

MANUAL INFORMATIVO

Riesgos generales para los trabajadores de Osakidetza



"La Prevención es cosa de todos"

**Servicio de
Prevención-Salud Laboral**



Osakidetza



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSAKIDETZA
DEPARTAMENTO DE SANIDADE

MANUAL INFORMATIVO

PRÓLOGO/INTRODUCCIÓN

Tiene en sus manos un documento informativo sobre Prevención de Riesgos Laborales, donde se describen los riesgos laborales más frecuentes en Osakidetza, así como las medidas generales que pueden adoptar para su prevención los trabajadores y trabajadoras de esta organización.

Este “Manual informativo” es eminentemente práctico y recoge la información básica que deben conocer las personas que trabajan en Osakidetza. Ha sido concebido como el primero de una serie de manuales que tiene a su disposición en su lugar de trabajo, en la Unidad Básica de Prevención (UBP) de su Hospital o Comarca o en la página Web de Osakidetza. Incorpora asimismo información sobre el Servicio de Prevención y un directorio con los teléfonos de contacto de las UBPs.

Es para mí un placer presentar la revisión actualizada de este manual, que le puede ayudar a aclarar las dudas que le surjan respecto a los riesgos laborales de su puesto de trabajo, al tiempo que le animo a aportarnos sugerencias de mejora de cara a conseguir un entorno de trabajo más seguro y saludable.

José Andrés Blasco Altuna
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS

MANUAL INFORMATIVO

SERVICIO DE PREVENCIÓN

Qué es

El Servicio de Prevención de Osakidetza, es el equipo de profesionales cuya misión consiste en promover unas condiciones de trabajo seguras para garantizar la salud de los trabajadores.

Quiénes somos

Está compuesto por personal sanitario y técnicos de prevención de riesgos laborales en todas sus especialidades: Medicina del Trabajo, Seguridad, Higiene, Ergonomía y Psicosociología, así como personal administrativo distribuido en:

- Unidades Básicas de Prevención (UBP), ubicadas en los Hospitales y Comarcas sanitarias.
- Servicio de Prevención Corporativo, como centro de coordinación y referencia, ubicado en la Organización Central.

Qué hacemos

Las actuaciones del Servicio de Prevención abarcan los siguientes ámbitos principales:

- Evaluación de Riesgos y Planificación Preventiva.
- Vigilancia de la salud (exámenes de salud, programa de vacunaciones...)
- Investigación, asistencia y control de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Implantación de Planes de Emergencia y Evacuación.
- Formación e información de los trabajadores en materia preventiva.

Dónde estamos

En los departamentos de Salud Laboral -Unidad Básica de Prevención de las Organizaciones de Servicios y en la Organización Central.

DEFINICIONES

- **RIESGO LABORAL:** Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.
- **ACCIDENTE:** Suceso no deseado ni esperado que puede dar lugar a pérdidas de la salud, lesiones en las personas.

Definición de la Ley General de la Seguridad Social:

Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.

- **ACCIDENTE BIOLÓGICO:** Exposición accidental a agentes biológicos (virus, bacterias...) por transmisión aérea o sanguínea. Esta exposición se produce por el contacto con sangre u otros fluidos biológicos a través de cortes o pinchazos o contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas durante el desarrollo de actividades laborales.
- **EQUIPO DE TRABAJO:** Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.
- **ENFERMEDAD PROFESIONAL:** La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro aprobado en la Ley General de la Seguridad Social, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.
- **EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:** Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o salud en el trabajo.

MANUAL INFORMATIVO

1. QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO

El trabajador que sufra un accidente durante la jornada de trabajo, incluyendo los desplazamientos desde el domicilio al centro de trabajo (accidente in-itinere), debe notificarlo a la mayor brevedad posible a su responsable inmediato y a la Unidad Básica de Prevención de su Organización, donde le darán las indicaciones oportunas.

En caso de que se produzca fuera del horario de atención de la U.B.P. (8:00 - 15:00) consultar con su Responsable Inmediato la actuación a seguir.

En caso de accidente biológico:

- Retire el objeto punzante-cortante (si lo hubiera).
- Limpie la herida, induciendo el sangrado y sin restregar, durante 2-3 minutos bajo agua corriente.



