

CÓDIGO DE BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS EN EL SECTOR SANITARIO EL TÉCNICO DE TRANSPORTE SANITARIO



**MUTUA
INTERCOMARCAL**

M A T E P S S 3 9

LA FIGURA DEL TÉCNICO DE TRANSPORTE SANITARIO EN LA EMPRESA

Introducción

La misión del técnico de transporte sanitario en la empresa consiste en prestar el servicio cumpliendo los requisitos del cliente y transmitiendo al exterior la imagen de la empresa. Para esto, debe potenciar las habilidades de sociabilidad, gentileza y amabilidad, además de disponer de un profundo conocimiento profesional de sus funciones.

Las actividades básicas que realiza el técnico de transporte sanitario de forma segmentada son las siguientes:

- **PRESTACIÓN DEL SERVICIO:** realizar los servicios asignados con alta calidad profesional; atender al usuario y tratarlo con educación y respeto; registrar los servicios realizados, sus incidencias y observaciones; preservar la imagen de la empresa.
- **MANTENIMIENTO DEL VEHÍCULO Y SU EQUIPAMIENTO:** controlar y mantener el estado del vehículo; controlar y mantener el estado de los equipos y accesorios; controlar el estado de los materiales sanitarios; mantener la ambulancia limpia y en buen estado; realizar el inventario de los equipos y materiales de las ambulancias; llevar la ambulancia al taller y a la ITV.
- **CONDUCCIÓN DE LA AMBULANCIA:** cumplir con las normas de circulación, adaptándose a las circunstancias; realizar una conducción segura y confortable para los usuarios.

De lo expuesto anteriormente se destaca la labor fundamental que ejerce el técnico de transporte sanitario en la empresa, ya que su actividad redonda en la calidad de la imagen percibida por los clientes, así como del estado de salud de los pacientes.

El desarrollo de su trabajo, con gentileza en el trato al cliente, y un especializado conocimiento integral de su labor, pueden llevar a la empresa a los más altos niveles de excelencia profesional y competitividad en su sector.



Colabora en la cesión de las imágenes:



CÓDIGO DE BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS EN EL SECTOR SANITARIO

ÍNDICE	Ficha	Págs.
Contactos eléctricos.....	1	1
Manipulación manual de cargas.....	2	4
Mantenimiento mecánico del vehículo.....	3	1
Seguridad Vial.....	4	1
Siniestralidad laboral del sector	5	3
Atrapamientos.....	6	1
Ergonomía en la conducción.....	7	1
Caídas al mismo y distinto nivel.....	8	1
Choques y golpes por y contra objetos.....	9	1
Incendios.....	10	2
Estrés laboral.....	11	2
Obligaciones y deberes en materia preventiva.....	12	1
Contactos e inhalación con sustancias químicas.....	13	1
Transporte y movilización de pacientes.....	14	2
Contacto con agentes biológicos.....	15	2

Nota informativa:

Esta guía de Buenas Prácticas se actualiza con nuevas fichas preventivas ampliables e intercambiables.

Examine regularmente el estado de los cables de alimentación, y preocúpese de que la instalación sea supervisada por el servicio de mantenimiento, en los plazos correspondientes dejando constancia.

No utilice cables dañados, ni clavijas de enchufes resquebrajadas, ni aparatos cuya carcasa presenten desperfectos. Evite la reparación provisional mediante cinta aislante.



Evite siempre que se dañen los conductores eléctricos protegiéndolos de aristas, charcos, pisadas y atrapamientos de neumáticos.

Respete las señales de advertencia y las protecciones, cuya misión es evitar el contacto de partes del cuerpo con piezas en tensión.

No conecte nunca cuando la toma de corriente presente defectos o no sea la adecuada.



Compruebe que las tomas de corriente estén asociadas a dispositivos de seguridad de personas e instalaciones.

Una vez que haya terminado el trabajo, desconecte los cables de alimentación y los prolongadores que hayan sido necesarios.

Sólo un electricista cualificado está facultado para efectuar instalaciones y reparaciones en los equipos eléctricos.

Utilice solamente las clavijas de conexión autorizadas y adaptadas a la ambulancia y a la toma de corriente.



Utilice únicamente aparatos impecablemente conectados.

Al utilizar cables alargadores, asegúrese de que sus enchufes tengan el mismo número de patillas que el aparato eléctrico que va a conectar.

Ejemplos

INCORRECTO



Se desconecta la clavija de enchufe tirando del cable.

CORRECTO



Desconexión de la clavija de enchufe tirando de la misma.

