sus respuestas a las fichas de identificación de factores de riesgos para la salud CONJUNTAMENTE y discutan y decidan qué recomendaciones van a seguir para mejorar la situación.

(Nota. Para la elaboración de estos checklists se ha utilizado como documentación básica el EFACTS-35 de la European Agency for Safety and Health at Work - Risk Assessment for care workers. Adaptado a nuestro ámbito y ampliado en base a los resultados de la investigación desarrolladas por el grupo de la EASP sobre Cuidados informales y Riesgos laborales en el sector sanitario).

FIGHA 1. FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A DESPLAZAMIENTO Y ENTORNO DE LA VIVIENDA

(Aplicar solo en el caso de que sea un o una cuidadora profesional)

DESPLAZAMIENTO Y SITUACIÓN

PREGUNTA 1		SI	NO	NP
¿Está la persona o algún familiar esperando a que llegue?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Avisar antes de ir e informarse sobre quién estará en el domicilio de la persona dependiente.				
	Fecha para realizar las acciones propuestas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PREGUNTA 2		SI	NO	NP
¿Está la vivienda en una zona aislada?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Llevar a un juego extra de llaves del coche, una linterna, un teléfono móvil y una alarma cuando se visita una persona a domicilio. Tomar la ruta más segura para el desplazamiento y revisar el mantenimiento del vehículo, tomando las precauciones necesarias en caso avería.				
	Fecha para realizar las acciones propuestas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PREGUNTA 3		SI	NO	NP
¿Está la vivienda en una zona de crimen elevado o peligrosa?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
No deje objetos personales visibles en el coche. Cuando esté oscuro, procure aparcar el coche en terreno abierto y cerca de alguna farola. Cuando se desplace al trabajo en solitario utilice las calles y carreteras más transitadas, bloquee las puertas del su coche mientras conduce, evite las paradas de autobús mal iluminadas o solitarias. Si siente que le están siguiendo camine directamente al lugar comercial más cercano sin correo o mirar hacia atrás.				
	Fecha para realizar las acciones propuestas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ENTORNO EXTERIOR DE LA VIVIENDA

PREGUNTA 4		SI	NO	NP
¿Están algunas veces las calles de acceso resbaladizas, (por ejemplo cuando están mojadas, embarradas o polvorientas)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Seleccione cuidadosamente el suelo y la superficie por donde pasar. Si suelen estar resbaladizas tome la precaución de usar un calzado adecuado cuando vaya a desplazarse a la zona. Ande despacio y, en las zonas más resbaladiza hágalo de puntillas.				
	Fecha para realizar las acciones propuestas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PREGUNTA 5		SI	NO	NP
¿El suelo tiene desniveles, baldosas suelta, agujeros, derrames, etc?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Evite pasar por suelos con baldosas sueltas o por superficies húmedas. Si no tiene más remedio extreme las precauciones. Ande muy despacio, asegurándose por donde pisa.				
	Fecha para realizar las acciones propuestas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PREGUNTA 6		SI	NO	NP
¿Hay cambios de nivel (escalones, etc) en el exterior que se encuentra en mal estado (Acceso)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Comuníquelo a la comunidad para que lo arregle o si es usted la propietaria asegure regularmente y controle el buen estado de las superficies y vías de acceso.				
	Fecha para realizar las acciones propuestas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PREGUNTA 7		SI	NO	NP
¿Es la iluminación de los accesos a la vivienda o las superficies inadecuada?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Notifique a la Comunidad (o a la persona residente en la vivienda) la rotura de bombillas colocadas fuera del hogar o en los accesos al domicilio para que realice las gestiones para su arreglo. En su caso repare las bombillas usted				
	Fecha para realizar las acciones propuestas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PREGUNTA 8		SI	NO	NP
¿Hay animales en la vivienda?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Asegúrese de que los animales agresivos permanecen amarrados o en una habitación aparte antes de salir del coche o entrar en el domicilio.				
	Fecha para realizar las acciones propuestas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

FICHA 2.

CONDICIONES DE SEGURIDAD EN EL INTERIOR DE LA VIVIENDA

SUELOS Y ESCALERAS					
PREGUNTA 1			SI	NO	NP
¿Los suelos de la vivienda tienen desniveles, baldosas sueltas, agujeros...?					
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
<p>El suelo ha de ser homogéneo, fijo y estable. Si existen huecos o baldosas sueltas con las que puede tropezar procure que lo arreglen.</p> <p>Evitar alfombras o moquetas levantadas con las que poder tropezar.</p> <p>Si no puede evitar esta situación extreme las precauciones al pasar, asegúrese por donde pisa. Realice un revisión de los agujeros y grietas, alfombras o tapetes desgastados, etc; manteniendo el piso despejado.</p>					
		Fecha para realizar las acciones propuestas			
PREGUNTA 2			SI	NO	NP
¿Están los suelos algunas veces resbaladizos, ej: cuando están mojados por la limpieza o el derrame de líquidos, o polvorientos por obras?					
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
<p>Seleccione cuidadosamente el suelo y la superficie por donde pasar, especialmente si éstas están húmedas o polvorientas. Es preferible utilizar superficies antideslizantes y de fácil limpieza.</p> <p>Si es posible sustituya el suelo o bien use algún producto antideslizante. No use productos de limpieza que pulan el suelo y lo hagan más resbaladizo</p> <p>En superficies que resbalan, secar inmediatamente cualquier líquido derramado accidentalmente</p> <p>No pisar sobre superficies mojadas o deslizantes. Si es inevitable, dar pasos cortos y de puntilla.</p> <p>Procure utilizar un calzado adecuado (cómodo u antideslizante)</p>					
		Fecha para realizar las acciones propuestas			

PREGUNTA 3			SI	NO	NP
¿Hay cables en el suelo?					
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
<p>Distribuir los cables y colocarlos fuera de lugares por donde pase habitualmente, o bien fíjelos al suelo o use protecciones para señalarlos.</p>					
		Fecha para realizar las acciones propuestas			
PREGUNTA 4			SI	NO	NP
¿Hay cualquier tipo de obstáculos o de objetos alrededor (excepto los objetos inmovibles)?					
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
<p>Mantenga la casa despejada, especialmente las zonas de paso habitual o los lugares donde usted tiene que desempeñar su trabajo de cuidar. Procure que no haya objetos en el suelo especialmente en zonas donde tiene que pasar con la persona a la que cuida.</p>					
		Fecha para realizar las acciones propuestas			
PREGUNTA 5			SI	NO	NP
¿Utiliza usted un calzado inadecuado (molesto, con suelas resbaladizas)?					
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
<p>Utilice un calzado adecuado (cómodo y antideslizante).</p>					
		Fecha para realizar las acciones propuestas			

PREGUNTA 6		SI	NO	NP
¿Están las escaleras de la vivienda en condiciones inadecuadas o rotas?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Mantenga las escaleras libres de obstáculos. Además estas deben tener pasamanos y estar bien iluminadas.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 7		SI	NO	NP
¿Utiliza escaleras de mano para acceder a lugares altos?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
No utilice sillas, mesas, cajas, etc que no esté diseñado para acceder a diferentes alturas. Use escaleras de mano adecuadas. Revise las escaleras de mano antes de utilizarlas. No usar escaleras en mal estado. Utilice escaleras que lleven mecanismos antideslizantes en su pie o ganchos de sujeción en la parte superior que aseguren su estabilidad. No utilice escaleras de tijera o dobles que no tengan topes en su extremo superior y cadenas o cables que impidan su abertura y no las sobrecargue. Evite los desplazamientos laterales si está subido a la escalera. No sitúe la escalera en zona próxima a las puertas, o avise con una señal o bloquee transitoriamente la puerta.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

MOBILIARIO

PREGUNTA 8		SI	NO	NP
¿Entraña algún peligro la disposición del mobiliario y el orden en las estancias?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Mantenga la casa despejada, coloque las mesas y otros muebles en lugares que no impidan el paso cómodo y sin choques.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 9		SI	NO	NP
¿Es el espacio insuficiente para el desempeño de actividades de cuidado?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Organice la estancia colocando cerca de usted sólo aquellos objetos o muebles que sean imprescindibles para usarlos en el cuidado. Retire y ordene adecuadamente todo el resto de cosas que no utilice habitualmente.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 10		SI	NO	NP
¿Están dispuestos los objetos en lugares altos, o bien en estanterías mal ancladas?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
No sobrecargue las estanterías o armarios. No coloque los objetos más pesados en los estantes superiores. No apile material de forma inestable en la parte superior de las estanterías, ordénelos de manera que queden bien fijos.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 11		SI	NO	NP
¿Tiene el mobiliario bordes con aristas? ¿Cajones sueltos y otros peligros?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Vigile la existencia de topes en cajones, para que no se salgan de su sitio, si no los tienen, precaución. Los cajones del mobiliario han de estar cerrados.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 12		SI	NO	NP
¿Se producen golpes y/o atrapamiento en el traslado de personas y transporte de material: por golpes en manos contra paredes o marcos de puertas?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Si es posible adapte la vivienda aumentando el tamaño de las puertas. Si esto no es posible extreme las precauciones cuando usted ayude a desplazarse a una persona en un vivienda con pasillos y puertas estrechas				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 13		SI	NO	NP
¿Hace uso de cuchillos, tijeras, cuchillas, y otros materiales o herramientas cortantes?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Mantener en buen estado utensilios de uso habitual que puedan dar lugar a cortes y almacenarlos adecuadamente Utilizar de forma correcta y con precaución las herramientas cortantes Si se produce una rotura de cristal, utilice cepillo y recogedor, nunca con las manos y deposítelos en lugares diferentes de los habituales, para evitar que corten a otros.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PRECAUCIONES CONTRA FUEGOS Y RIESGOS ELECTRICOS