- En caso de salpicadura a piel, lávela con agua y jabón (sólo agua en caso de salpicadura a mucosas).
- Notifique el accidente a la mayor brevedad posible (en las primeras 24-48 h.) a su responsable de área/departamento y/o Servicio de Prevención para adopción de las medidas oportunas.

2. RIESGOS GENERALES DEL MEDIO SANITARIO

Orden y limpieza

Muchos accidentes se producen debido a falta de Orden y Limpieza en el puesto de trabajo.

¡Promueva el orden y limpieza en su lugar de trabajo!

- ✎ No deje objetos en zonas de paso para evitar tropiezos y caídas.
- ✎ Recoja el material utilizado.

Electricidad

- ✎ Mantenga en correcto estado enchufes, cables eléctricos y equipos.
- ✎ En caso de detectar defectos en la instalación, comuníquelo a su responsable.
- ✎ Las reparaciones se realizarán por personal autorizado y formado.



Equipos de trabajo

- ✎ Antes de utilizar los equipos, lea atentamente el manual de instrucciones.
- ✎ Utilice los equipos de protección individual que se indiquen en el manual o mediante señalización.
- ✎ No anule dispositivos de protección.
- ✎ En caso de detectar situaciones de riesgo, notifíquelo a la mayor brevedad posible.



MANUAL INFORMATIVO

3. RIESGOS ERGONÓMICOS

Riesgos posturales - estáticos

- ✎ Para evitar la fatiga muscular, no mantenga la misma postura durante un tiempo prolongado.
- ✎ Realice cambios frecuentes de la posición del cuerpo y movimientos de estiramiento de los músculos, para aliviar la tensión e incrementar la circulación.
- ✎ Acompañe el movimiento del tronco con los pies.



“Toda postura estática es en principio perjudicial”

Movilización de pacientes

- ✎ Si el enfermo se encuentra consciente, explíquelo los movimientos a realizar, con el fin de que pueda colaborar en ellos.
- ✎ Si dispone de medios mecánicos, utilícelos.
- ✎ Adopte una postura correcta:
 - Acérquese al enfermo.
 - Mantenga la espalda recta.
 - Flexione las piernas, mantenga los pies separados y uno más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.



Piense en la forma más correcta de realizar la movilización

MANUAL INFORMATIVO

Manipulación de cargas

Deben adoptarse una serie de medidas básicas para prevenir sobreesfuerzos debidos al levantamiento y transporte de cargas:

- ✎ Aproxímese a la carga.
- ✎ Mantenga la espalda recta y alineada.
- ✎ Flexione las rodillas, realizando el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.
- ✎ No transporte más carga de la debida para evitar “viajes”.
- ✎ Utilice los medios mecánicos a su disposición para el transporte o levantamiento de cargas (carros...).



Postura sentado

- ✎ No arquee la espalda.
- ✎ Regule el respaldo de la silla para realizar un correcto apoyo lumbar.
- ✎ Evite giros parciales del tronco.
- ✎ Alterne tareas de postura de pie y sentado.

¡Adopte una postura correcta cuando esté sentado!

MANUAL INFORMATIVO

Pantallas de visualización de datos (PVD's)

- ❏ Coloque el teclado de manera que permita el apoyo del antebrazo y mano en la mesa.
- ❏ Coloque frente a sí los elementos que utilice predominantemente (pantalla, teclado, teléfono, documento...), debidamente alineados.
- ❏ Coloque la pantalla de manera que los ojos se sitúen a la altura del borde superior de esta.
- ❏ Oriente adecuadamente la pantalla para evitar reflejos y deslumbramientos.
- ❏ Relaje la vista periódicamente apartándola de la pantalla y mirando hacia algún punto lejano.

**¡Es importante el autocuidado de su espalda!
¡Realice ejercicio físico de forma regular!**



4. RIESGOS FÍSICOS

Ruido

- Si trabaja en ambiente ruidoso utilice los equipos de protección auditiva que le sean recomendados.

Iluminación

- El puesto de trabajo debe estar suficientemente iluminado, en función de las exigencias visuales de la tarea a realizar.
- Siempre que sea posible, utilice luz natural combinada con luz artificial.
- Mantenga una iluminación adecuada. Su deficiencia puede provocar fatiga ocular, dolor de cabeza...

Radiación ionizante

- El acceso a las áreas en las cuales se utiliza radiación ionizante está restringido a personas autorizadas.