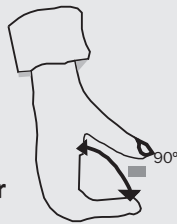
Las lesiones más frecuentes derivadas de la manipulación manual de cargas son las musculoesqueléticas. Se pueden producir en cualquier zona del cuerpo, pero son más sensibles los miembros superiores (hombros, brazos y manos) y la espalda, en especial, la zona dorsolumbar. La manipulación manual de una carga puede presentar un riesgo si es demasiado pesada o grande, es voluminosa o difícil de sujetar, está en equilibrio inestable o debe sostenerse a distancia del tronco o con torsión del mismo.

Unas asas o agarres adecuados permiten sostener firmemente la carga, adoptar una postura de trabajo correcta y mantener la muñeca en posición neutral.



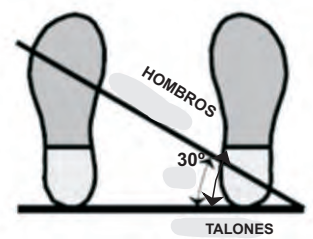
Es preferible que las cargas tengan asas o ranuras en las que se pueda introducir la mano fácilmente, de modo que permitan un agarre correcto.

Si la carga no tiene asas o ranuras para mejorar el agarre se recomienda sujetar la misma flexionando la mano 90° alrededor de la carga.



El esfuerzo físico al manipular una carga puede entrañar riesgo si es demasiado importante, hay que realizar un movimiento de torsión o flexión del tronco, acarrea un movimiento brusco de la carga, el cuerpo está en posición inestable o existe alzado o descenso de la carga con modificación del agarre.

Los giros del tronco, determinados por el ángulo que forman las líneas que unen los talones con la línea de los hombros, aumentan las fuerzas

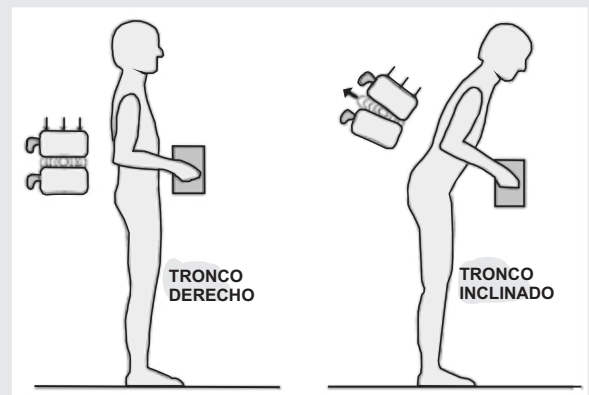


compresivas en la zona lumbar.

Se debe prestar atención en evitar estas posturas y mover los pies para estar de frente a la tarea.

Las características del medio de trabajo pueden aumentar el riesgo si el espacio libre vertical es insuficiente para el ejercicio de la actividad, el suelo es irregular o resbaladizo, la manipulación no puede realizarse a una altura segura y postura correcta, la manipulación se debe hacer a diferentes niveles, el suelo o punto de apoyo es inestable o la iluminación es insuficiente.

Se reducirán al mínimo las posturas con el tronco inclinado cuando se manipula una carga, ya que se generan fuerzas compresivas en la zona lumbar mucho mayores que si el tronco se mantuviera derecho, aumentando el riesgo de lesión en esta zona.



Las exigencias de la actividad pueden entrañar riesgos si los esfuerzos físicos son demasiados frecuentes o prolongados, insuficiente reposo de recuperación o distancias grandes de elevación, descenso o transporte.

Se procurará manipular las cargas cerca del tronco, con la espalda derecha, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos, evitando giros e inclinaciones, una sujeción firme del objeto con una posición neutral de la muñeca y se realizarán levantamientos suaves y espaciados.

El peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 Kg. En caso de mujeres o para mejorar la protección, no se deberían manejar cargas superiores a 15 Kg. En ocasiones esporádicas se podrían manipular cargas de hasta 40 kg.

Peso máximo recomendado para una carga en condiciones ideales de levantamiento

	Peso máximo	Factor corrección	% Población protegida
En general	25 kg.	1	85%
Mayor protección	15 kg.	0,6	95%
Trabajadores entrenados (situaciones aisladas)	40 kg.	1,6	Datos no disponibles

Cuando se sobrepasen los valores de peso recomendados, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el técnico no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea inferior mediante uso de ayudas mecánicas (carretillas manuales) o levantamiento de las cargas entre dos personas.