PREGUNTA 14		SI	NO	NP
¿Hay medidas apropiadas de precaución para incendios en la vivienda? (detectores de humos, extintores...)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Garantizar que los detectores de humo son revisados periódicamente (cuando proceda). Y que los extintores está bien localizados y tienen adecuado mantenimiento (si procede)				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 15		SI	NO	NP
¿Hay cables o instalaciones eléctricas en mal estado. Ej. cables con el aislamiento deteriorado, enchufes sobrecargados?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Comprobar que la instalación dispone de interruptor diferencial (se distingue en el cuadro eléctrico porque tiene un botón de prueba, identificado como "T"). Si no dispone de él debería avisar a un electricista para que se lo instale. Además, una vez al mes, cuando el corte no genere inconvenientes, probar que funciona pulsando dicho botón: la corriente debería cortarse. Realice una inspección visual por la vivienda para detectar anomalías. Desconecte inmediatamente los aparatos con cables en mal estado. No realice las reparaciones usted, llame a un electricista. Desconecte la corriente eléctrica en caso de fallo o anomalías y haga revisarlo por un especialista. No realice las conexiones de los equipos sin clavija (cables pelados) u otro tipo de improvisaciones. No utilice enchufes intermedios como ladrones o alargadores sin toma de tierra para conectar equipos que la necesiten y si no hay otro remedio, no sobrecargue la instalación.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 16		SI	NO	NP
¿Hay aparatos eléctricos deteriorados o mal uso de los mismos (ej. Colocados en lugares que pueden dar lugar a peligro, manejados de manera no segura, etc.?)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Llevar a cabo un control visual de los defectos, Utilice únicamente equipos con la marca CE. Asegúrese de que los defectos son reparados por un electricista experto. No toque aparatos eléctricos mojados o con las manos o partes del cuerpo mojadas. Ni toque con la mano ningún elemento que esté en contacto con la tierra (grifos, tuberías de agua) mientras que con la otra parte del cuerpo se esté en contacto con un aparato tensión eléctrica. No dejar aparatos eléctricos encendidos si sale del domicilio. No tener aparatos eléctricos cerca de salidas de agua, no colocar estufas en el baño y a menos de 1 metro de la bañera.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 17		SI	NO	NP
¿Hay un uso inadecuado de instalaciones que pueden dar lugar a incendios, electrocución, etc. Ej. Deja encendido el gas por la noche o el fuego cuando sale de casa?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Cerrar la llave de gas al finalizar su uso y siempre por la noche. No dejar aparatos eléctricos ni fuego encendido si sale del domicilio.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 18		SI	NO	NP
¿Hay enchufes sobrecargados?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Limitar el número de aparatos conectados al mismo enchufe.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 19		SI	NO	NP
¿Hay sustancias inflamables, como pinturas, barnices, disolventes, etc?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Garantizar el adecuado almacenamiento de las sustancias combustibles o inflamables .				

PREGUNTA 20		SI	NO	NP
¿Hay bombonas de oxígeno colocadas/almacenadas en un lugar adecuado?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
El oxígeno es un peligro de incendio, por ello mantenga las botellas de oxígeno alejadas de todas las fuentes de fuego. Almacénelas en un estante o amarradas a la pared y en una zona bien ventilada.				

PREGUNTA 21		SI	NO	NP
¿En la vivienda se usan bombonas de butano, propano, gas natural?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Nunca use un aparato de gas si no está seguro de que está trabajando correctamente. Si huele a gas o sospecha que hay algún escape abra inmediatamente todas las puertas y ventanas, cierre la válvula del gas, y llame al número de averías de la compañía suministradora, o si no lo conoce, al de emergencias. Revise que las rejillas de ventilación están despejadas: el gas al quemarse aporte de aire fresco, o de lo contrario puede poner en peligro su vida. La llama debe ser azulada, y si no es así, haga revisar el aparato por un profesional autorizado.				

PREGUNTA 22		SI	NO	NP
¿Usted necesita información sobre qué hacer en caso de emergencia?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Lea las recomendaciones sobre qué hacer en caso de incendio y accidente por electrocución que aparecen en el manual?. Recuerde: no tocar nunca a una persona que se está electrocutando antes de desconectar la corriente				

ILUMINACIÓN				
PREGUNTA 23		SI	NO	NP
¿Es la iluminación insuficiente para desarrollar las tareas de forma segura, eficiente y precisa?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
La intensidad y uniformidad de la iluminación deben ser adecuados a la zona de trabajo, si es necesario aumentar la luz, utilice bombillas de mayor potencia (más vatios), utilizando focos adicionales, o iluminación localizada donde necesite más luz.				

PREGUNTA 24		SI	NO	NP
¿Es la iluminación de las zonas de paso, pasillos, escaleras, habitaciones, inadecuada para moverse con seguridad y para identificar obstáculos? (agujeros, objetos en el suelo, escalones, pisos resbaladizos, charcos...)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
La iluminación debe ser suficiente para evitar que tropiece con mobiliario				

FIGHA 3.
TAREAS DE CUIDADO.

CUIDADOS RELACIONADOS CON ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA: GENERALES			
PREGUNTA 1		SI	NO NP
¿Necesita formación o entrenamiento para asistir de forma segura a una persona en los cuidados personales?			
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA	
Procure asistir a alguna actividad formativa.			
		Fecha para realizar las acciones propuestas	
PREGUNTA 2		SI	NO NP
¿Las actividades de cuidados incluyen la movilización, recolocación, vestido o el baño?			
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA	
<p>Intente utilizar ayudas técnicas para la movilización. Si no cuenta con ayudas mecánicas realice la movilización con ayuda de un segunda persona y utilizando técnicas de movilización adecuadas*</p> <p>Para realizar cualquier actividad que suponga elevar o mover pesos siga las recomendaciones para una adecuada movilización de cargas, consulte la recomendaciones que aparecen al final (tabla 1) para disminuir probabilidad de lesiones musculoesqueléticas en el trabajo de movilizar a personas.</p> <p>Desempeñe sólo aquellas tareas para las que ha recibido entrenamiento para una realización segura.</p>			
		Fecha para realizar las acciones propuestas	
PREGUNTA 3		SI	NO NP
¿Las actividades de movilización o recolocación incluyen coger, doblarse, girarse, levantar?			
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA	
Revise las recomendaciones generales que aparecen en la tabla 1. En especial las relativas a “Principios de mecánica corporal para la movilización correcta de personas”			
		Fecha para realizar las acciones propuestas	

PREGUNTA 4			
		SI	NO NP
¿Alguna vez ha sentido dolor de espalda tras realizar una tarea de movilización de la persona a la que cuida o por mover objetos pesados como muebles? ¿O dolor de hombro por evitar su caída?			
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA	
<p>Nunca trate de sostener sola a una persona inmovilizada en posición de pie.</p> <p>Utilice ayudas mecánicas para la movilización siempre que sea posible. Cuando pueda trabaje en pareja o equipo para aligerar la carga.</p> <p>Siga las recomendaciones generales de la tabla 1.</p> <p>Periódicamente conteste la Escala de incapacidad por dolor que se incluye en el KIT 1 de esta guía. Si su puntuación es cada vez más alta en esta escala o si nota que el dolor aumenta o no desaparece consulte a su médico o médica.</p>			
		Fecha para realizar las acciones propuestas	
PREGUNTA 5			
		SI	NO NP
¿Realiza con frecuencia al día tareas de coger peso, realizar esfuerzos, adoptar posturas extrañas (ver la tabla 2 para saber qué es una postura forzada) , o bien que presione sobre zonas del cuerpo?			
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA	
<p>Reduzca la presión sobre los hombros, muñecas o posturas del tronco realizando pausas cortas para descansar la zona inferior de la espalda, cuello, hombros o muñecas, alterando las posturas estáticas con actividades dinámicas (moviéndose).</p> <p>Si usted mueve objetos pesados con frecuencia siga las recomendaciones generales para el manejo de cargas (tabla 1) y las recomendaciones para la prevención de posturas forzadas que le indicamos en la tabla 2.</p>			
		Fecha para realizar las acciones propuestas	
PREGUNTA 6			
		SI	NO NP
¿Hay más de una persona a la que asistir en actividades como el baño, movilización, recolocación?			
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA	
<p>Intente conseguir ayuda para alternarse en el cuidado. Planifique su trabajo y ponga límites a las tareas que realiza. Haga pausas frecuentes durante el día. No trabaje más de 2 horas seguidas sin un descanso (aunque este sea breve). Siempre que realice una pausa procure hacerlo en un lugar que le permita relajarse. Realice algún ejercicio de respiración general *.</p> <p>Cuando sea posible realice el trabajo en pareja o equipo para aligerar la carga.</p>			
		Fecha para realizar las acciones propuestas	