MANUAL INFORMATIVO

Si trabaja en estas áreas:

- Lea atentamente las recomendaciones indicadas en las Normas de Trabajo.
- Antes de comenzar el trabajo, asegúrese de llevar el dosímetro personal que le ha sido asignado. Cuando utilice delantales plomados, coloque el dosímetro por debajo de estos.
- No ingiera alimentos, bebidas o utilice cosméticos en dichas áreas.
- Utilice los equipos de protección individual designados.
- Deseche los residuos radioactivos en los recipientes adecuados.



Radiación no ionizante

La radiación no ionizante puede ser diversa: Infrarroja, Láser, Electromagnética, Microondas, Radiofrecuencia, Ultravioleta...

Los efectos para la salud evidenciados son escasos (calor local, enrojecimiento de piel...)

Sin embargo, en caso de utilización inadecuada, estos equipos pueden producirle efectos negativos para su salud, tales como quemaduras en ojos y piel.

- Por ello, utilice las gafas de protección cuando estén indicadas y no se interponga en la dirección del haz.



5. RIESGOS BIOLÓGICOS

Los profesionales sanitarios se encuentran expuestos a diferentes agentes biológicos, entre los que se encuentran los virus de la Hepatitis, VIH, Varicela, bacilo de la Tuberculosis...



El nivel de riesgo varía en función del área en la que el trabajador desarrolle su actividad. El personal más expuesto es aquel que presta asistencia directa a enfermos, el personal de laboratorio que procesa muestras contaminadas o posiblemente contaminadas y el personal que trabaja con animales...

- ✎ **Extreme la higiene personal.** No olvide el lavado de manos.



- ✎ **Vacúnese** según las recomendaciones de su Unidad Básica de Prevención.



MANUAL INFORMATIVO

- ✓ Cumpla las **Precauciones Universales**, y atienda las recomendaciones específicas de cada área o unidad.
- ✓ **Notifique** a la Unidad Básica de Prevención y a su responsable inmediato de área/departamento, todos los accidentes que se produzcan.
- ✓ Utilice los **equipos de protección individual**.



- ✓ Extremar el cuidado en el **manejo de objetos cortantes o punzantes**:
 - No reencapuche las agujas.
 - Haga un uso correcto de los contenedores. Evite el sobrellenado.



- No deje el material abandonado. Ocúpese de recoger lo que ha utilizado.
- Compruebe que no existen objetos punzantes entre las ropas que se envían a la lavandería.

6. RIESGOS QUÍMICOS

En los centros sanitarios se manipulan diversos productos químicos: medicamentos, agentes anestésicos, compuestos citostáticos, esterilizantes, desinfectantes, conservantes, fijadores y reveladores, material de laboratorio, productos de limpieza,...

Normas generales en el manejo de productos químicos

- Lea atentamente la etiqueta del producto químico antes de proceder a su manipulación. Atienda a esta señalización:



- No coma o beba en las áreas de manipulación de productos químicos.
- Nunca se debe oler, ni probar un producto químico.
- En caso de trasvase a otro recipiente, identifique el contenido y etiquete el nuevo envase.
- Almacene correctamente los envases que contengan productos químicos.
- Mantenga cerrados los recipientes con productos químicos, en especial los que contengan productos volátiles (glutaraldehído...).

MANUAL INFORMATIVO



- ✎ Cuando manipule productos químicos peligrosos, utilice las campanas de seguridad.
- ✎ Utilice los equipos de protección individual adecuados.
- ✎ En caso de precisar mayor información, consulte la Ficha de Datos de Seguridad del producto.

7. RIESGOS PSICOSOCIALES

- ▶ Características de la organización y de las condiciones de trabajo que pueden afectar a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos.
- ▶ Relacionan las demandas psicológicas del trabajo con el control sobre las mismas y el apoyo recibido por parte de jefes y compañeros.
- ▶ La presencia de alteraciones de salud depende de múltiples factores, entre los que están el ajuste persona-entorno y la respuesta de la organización.

Para su prevención

- ✎ Respete a todos los trabajadores de su entorno laboral.
- ✎ Promueva unas relaciones correctas. Sea cortés en el trato.
- ✎ Trabaje en equipo.
- ✎ Favorezca la comunicación en su entorno de trabajo.
- ✎ Participe en la incorporación de mejoras.
- ✎ Desarrolle sus habilidades: acuda a la formación que tiene a su alcance.