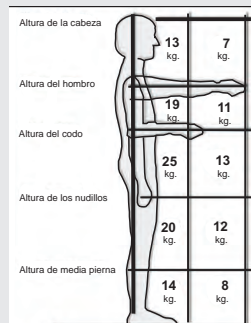


Cuando se maneja una carga entre dos o más personas, las capacidades individuales disminuyen, debido a la dificultad de sincronizar los movimientos o por dificultarse la visión unos a otros.

Se utilizarán como equipos de protección individual básicos para la manipulación manual de cargas, guantes de protección contra riesgos mecánicos (adaptados a la medida de la mano para mejorar la destreza manual y sujetar correctamente las cargas) y calzado de seguridad con puntera reforzada y suela antideslizante (debe proporcionar un adecuado acoplamiento con el pavimento para no provocar resbalones y caídas que aumenten el riesgo de lesión).

El alejamiento de las cargas respecto al centro de gravedad del cuerpo es un factor fundamental en la aparición de riesgo por manipulación manual de cargas. Cuanto más alejada está la carga del cuerpo, mayores serán las fuerzas compresivas que se generan en la columna vertebral.

En el siguiente gráfico se observa la variación del peso recomendado en función de la zona de manipulación. Existe más riesgo cuando se manipula la carga separada del cuerpo por encima de la altura de los hombros y debajo de los nudillos de las manos.



Como norma general, el método para levantar una carga comprende las siguientes fases (con ello utilizaremos los músculos de las piernas más que los de la espalda):

1) Planificar el levantamiento: uso de ayudas mecánicas, características de la carga, ayuda de compañeros, ruta de transporte, equipos de protección individual correctos, etc.

2) 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.



3) Adoptar la postura de levantamiento doblando las piernas mientras mantenemos la espalda derecha y el mentón metido.



4) Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.



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

6) Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.



7) Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

8) Depositar la carga al igual que el levantamiento, de forma espaciada sin realizar brusquedades. Ajustarla después si es necesario.



Ejemplos

INCORRECTO



Espalda flexionada, piernas rectas y pies juntos.

CORRECTO



Espalda recta, piernas flexionadas, separación de los pies a la altura de los hombros y uno más adelantado que el otro.

INCORRECTO



Se mantiene mucha separación entre el centro de gravedad del cuerpo y la silla.

CORRECTO



Silla pegada al cuerpo y utilización de la fuerza de los brazos.

INCORRECTO



Espalda flexionada, piernas rectas y pies juntos.

CORRECTO



Espalda recta, piernas flexionadas y separación de los pies a la altura de los hombros colocando un pie delante del otro para mantener el equilibrio.

INCORRECTO



Espalda flexionada, piernas rectas y pies juntos.

CORRECTO



Espalda recta, piernas flexionadas y separación de los pies a la altura de los hombros colocando un pie delante del otro para mantener el equilibrio.

Examine regularmente los niveles del vehículo (refrigerante, frenos, aceite, limpiaparabrisas, etc.) y su estado en general (presión de los neumáticos, faros, etc.) comunicando al/la responsable de equipo cualquier anomalía detectada.

La labor de inspección de los niveles se realizará con el motor parado y se debe prestar atención a partes que pudiesen estar calientes para evitar el riesgo de quemaduras.

Inspección visual de los niveles comunicando las anomalías detectadas. Para abrir el capó, fijar adecuadamente en su abertura la varilla de anclaje del mismo.



Las labores de mantenimiento se deben realizar con los correspondientes equipos de protección individual (guantes contra riesgos mecánicos, calzado de seguridad y chaleco reflectante). Se utilizarán las herramientas adecuadas a cada trabajo y para el uso que han sido diseñadas, atendiendo a las recomendaciones del fabricante.

No introducir las manos cuando existan partes en movimiento o con riesgo de ponerse en movimiento de forma intempestiva (ventilador del radiador)



Las labores de cambio de neumáticos por pinchazos se realizarán con los útiles y herramientas existentes en el vehículo y siguiendo las indicaciones del fabricante y jefe de equipo. Para realizar esta tarea, se estabilizará el vehículo mediante los calzos existentes en el mismo.

Durante la tarea de aflojar los tornillos de la rueda pinchada, se evitará ponerse de pie en la palanca de la llave. Con esta medida se disminuirá el riesgo de caída y las patologías laborales en pies, tobillos y rodillas principalmente.



Ejemplos

INCORRECTO



Espalda flexionada para quitar los tornillos de sujeción de la rueda.