MOVILIZACIÓN Y DESPLAZAMIENTO DE LA PERSONA A LA QUE CUIDA

PREGUNTA 7 SI NO NP

¿La persona a la que cuida se resiste a ser movilizado o bien no puede colaborar en el desplazamiento por alguna razón?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
Realice el desplazamiento con ayuda de otra persona Aprenda técnicas de movilización adecuadas en esta situación*.	
	Fecha para realizar las acciones propuestas

PREGUNTA 8 SI NO NP

¿Usted necesita más información sobre técnicas adecuadas de movilización y recolocación?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
Use dispositivos de ayuda para el traslado como cinturones de transferencia o sábanas para mover al paciente. (solicite información de estos dispositivos de ayuda técnica a la movilización a profesionales de trabajo social de su centro de salud). Si la persona a la que cuida está encamada y usted tiene que prestarle cuidados hágalo desde una zona próxima a esa persona, para ello elimine obstáculos situados alrededor de la cama y silla evitando el bloqueo del paciente. Siga las Recomendaciones generales en la movilización de personas que aparece en la tabla 1 . Entre ellas: Haga el trabajo en parejas o equipos para aligerar la carga cuando sea posible. Procure conseguir el máximo de colaboración posible por parte de la persona a la que tiene que movilizar. Para el traslado, movilización o reubicación cambie el peso corporal, utilizando las piernas. No tire con los brazos o la espalda; Asegúrese de que tiene una fuerte base de apoyo, manteniendo los pies con una separación del ancho de hombros, además ponga un pie hacia adelante y otro hacia atrás, doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta. Aprenda técnicas de movilización en situaciones concretas* Evite la caída de la persona en posición de pie, controle la caída tratando de detener la misma*.	
	Fecha para realizar las acciones propuestas

ASISTENCIA EN EL VESTIDO

PREGUNTA 9 SI NO NP

¿Vestir a la persona que cuida implica estiramientos y doblamientos excesivos o adopción de posturas forzadas?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
Pida a la persona que le ayuden en la medida de lo posible. Siga las recomendaciones de la tabla 2 en cuanto a evitar posturas forzadas durante el trabajo de cuidar. Use un programa de técnica para vestir a personas dependientes+.	
	Fecha para realizar las acciones propuestas

PREGUNTA 10 SI NO NP

¿Durante el vestido uno de los brazos o piernas de la persona a la que asiste tiene que ser sujetado en alto durante mucho tiempo o requiere el uso de mucha fuerza?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
Use equipos portátiles de ayuda, siempre que sea posible, o bien busque la colaboración de una tercera persona.	
	Fecha para realizar las acciones propuestas

PREGUNTA 11 SI NO NP

¿Usted necesita más información sobre técnicas adecuadas de vestido?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
Use las técnicas adecuadas para conseguir el máximo de colaboración de la persona a la que asiste. Durante toda la tarea mantenga el cuerpo en posición vertical (espalda recta) pero las piernas ligeramente flexionadas y procure ejercer la fuerza no con la columna sino con las piernas (puede usar el apoyo de la cama si la persona está encamada). Póngase en el lado más débil de la persona cuando se pone la ropa (previniendo caídas hacia ese lado), Ayúdele a inclinarse hacia adelante cuando se pone en las camisas; esto relajará sus brazos; Adopte una postura lo más cómoda posible para realizar esta tarea. Ej. Siéntese en un taburete cuando le ayuda a ponerse los zapatos y calcetines. Asegúrese de que está lo más cerca posible de usted, de manera que no tiene que mantener una postura forzada. Aproxímese al paciente mediante la eliminación de obstáculos alrededor de la cama o silla o bien siéntese en la cama, o ponga una rodilla sobre ella, cuando tenga que acercarse. Adapte la ropa para facilitarle a los pacientes a vestirse (por ej: utilice velcro, botones grandes.	
	Fecha para realizar las acciones propuestas

BAÑO

PREGUNTA 12 SI NO NP

¿Durante el baño, usted tiene que adoptar una postura estática o forzada, necesita usar mucha fuerza, o presión para sujetarle?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
Pida a la persona que cuida que le ayude en la medida de lo posible, y haga uso de ayudas técnicas si dispone de ellas.	
Fecha para realizar las acciones propuestas	

PREGUNTA 13 SI NO NP

¿Usted necesita más información sobre técnicas adecuadas de baño?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
Además de las recomendaciones generales para evitar posturas forzadas y manejo de cargas que encontrará en las tablas 1, 2 y 3, intente aprender la adecuada técnica para baño*: Planificar el proceso del baño. Reunir todo lo necesario, y la posición de todos los equipos. Siente a la persona en un banco, en la ducha y enjabónelo desde el lado más alejado de su cuerpo. Siéntese en un taburete junto a la bañera o en el aseo (si es más estrecho). Mantendrá la espalda más ergida y reducirá la necesidad de doblarla. Si dispone de ellas, use las barras para apoyarse con una mano. Haga breves descansos de la parte inferior de la espalda (por ejemplo, de pie con la espalda recta y la espalda ligeramente arqueada hacia atrás); Cuando lave a un paciente en la cama trate de no torcerse, doblarse, o estirarse para alcanzar el agua. Coloque los cuencos de agua en un taburete o una mesa en una altura cómoda y cerca de donde esté trabajando.	
Fecha para realizar las acciones propuestas	

APARATOS DE AYUDA

PREGUNTA 14 SI NO NP

Se necesitan aparatos de ayuda para realizar de forma segura las actividades de la vida diaria?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
Diferentes dispositivos de ayuda pueden ser utilizados en las actividades de la vida diaria. Los aparatos de elevación, de sillas de ruedas, sábanas o cinturones de transferencia son de ayuda para mover al paciente en la cama o a ayudarlo a caminar. Una silla de ruedas puede ser indispensable para mover al paciente a diferentes lugares. Una banco o silla para la movilidad en la bañera puede ser necesario para realizar tareas de baño de manera segura para usted y la persona a la que cuida. Puede también ser útil el uso de un pequeño taburete u otro tipo de superficie elevada para levantar los muslos del paciente en la cama y poder asearlo mejor. Solicite información al trabajador o trabajadora de su zona o su centro de salud acerca de esos dispositivos de ayuda.	
Fecha para realizar las acciones propuestas	

PREGUNTA 15 SI NO NP

¿Necesita formación para usar aparatos de ayuda?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
Procure solicitar y recibir la información de uso de cualquiera de los dispositivos de ayuda que vaya a utilizar en el cuidado de la persona dependiente	
Fecha para realizar las acciones propuestas	

FICHA 4.

TAREAS DOMÉSTICAS.

GENERAL

PREGUNTA 1 SI NO NP

¿Realiza usted tareas como: limpieza de la casa, lavado de la ropa, cocinar?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
<p>Siga las recomendaciones generales que se proponen para evitar riesgos al realizar estas tareas (tabla 2, 3). Conozca y realice técnica adecuada para hacer las diferentes tareas sin riesgos*.</p>	<p>Fecha para realizar las acciones propuestas <input type="text"/></p>

PREGUNTA 2 SI NO NP

¿Necesitaría saber como evitar posibles lesiones de espalda por posturas forzadas al hacer la cama y meter las sábanas?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
<p>Conozca Técnica adecuada para hacer camas*: Recomendaciones generales al hacer la cama</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar la flexión hacia adelante, doblar las rodillas, no la espalda. - Si es necesario, para evitar doblar la espalda póngase de rodillas sobre superficies blanda, o en cuclillas para hacer un lado de la cama cada vez. - Caminar alrededor de la cama en lugar de llegar a estirarse. - Usar un lugar de apoyo con una mano sobre la propia cama o pared para doblar sábanas y mantas. - Reducir posturas incómodas para los hombros colocando el edredón del "centro hacia fuera". 	<p>Fecha para realizar las acciones propuestas <input type="text"/></p>

PREGUNTA 3 SI NO NP

¿Necesitaría saber como evitar posibles riesgos (problemas musculoesquelético por posturas forzadas, y posible riesgo por contacto con producto químico) en la limpieza de suelos, el retrete, o el baño?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
<p>Conozca Técnica adecuada para la limpieza de suelos y baños* Siga algunas recomendaciones generales cuando realice estas tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Use equipos de limpieza con mangos largos para alcanzar áreas difíciles. Si tiene que ponerse de rodillas para limpiar el suelo o realizar otra tarea, coloque una toalla doblada bajo las rodillas (o algún otro material blanco). - El uso de un cepillo de mango largo para fregar la parte honda y los lados del baño le ayuda a no adoptar posturas forzadas. - Si utiliza productos de limpieza que pueden entrar en contacto con las manos utilice guantes de su tamaño. Asegúrese de que los guantes se adaptan bien a fin de que necesite hacer una fuerza de agarre extra o lavado. Intente utilizar productos de limpieza no tóxicos. Si utiliza un producto químico lea las instrucciones del mismo identifique el peligro (inflamable, tóxico, corrosivo, etc) de su uso y siga las recomendaciones de uso y almacenamiento que aparecen en el envase 	<p>Fecha para realizar las acciones propuestas <input type="text"/></p>

PREGUNTA 4 SI NO NP

¿La limpieza de objetos o mobiliarios situados por encima de la cabeza implican estirarse hacia arriba durante mucho tiempo?