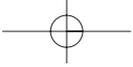
8. RECOMENDACIONES FINALES



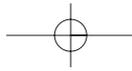
-  Consulte con su Unidad Básica de Prevención (UBP) cada vez que lo necesite.
-  Coopere con su UBP para una correcta vigilancia de su salud.
-  Notifique los accidentes que se produzcan.
-  Infórmese sobre el Plan de Evacuación y Emergencia de su Centro.
-  Colabore para mantener un ambiente de trabajo saludable.
-  Utilice los equipos de protección individual. Protegen frente a los riesgos y minimizan las consecuencias en caso de que se materialicen.


MANUAL INFORMATIVO
9. DIRECTORIO DE UNIDADES BÁSICAS DE PREVENCIÓN (UBP)

UBP	TELEFONO	DIRECCIÓN
H. CRUCES	846151 946006151	Hospital de Cruces Plaza de Cruces, s/n 48903 Barakaldo
H. BASURTO	856239 944006239	Hospital Basurto Avda. Montevideo, 18 48013 Bilbao
H. GALDAKAO C. V. T. H.	857062 944007062	H. Galdakao-Usansolo Barrio Labeaga, s/n 48960 Galdakao
H. PSIQUIÁTRICO ZAMUDIO ZALDIBAR (Jueves) BERMEO (Viernes)	856504 / 944006504 857827 / 946037827 859114 / 946029114	Hospital de Zamudio Barrio Arteaga, 107 48016 Zamudio
H. SAN ELOY	856741 944006741	Hospital San Eloy Avda. Antonio Miranda, 5 48902 Barakaldo
H. STA. MARINA (Lunes, Martes) H. GORLIZ (Miércoles, Jueves) C. URIBE (Viernes)	856909 944006909	Hospital de Sta Marina Carretera Sta Marina, 41 48004 Bilbao
C. BILBAO S. M. E. BIZKAIA U. T. E.	847530 944007530	(Ambulatorio de Santutxu) C/ Sorkunde, 3 48006 Bilbao
COMARCA INTERIOR	867456 946007456	Centro Salud Etxebarri C/ Euskalerría, 19 48450 Etxebarri
Comarca Ezkerraldea Enkarterri	867834 946007834	(Ambulatorio de Barakaldo) C/ La Felicidad, 9 48901 Barakaldo


 MANUAL INFORMATIVO 

UBP	TELEFONO	DIRECCIÓN
H. DONOSTIA	833224 943007223	Complejo Hospitalario Donostia Alto de Zorroaga, s/n 20014 Donostia
H. BIDASOA S.M.E.GIPUZKOA (Jueves)	832766 943007700	Hospital Bidasoa Finca Zubieta-Bº Mendelu 20280 Hondarribia
H. ZUMARRAGA	835006 943035006	H. de Zumarraga Nuestra Señora de la Antigua Bº Argixao, s/n 20700 Zumarraga
H. MENDARO	832818 943032818	Hospital de Mendaro Mendarozabal, s/n 20850 Mendaro
H. ALTO DEBA H. LEZA H. PSIQ. ARABA	835784 / 943035784 816888 / 945006888 806524 / 945006524	Hospital Alto Deba Nafarroa etorbidea, 16 20500 Arrasate
C. GIPUZKOA-OESTE	825887 943006917	(Ambulatorio de Tolosa) Arbol de Gernika, s/n 20400 Tolosa
C. GIPUZKOA-ESTE U.T.E.	826659 943006659	C. Salud Hernani Aristizabal, 1 20120 Hernani
H. TXAGORRITXU C. ARABA	817265 945007265	Hospital Txagorritxu José de Atxotegi, s/n 01009 Vitoria-Gasteiz
H. SANTIAGO	817904 945007904	Hospital Santiago Olaguibel, 29 01004 Vitoria-Gasteiz
ORGANIZACIÓN CENTRAL	806027 945006027	Osakidetza. S.V.S C/Alava, 45 01006 Vitoria-Gasteiz



 **MANUAL INFORMATIVO**



D/Dña. _____

con D.N.I _____

manifiesta haber recibido por parte de la Unidad Básica de Prevención de su Organización, el documento **“Manual Informativo sobre riesgos generales para los trabajadores de Osakidetza-Servicio vasco de salud”**.

Firma del trabajador

Sello de entrega



En _____ , a _____ de _____ de 200 _____