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
<p>Siga las recomendaciones generales para evitar Posturas forzadas que aparecen en la tabla 1 .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evite realizar tareas que supongan mantener los brazos por encima de los hombros utilizando sistemas de alcance (ej. Cepillos de mango largo) o bien subiendo a una escalera adecuada. 	<p>Fecha para realizar las acciones propuestas <input type="text"/></p>

PREGUNTA 5		SI	NO	NP
¿Las tareas domésticas requieren arrodillarse de manera que pueden hacer presión sobre las rodillas?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Antes de arrodillarse coloque una toalla doblada o cualquier superficie blanda donde apoyar las rodillas				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 6		SI	NO	NP
¿Poner o quitar la ropa de la lavadora o secadora requiere doblarse y girarse simultáneamente de forma repetida?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PREGUNTA 7		SI	NO	NP
¿Levantar la ropa seca implica usar los dedos en pinza (lo que puede aumentar las fuerzas que deben hacer los pequeños músculos en las manos y el antebrazo)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PREGUNTA 8		SI	NO	NP
¿Levantar ropa mojada es parte de las tareas diarias?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
<p>Informe y practique una Técnica segura para lavar ropa*:</p> <p>Siga las recomendaciones generales para la manipulación de cargas que aparecen en la tabla 3. Además siga las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No intente llevar todo el peso a la vez. Distribuya la cantidad de ropa que puede llevar cómodamente y realice varios desplazamientos (Hacer varios viajes si es necesario). - No tuerza el cuerpo (doble la cintura) mientras levanta la ropa. Evite doblarse hacia delante. Doble las rodillas para llegar en la lavadora o secadora. Utilice además un apoyo con la palma de una de las manos. - Doble la ropa en una zona con altura cómoda (alrededor de 5-25 cm por debajo de la altura del codo). Los hombros deben estar relajados. 				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 9		SI	NO	NP
¿Para la preparación y cocinado de alimentos se necesita usar cuchillos?*		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
<p>Conozca y siga Técnicas para cocinar con seguridad*:</p> <p>Utilice herramientas adecuadas para el corte. No use cuchillos desafilados.</p> <p>Uso de utensilios que permiten que tenga la muñeca recta. Tenga precaución con el fuego.</p>				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 10		SI	NO	NP
La superficie de trabajo para la preparación y cocción de alimentos ¿tiene la altura adecuada? (por ejemplo, si es demasiado baja puede requerir más flexión sobrecargando la espalda, mientras que si la superficie está demasiado alta pueden adoptarse malas posturas de muñeca y hombros)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
<p>Preparar la comida en una cómoda altura de trabajo (la altura adecuada es de aproximadamente 5-10 cm por debajo de la altura del codo si usted trabaja de pie). Usted puede usar dispositivos para elevar la altura de la mesa de preparado de alimentos. Si tiene que preparar la comida de pie procure cambiar de postura y alternar el peso del cuerpo sobre los dos pies. Puede usar un taburete para apoyar alternativamente cada pie, de esta forma descansará la parte baja de la espalda.</p>				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 11		SI	NO	NP
¿Se utilizan en el hogar de la persona dependiente productos de limpieza que puedan ser un peligro por exposición a productos químicos?				
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
<p>Recomendaciones para el uso de productos de limpieza:</p> <p>No utilizar productos desconocidos o aquellos que no tengan etiquetas, o que éstas sean ilegibles o que no incluyan las recomendaciones adecuadas de uso. Evite los productos peligrosos.</p> <p>Use guantes y ropa adecuada que le proteja.</p> <p>Siga siempre las instrucciones de las etiquetas de los productos. Use los productos en lugares bien ventilados.</p> <p>Diluya el producto como le indica el fabricante. No mezclar productos de limpieza, pueden ocurrir reacciones químicas y la creación de vapores tóxicos</p> <p>Mantenga separados los paños para la limpieza de los que utiliza para la alimentación y cocinar.</p> <p>Debe saber qué hacer si un producto entra en contacto con el la piel o los ojos. Si experimenta síntomas de intoxicación, dejar de utilizar el producto inmediatamente y pasar a una zona con aire fresco.</p> <p>Lea y siga de manera estricta las recomendaciones o medidas incluidas en las etiquetas de seguridad existentes en los envases de las sustancias químicas utilizadas.</p> <p>Almacénelos en envases adecuados y en armarios separados de fuentes de calor.</p>				
	Fecha para realizar las acciones propuestas			

FICHA 5:

CUIDADO DE PERSONAS CON ENFERMEDADES TRANSMISIBLES

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SANGUÍNEA						
PREGUNTA 1				SI	NO	NP
¿La personas a la que cuida tiene alguna enfermedad que se puede contagiar por contacto con la sangre? (por ejemplo VIH/SIDA o hepatitis B o C).						
ACCIONES RECOMENDADAS						
<p>Si el o la cuidadora está expuesta al contacto directo con sangre o fluidos orgánicos, deben tomarse precauciones especiales para asegurar que no entran en contacto con los mismos.</p> <p>Infórmese y siga las recomendaciones para el cuidado de personas con enfermedad trasmisible a través de sangre*.</p> <p>Cuando preste cuidados que supongan un contacto directo con personas con enfermedades transmisibles siga las recomendaciones generales que le presentamos a continuación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilice guantes desechables si presta cuidados que implica el contacto directo con fluidos. También puede usar batas que se quitará cuando deje de prestar los cuidados y lavará adecuadamente - Lávese las manos antes y después de prestar cuidados siguiendo el procedimiento de la tabla 4 - Limpie superficies manchadas con sangre siguiendo las siguientes instrucciones: póngase unos guantes, vierta lejía sin mezclar con otros agentes limpiadores sobre la superficie con sangre y límpiela. Quítese los guantes y lávese las manos. - Deseche en bolsas de basura de plástico materiales o ropas en contacto con la sangre. - Si tiene alguna herida cúbrala con apósito impermeable. - Use correctamente los procedimientos de lavado de manos (siguiendo las indicaciones de la tabla 4) • Esté alerta a objetos que salen de la bolsa de basura o la manipulación de contenedores, bolsas de basura o contenedores de residuos; - No comprima bolsas de basura contra su cuerpo. - Adoptar medidas de limpieza adecuada de la vivienda. En especial baños, cocina, alfombras. - Utilice las Precauciones Universales*. <p>Si tiene lesiones exudativas o dermatitis supurante evite el contacto directo con los pacientes o con el equipo utilizado en su cuidado hasta que se resuelva dicha situación. Si presenta grietas y heridas en la piel cúbralas con apósitos estériles.</p> <p>Lave la zona inmediatamente con agua y jabón durante 20 segundos.</p> <p>Desinfecte la herida con alcohol de 70° o 96°, agua oxigenada o cualquier desinfectante.</p> <p>Si las mucosas (ojos, boca y nariz) entran en contacto con sangre y/o fluidos corporales, se lavara de inmediato solo con agua abundante (no usar jabón).</p>						
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA						
Fecha para realizar las acciones propuestas						

PREGUNTA 2		SI	NO	NP
¿La persona a la que cuida tiene alguna herida sangrante o drenaje?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Cubra las heridas con apósito impermeable. Extremar las precauciones durante tareas de cuidado para evitar el contacto directo con sangre o fluidos (use guantes).				

PREGUNTA 3		SI	NO	NP
¿La persona a la que cuida necesita ayuda para orinar o para la evacuación intestinal?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Si es posible, que la persona haga estas acciones por sí misma. Si no es posible, use guantes y quite los pañales o las sábanas mojadas con cuidado.				

PREGUNTA 4		SI	NO	NP
¿Puede que sangre infectada o fluidos corporales de la persona entren en contacto con la mucosa de los ojos, nariz o boca de la persona cuidadora?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PREGUNTA 5		SI	NO	NP
¿Puede que sangre infectada o fluidos corporales del paciente entren en contacto con una herida en la piel de la persona cuidadora?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PREGUNTA 6		SI	NO	NP
¿Podría la persona cuidadora pincharse accidentalmente con una aguja o con algún utensilio afilado (por ejemplo una lanceta) que estuviese contaminada con sangre infectada?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PREGUNTA 7		SI	NO	NP
¿Necesitaría saber que hacer en el caso de contactar de forma desprotegida con sangre infectada o con fluidos corporales?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACCIONES RECOMENDADAS	
<p>Procedimientos adecuados en el caso de contacto con personas o fluidos corporales potencialmente infectados ((incluida sangre):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si el contacto es con la piel lavar con abundante agua y jabón.(seguir el procedimiento de la tabla 4) 2. Si hay pinchazo o corte que permita el paso a sangre: <ul style="list-style-type: none"> 1- Retirar el objeto con el que se ha producido el pinchazo. -Limpiar la herida con agua corriente sin restregar, permitiendo a la sangre fluir libremente durante 2-3 minutos. Inducir el sangrado si fuese necesario (no existe evidencia a favor o en contra). -Desinfectar la herida con povidona yodada, u otro virucida. No utilizar lejía -Cubrir la herida con un apósito impermeable. 3. Si hay contacto con mucosas como nariz o boca: Lavado con abundante agua. 4. Si hay contacto con ojos: Irrigar con suero fisiológico o en su defecto con agua limpia. <p>Ir al hospital más cercano para su evaluación • dentro de dos horas de la exposición. Si es una cuidadora o cuidador profesional acuda a su servicio de prevención y/o médico de empresa a notificar el accidente. Extremar las precauciones en caso de embarazo.</p>	
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA	
Fecha para realizar las acciones propuestas	

ENFERMEDADES CONTAGIOSAS POR EL AIRE

PREGUNTA 8	SI	NO	NP
¿La persona a la que cuida tiene alguna enfermedad de propagación por el aire (por ejemplo gripe, tuberculosis, sarampión o varicela)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PREGUNTA 9	SI	NO	NP
¿Puede la persona cuidadora tocar algún objeto contaminado con la enfermedad (por ejemplo un cuadro, la puerta o el teléfono) y luego tocarse sus propios ojos, nariz o boca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PREGUNTA 10	SI	NO	NP
¿Puede la persona cuidadora respirar en el aire pequeñas gotas de saliva o moco producido cuando una persona infectada tose, estornuda o habla muy cerca de ellos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PREGUNTA 11	SI	NO	NP
¿Necesita saber qué hacer para evitar la exposición a enfermedades aéreas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACCIONES RECOMENDADAS	
<p>Lea y siga las recomendaciones adecuadas para relacionarse con paciente con enfermedad contagiosa por transmisión aérea*</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tenga a su disposición equipos de protección básicos como guantes, mascarilla, bolsas de basura de plástico, lejía, toallas de papel y toallitas de alcohol mano. -Tratar de no •tocarse los ojos, la cara o la boca durante el trabajo; -Lavarse las manos con frecuencia usando buen procedimiento de lavador de manos (tabla 4) - Use guantes, batas y máscaras, al entrar en contacto con objetos contaminados; Adoptar las medidas de precauciones universales*. 	
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA	
<p>Fecha para realizar las acciones propuestas</p>	

CONTACTO DE ENFERMEDADES

PREGUNTA 12	SI	NO	NP
¿La persona enferma tienen alguna enfermedad que pueda contagiarse por contacto (por ejemplo herpes, MRSA, sarna, rubéola, paperas o tiña)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
<p>Conozca y aplique las medidas de seguridad para interactuar con personas con enfermedades que se pueden transmitir por contacto. Siga las recomendaciones generales siguientes: Tratar de no •tocarse los ojos, la cara o la boca durante el trabajo; Lavarse las manos con frecuencia usando buen procedimiento de lavador de manos (tabla 4) Use protecciones como guantes, bata, gafas.</p>	<p>Fecha para realizar las acciones propuestas</p>

PREGUNTA 13	SI	NO	NP
¿La persona cuidadora puede tocar algún objeto (por ejemplo un cuadro, la puerta o el teléfono) contaminados con la enfermedad y a continuación tocarse sus propios ojos, nariz o boca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
<p>No se toque los ojos, nariz o boca después de haber estado en contacto con un objeto potencialmente contaminado. En caso de que ocurra lavar con abundante agua corriente.</p>	<p>Fecha para realizar las acciones propuestas</p>

PREGUNTA 14	SI	NO	NP
¿Sabe la persona cuidadora qué hacer para evitar la exposición a enfermedades contagiosas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA
<p>Conozca y aplique las medidas de seguridad para interactuar con personas con enfermedades que se pueden transmitir por contacto. Siga las recomendaciones generales siguientes: Tratar de no •tocarse los ojos, la cara o la boca durante el trabajo; Lavarse las manos con frecuencia usando buen procedimiento de lavador de manos (tabla 4) Use protecciones como guantes, bata, gafas, protección facial y respirador para evitir el contacto directo, Use guantes, batas y máscaras, al entrar en contacto con objetos contaminados;</p>	<p>Fecha para realizar las acciones propuestas</p>

FIGHA 6:

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES.- ASPECTOS PSICOSOCIALES

COMPORTAMIENTO DE LA PERSONA DEPENDIENTE INCLUYENDO VIOLENCIA

PREGUNTA 1		SI	NO	NP
¿Ha mostrado la persona a la que se cuida comportamiento de ataques verbales, amenazas de agresión física o agresiones físicas reales?				
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Aprenda y utilice técnicas de control de la agresividad * Lea y siga las recomendaciones que se plantean en el Manual de esta guía -Intente mantener la calma -Absténgase de elevar la voz y trate de mantener una distancia de seguridad del paciente. -Busque ayuda en caso de que se mantenga el comportamiento agresivo.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 2		SI	NO	NP
¿La persona a la que cuida tiene alguna enfermedad mental (ej: un diagnóstico de salud mental, depresión, paranoia, confusión, agitación?).				
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
-Infórmese del problema y conozca la forma de minimizar esos comportamientos violentos -En cualquier caso utilice recomendaciones generales que le presentamos en la tabla 5.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 3		SI	NO	NP
¿Tiene usted dificultades para comunicarse con la persona a la que cuida?				
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Aprenda y utilice técnicas para la comunicación con personas en situaciones especiales*. Hable de esta situación con otras personas y pida ayuda. Si es usted un cuidador o cuidadora profesional contacte con algún miembro de la familia para encontrar diferentes maneras de comunicarse con la persona a la que cuida.				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 4		SI	NO	NP
¿Le une una relación afectiva y/o familiar con la persona a la que cuida?				
ACCIONES RECOMENDADAS				
Valore su nivel de Sobrecarga utilizando el cuestionario de Sobrecarga de cuidado de Zarit que encontrará en el KIT 1 de esta guía. Si su puntuación es superior a 47 siga las recomendaciones de la tabla 6. Si su puntuación es superior a 55 consulte con su enfermera de enlace (pregunte en su centro de salud)				
Recomendaciones generales: Expresé sus sentimientos. No se aisle, busque apoyo social y hable con las personas de su entorno de cómo se siente. Intente compartir los cuidados con otras personas de su entorno familiar. Busque momentos de "respiro" donde realice actividades que para usted sean gratificantes Intente dormir al menos 7 horas y cuide su alimentación.				
Siga las recomendaciones especiales para las cuidadoras no profesionales*				
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 5		SI	NO	NP
¿Es usted una cuidadora familiar o no profesional y ¿Siente que tiene usted que estar "disponible permanentemente" para atender a la persona a la que cuida? Y/O ¿cuida más de 10 horas al día?				
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Utilice técnicas de organización y planificación de tareas.* Priorice las actividades a realizar y planifique un tiempo para usted mismo/a. Ponga límite al cuidado* Busque ayuda en su entorno y fuera Infórmese sobre servicios de respiro				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 6		SI	NO	NP
¿Es usted una cuidadora familiar no profesional y tiene conflictos en la relación con otros familiares de la persona a la que cuida?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS	ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA			
Aplique técnicas de Comunicación en situación de conflicto familiar*				
	Fecha para realizar las acciones propuestas			

PREGUNTA 7		SI	NO	NP
¿Siente que tiene exceso de trabajo?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS				
<p>Siga las recomendaciones generales siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intente no realizar más trabajo del que puede. - Periódicamente realice los cuestionarios de autovaloración de salud esta Guía para identificar su propio estado de salud. Si empieza a tener síntomas de agotamiento, estrés o desgaste busque ayuda. <p>Intente implicar a otras personas en el cuidado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Busque ayuda para repartir tareas. - Descanse al menos cada dos horas y duerma adecuadamente - Siga una dieta rica y al menos 3 veces al día - Ponga límites al cuidado* si es posible e intente que la persona a la que cuida colabore al máximo. 				
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 8		SI	NO	NP
¿Se siente aislada y solo/a con toda la responsabilidad de cuidar?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS				
<p>Siga las recomendaciones :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intente implicar a otras personas de la familia en el cuidado utilizando técnicas de negociación y petición de ayuda* - Planifique el cuidado de manera que disponga de un tiempo para usted. Use técnicas de organización y gestión de tiempo* <ul style="list-style-type: none"> - Realice actividades sociales. Busque un tiempo para usted - Ponga límites al cuidado si es posible e intente que la persona a la que cuida colabore al máximo. 				
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 9		SI	NO	NP
¿Siente que su trabajo es monótono, que no le permite hacer cosas para progresar en su vida?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS				
<ul style="list-style-type: none"> - Busque tiempo para realizar actividades gratificantes. Póngase un horario para usted. - Busque cambiar de actividad alternar tareas que le gustan más con otras menos atractivas o más monótonas. - Busque ayuda para poder realizar otras tareas más gratificantes. - Intente que la persona a la que cuida colabore el máximo posible. 				
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 10		SI	NO	NP
¿Siente que prestar cuidados está afectando a su salud emocional y su calidad de vida?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS				
Busque personas con la que hablar de ello y analizar posibles soluciones. Busque la manera de realizar una evaluación más detallada de condiciones de los cuidados que le están afectando en mayor medida. Siga las recomendaciones de la tabla 6 sobre técnicas para mejorar el bienestar emocional . Haga ejercicio físico. Relaciónese con otras personas. Haga del sueño una prioridad. Procure llevar una dieta variada y repartida en al menos 3 comidas al día.				
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA				
<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 11		SI	NO	NP
¿Siente que la dedicación a las tareas de los cuidados no le permite llevar adecuadamente otros aspectos de su vida? (ej no es compatible con su vida familiar, otras)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS				
- Planifique el cuidado de manera que disponga de un tiempo para usted. Use técnicas de organización y gestión de tiempo* - Busque personas que pueden incorporarse al cuidado y negocie su colaboración* -Ponga límites al cuidado si es posible				
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA				
<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

PREGUNTA 12		SI	NO	NP
¿ha sufrido usted recientemente la muerte de alguna persona cercana a la que cuidaba?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS		ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA		
Existen técnicas de Gestión del duelo que le pueden ayudar*		<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>		
Fecha para realizar las acciones propuestas				

FIGHA 7: EMERGENCIAS.

SITUACIONES DE EMERGENCIA				
PREGUNTA 1		SI	NO	NP
¿Necesitaría saber qué hacer en caso de una emergencia en la vivienda?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PREGUNTA 2		SI	NO	NP
¿Necesitaría saber a quien acudir en en el caso de emergencia con la persona a la que cuida?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACCIONES RECOMENDADAS				
Si la emergencia es un incendio lea y siga las recomendaciones que le mostramos en la tabla 7. Ponga en un lugar visible y fijo un Listado de números de teléfono de emergencia en el caso de una situación que ponga en peligro la vida: 112-061 Junto a él disponga un Listado de teléfono de emergencia cuando la vida no está en peligro, ambulancia, médico, hospital, policía, etc.				
ACCIONES A PONER EN PRÁCTICA				
<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>				
Fecha para realizar las acciones propuestas				

TABLA 1. RECOMENDACIONES GENERALES CUANDO TIENE QUE LEVANTAR O MOVER PESO

MALAS PRÁCTICAS QUE AUMENTAN EL RIESGO DE LESIÓN DURANTE EL LEVANTAMIENTO:

- > Intentar levantar o movilizar más peso del que puede manejar sin ayuda
- > No disponer de espacio y/o tiempo suficiente para planificar el levantamiento.
- > No planificar el levantamiento.
- > Desplazamientos con suelos deslizantes, resbaladizos
- > Adoptar posturas inadecuadas mientras se levanta el peso. Ej. Flexión hacia adelante con la cintura y piernas rectas, doblarse y torcerse.
- > Cargar el objeto demasiado lejos del cuerpo.
- > Usar la espalda como un sistema de palancas sobrecargandola.
- > Usar movimientos muy rápidos

RECOMENDACIONES CUANDO LEVANTA O DESPLAZA PERSONAS INMOVILIZADAS

- > Siempre que se pueda utilizar ayudas técnicas o mecánicas. Si no dispone de ella intente que alguien le ayude.
- > Intentar que la persona a movilizar colabore todo lo que le sea posible (ej. Mediante otrezcale dispositivos de agarre, barras de apoyo, bastón, etc)
- > Planificar la movilización:
 - Prepare la zona por donde se va a mover retirando los elementos que puedan entorpecerle. Asegúrese que el suelo no está mojado o es resbaladizo.
 - Informar a la persona que se va a movilizar. Intentar el máximo de colaboración por su parte. -· Durante la movilización usa instrucciones sencillas, cortas y claras señáله en todo momento lo que vas a hacer.
 - Acérquese lo más posible a la persona que va a levantar y procurar realizar los esfuerzos con las piernas y no con la espalda.
- > Aplicar las reglas de mecánica corporal (Ver).*
- > Utilizar técnicas de movilización correctas (aprender y entrenar en técnicas generales de Movilización) *.

PRINCIPIOS DE MECANICA CORPORAL PARA LA MOVILIZACION CORRECTA DE PERSONAS:

Mantener la espalda recta: Evite hacer giros de cintura, mantener la cabeza recta

Buscar el equilibrio corporal: Adoptando posturas correctas. Pies separados, con una pierna ligeramente adelantada para mejorar el equilibrio.

Sujetar a la persona próxima al cuerpo y busque una zona donde pueda Agarrarla con firmeza y delicadeza:

Doblar las rodillas manteniendo la curvatura natural de su espalda (evitando flexionar el tronco) y levantarse con las piernas

Pies separados en dirección al movimiento.

Realiza movimientos suaves: evita los tirones y movimientos impulsivos.

Estabilidad y base de apoyo: buscar y utilizar puntos de apoyo. Se puede utilizar la silla, mesa, cama. Con una postura estable moveremos sin problemas al paciente, y con una buena base de apoyo seremos capaces de evitar lesiones porque aprovecharemos el impulso mecánico producido en su movilización.

TABLA 2. RECOMENDACIONES PARA EVITAR POSTURAS FORZADAS EN EL TRABAJO DE CUIDAR

PARA EVITAR POSTURAS FORZADAS

- > Procure realizar las tareas de cuidado personal en lugares donde tenga espacio suficiente (ej. Parte de las tareas de aseo puede iniciarlas o finalizarla en una habitación mas grande en el caso de que el baño tenga dimensiones reducidas)
- > Si es posible solicite una cama regulable en altura, si no es posible y la cama es muy baja intente realizar parte de las actividades de cuidado colocando a la persona en un sillón o butaca cómoda y con una altura más adecuada.
- > Utilice escaleras de mano adecuada para alcanzar objetos en altura.
- > Si tiene que estar mucho tiempo de pie y parado/a durante la realización de su trabajo (ej. Planchar, cocinar) le puede ayudar seguir estas instrucciones:
 - Alterne el peso de su cuerpo entre los dos pies)
 - Utilice un apoyo para uno de los pies alternado los dos pies
 - Alterne tareas que supongan adoptar posturas distintas. Realice pausas de descanso: es recomendable hacer pausas cortas y frecuentes a pausas largas pero muy infrecuentes. Ej. 10 minutos de pausa cada 2 horas. **Aproveche para realizar algún ejercicio de relajación o estiramiento durante la pausa.**
 - Utilice un calzado cómodo y al final de la jornada realice baños de pies de agua fría.

CUANDO REALIZA POSTURAS FORZADAS

- > Cuando trabaja con los brazos en alto
- > Cuando realiza su trabajo en medio de obstáculos
- > Cuando trabaja en espacios reducidos
- > Al trabajar inclinada/o girando o estirando mucho el cuerpo
- > Al manipular o trabajar con objetos que está a una distancia excesiva
- > Al trabajar de rodilla, tumbado, o en cuclillas.

TABLA 3. METODO GENERAL PARA LEVANTAR O DESPLAZAR CUALQUIER OBJETO PESADO

**METODO GENERAL PARA LEVANTAR O DESPLAZA CUALQUIER OBJETO PESADO
POSTURA CORRECTA:**

1. Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
2. Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
3. Contraer los músculos abdominales y glúteos para estabilizar la pelvis antes de mover un objeto.
4. No girar el tronco.
5. No adoptar posturas forzadas.



AGARRE FIRME

6. Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
7. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.

LEVANTAMIENTO FIRME

8. Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

DEPOSITAR LA CARGA

9. Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
10. Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
11. Realizar levantamientos espaciados. Se recomienda la alternancia de tareas y la realización de pausas, que se establecerán en función de cada persona y del esfuerzo que exija el puesto de trabajo.

Recuerde: No intente levantar o movilizar SOLO/A más peso del que pueda manejar. Solicite o busque ayuda.

TABLA 4. TECNICA DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABON

1. Abrir el grifo y mojar primero las manos con agua (evitar el uso de agua muy caliente).
2. Aplicar luego, la cantidad de jabón recomendado por el fabricante.
3. Frotar vigorosamente ambas manos juntas, durante al menos 15 segundos, cubriendo toda la superficie de las manos y dedos (no es conveniente prolongar innecesariamente el lavado).
4. Enjuagar bien las manos con agua, evitando que queden restos de jabón.
5. Secarlas completamente con su propia toalla o con papel de secado desechable.
6. Colocar la toalla en lugar separado.

TABLA 5. RECOMENDACIONES GENERALES PARA GESTIONAR CONDUCTAS AGRESIVAS

¿CÓMO ACTUAR CUANDO ALGUIEN SE MUESTRA AGRESIVO?

- > Mantener la calma- no responda a la provocación
- > Escuchar y hacerle saber que se le escucha: dirigiendole la mirada, asintiendo, preguntando.
- > Cuando se muestre más calmada/o centrarse en la petición que plantea, explicar e informar lo que se va a hacer o buscar solución

¿QUÉ NO HACER CUANDO SE ALGUNA PERSONA SE MUESTRE AGRESIVA CON USTED?

- > Reaccionar impulsivamente
- > enfrentarse
- > gritar
- > tocarle de forma inesperada
- > ser alarmista y alertar a otros
- > sujetar
- > provocar

TABLA 6. RECOMENDACIONES GENERALES PARA MEJORAR SU ESTADO EMOCIONAL

- > Trate de identificar aquellas situaciones relacionadas con el trabajo de cuidar que le hace sentirse peor. Concrételas y planifique una manera de abordarla y cambiarla (La ficha 7 del Kit de herramientas 2 de esta guía le puede orientar en este sentido).
- > Si siente que toda la responsabilidad de cuidar está recayendo sobre usted busque la implicación de otras personas de su entorno o de fuera. PIDA AYUDA
- > Infórmese y utilice ayudas socio sanitarias y comunitarias.
- > Dedique tiempo a la planificación de tareas, incluya un tiempo para su propio descanso y un tiempo para realizar pausas: defina las tareas más prioritarias de otras que pueden esperar. Ponga límites a la cantidad de cuidado: buscando ayuda, compartiendo el cuidado con otras personas, planificándose incluyendo momentos para usted mismo/a.
- > Busque momentos de descanso. Haga pausas durante el día y practique algún ejercicio de relajación en esos momentos (Puede comenzar por el que le presentamos a continuación).
- > Cada vez que se sienta “nervioso/a y desbordado/a” por la situación pare un momento y haga unas cuantas respiraciones profundas
- > Haga ejercicio físico (andar al menos 30 minutos al día, a ser posible hacer ejercicio físico al aire libre y en compañía) y practique ejercicios de relajación .
- > Intensifique sus relaciones sociales. Busque tiempo para usted mismo o misma
- > Exprese sus sentimientos. Busque personas con las que se sienta bien y comparta con ella sus preocupaciones y sentimientos. Puede serle de ayuda contactar con personas que se encuentren en una situación parecida a la suya.
- > Es muy importante que procure dormir lo suficiente

Cuide Su alimentación (procure comer sano y hacerlo en un lugar en el que pueda descansar y relajarse mientras come)

EJERCICIO DE RELAJACION GENERAL

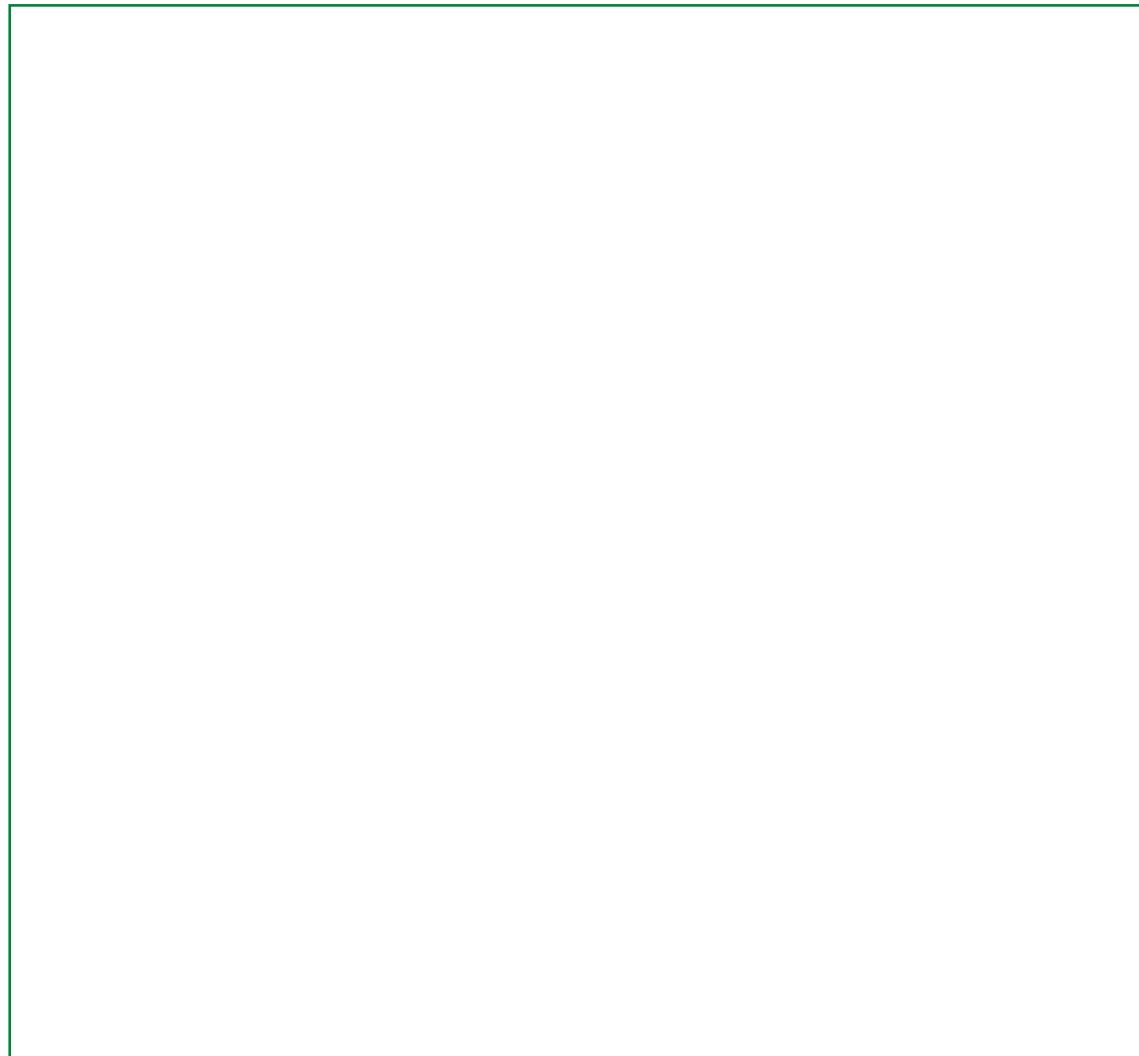
Siéntese o tumbese en una posición cómoda. Cierre los ojos. Permita que su mente vuele unos segundos. Mueva dedos y pies, después las manos y piernas, tobillos y muñecas. Mueva la cabeza hacia un lado y otro, suavemente, suavemente,.Ahora está preparada para relajarse física y psicológicamente.

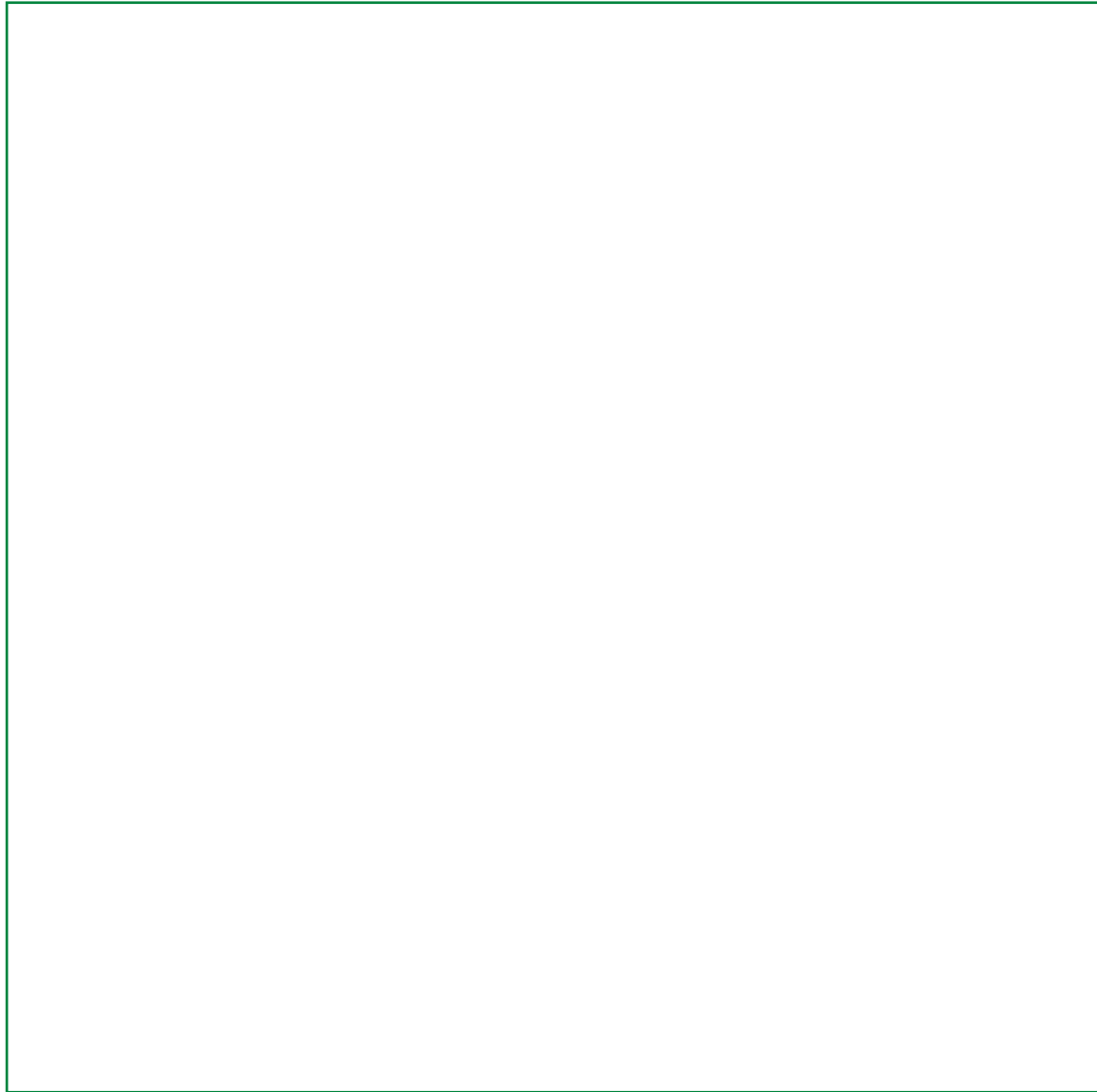
“Concéntrese, con los ojos cerrados, en alguna cosa que le resulte placentera; puede ser un lugar que ha visitado en el pasado, o el lugar de sus sueños. Puede ser el mar, una colina,, un campo de hierbas y flores. Introdúzcase completamente en el lugar. Huela los olores que recuerde. Mire a su alrededor. Oiga los sonidos. Siéntalo, si es agua o nieve o fuego. Sienta realmente este lugar o situación como si estuviera allí: si está sobre la arena de una playa, sumerja sus dedos en la cálida arena y huélala, llévela a su mejilla, huela la sal del mar, siga el vuelo de las gaviotas y mire como se aleja en la distancia. Su cuerpo está totalmente pesado. Es relajante y agradable, respire lentamente, tranquilamente. Este es su lugar y nadie puede quitárselo”.

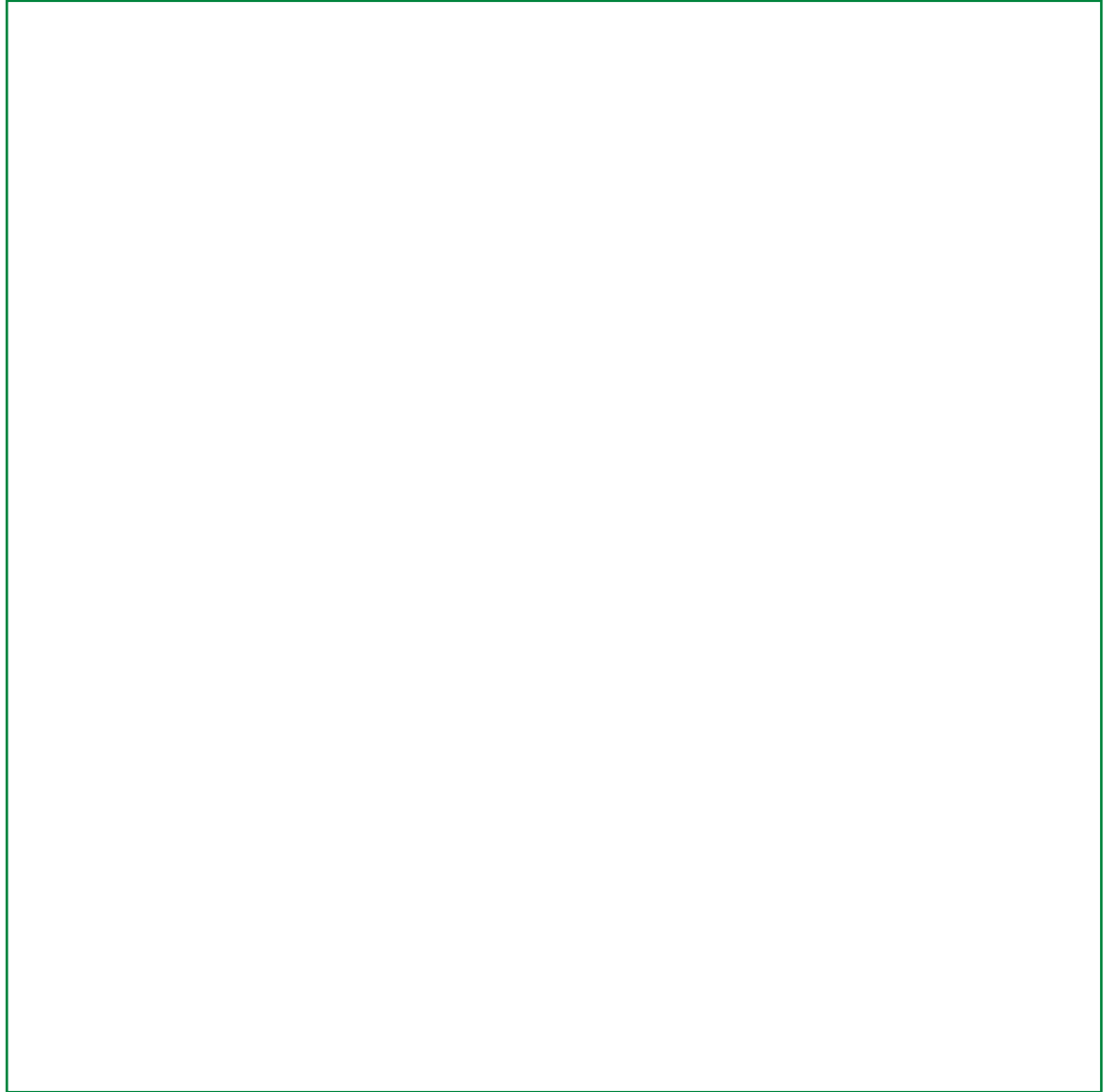
TABLA 7. QUE HACER EN CASO DE NECESITAR EVACUAR LA CASA POR INCENDIO

>Si el fuego no es controlable proceda en cuanto pueda a la evacuación del edificio hágalo conforme a las siguientes instrucciones:

- Actuar con la mayor rapidez, pero sin precipitación, no deberán gritar ni correr Nunca se deben utilizar los ascensores.
- Si hay alguna persona incapacitada en la vivienda con dificultades para la movilidad SOLICITE AYUDA INMEDIATAMENTE
- Procure andar arrimándose lo más posible a las paredes, y si existen humos, colóquese un pañuelo a poder ser húmedo en la nariz y la boca y ande lo más a ras del suelo que puedan.
- Procure cerrar las puertas entre el humo y las personas.
- No miren nunca hacia atrás ni se vuelvan en su recorrido.
- Antes de abrir una salida debemos tocarla primero con la palma de la mano y si está caliente no abrirla. Si finalmente nos encontramos atrapados, procurar buscar un recinto con ventana al exterior y señalar la posición, procurar además sellar lo más posible la puerta para evitar la entrada de humos con trapos húmedos, y mantenernos lo más cerca del suelo posible.









www.juntadeandalucia.es/empleo