CORRECTO



Espalda recta y piernas flexionadas para realizar la misma operación.

INCORRECTO



Espalda flexionada para sustituir la rueda pinchada.

CORRECTO



Espalda recta y piernas flexionadas para realizar la misma operación.

Respete en todo momento las indicaciones de los agentes de tráfico, señales de circulación y normativa de seguridad vial. Llevar toda la documentación (inspección técnica de vehículos, inspección técnica sanitaria, etc.) y equipo (rueda de repuesto, chaleco reflectante, etc.) en caso de necesidad.

No exponerse innecesariamente a una situación de peligro por correr demasiado. Es importante mantener siempre la precaución.

Se deben mantener los cristales de la ambulancia limpios ya que se mejora la visibilidad y se evitan reflejos producidos por las luces de otros vehículos.



En las intersecciones, el conductor se debe asegurar de que los demás conductores le han visto para que le puedan facilitar la maniobra. Se recomienda siempre el uso de las luces de cruce cuando la ambulancia esté activada, así seremos vistos por los demás usuarios de la vía.

Durante la conducción, la utilización de telefonía móvil se realizará mediante el sistema de manos libres instalado o en caso contrario, detener el vehículo en condiciones de seguridad.



Hay que respetar siempre la distancia de seguridad. El primer instinto de cualquier conductor al ver una ambulancia es frenar, de modo que hay que calcular siempre qué distancia se debe mantener. Cuando esté activada la urgencia, haga uso del carril izquierdo sin abandonarlo, evitando cambios bruscos de carril.

Cuando la ambulancia no está activada, es un vehículo más de la vía, y como tal, está sujeta al código de circulación.

Extremar las precauciones cuando las condiciones meteorológicas sean desfavorables o el estado de la vía sea deficiente.

La gestión de los movimientos de la ambulancia (recepción y destino de los pacientes) que se realiza mediante la hoja de desplazamiento y el móvil, se realizará por el técnico con el vehículo parado.



La inmovilización del vehículo en la vía pública, se realizará señalizando la intención de parar, haciendo uso de luces de frenado e intermitencia al inicio de la parada, cerciorándose que los demás conductores han advertido nuestras intenciones. Nadie debe descender del vehículo hasta que se cercioren de que no hay peligro. En caso de accidente, se tratará de eliminar los restos de carrocerías, cristales, etc. que puedan provocar una lesión en su actuación. Se prestará atención a las pérdidas de combustible debido al riesgo de incendio o explosión. Las ruedas del vehículo deben estar orientadas hacia fuera del campo de operación, así en caso de colisión, el vehículo se desplazará hacia donde las hayamos orientado. Se recuerda la utilización del cinturón de seguridad, colocándose nada más sentarse en el vehículo.

Se colocarán adecuadamente los espejos retrovisores exteriores e interiores para efectuar las maniobras del vehículo de forma segura, visualizando adecuadamente el resto de vehículos de la vía. Para evitar el ángulo muerto, realizar con la cabeza un giro de 40º.



En la rama de actividad CNAE 85: Actividades sanitarias y veterinarias. Servicios sociales de la que se ocupa este manual de buenas prácticas preventivas, se produjeron durante el año 2008, 45.284 accidentes de trabajo con baja (36.725 en jornada de trabajo y 8.559 in itinere), que representan el 5% del total de accidentes ocurridos en España. De ellos 44.827 fueron leves, 436 graves y 21 mortales.

Del análisis de los 36.725 accidentes con baja en jornada de trabajo se obtienen las siguientes conclusiones respecto a la edad de las personas accidentadas, la forma o contacto que ocasionó la lesión y la descripción de la lesión producida:

Figura 1. Accidentes en jornada de trabajo con baja según edad en %. Se puede observar que la mayor prevalencia de accidentes se produce entre los 40 y los 54 años.

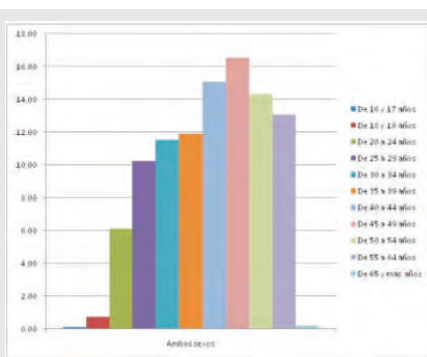


Figura 2. Accidentes en jornada de trabajo con baja según forma o contacto que ocasionó la lesión en %. Se puede observar que más de la mitad de los accidentes producidos se debe a sobreesfuerzos físicos.

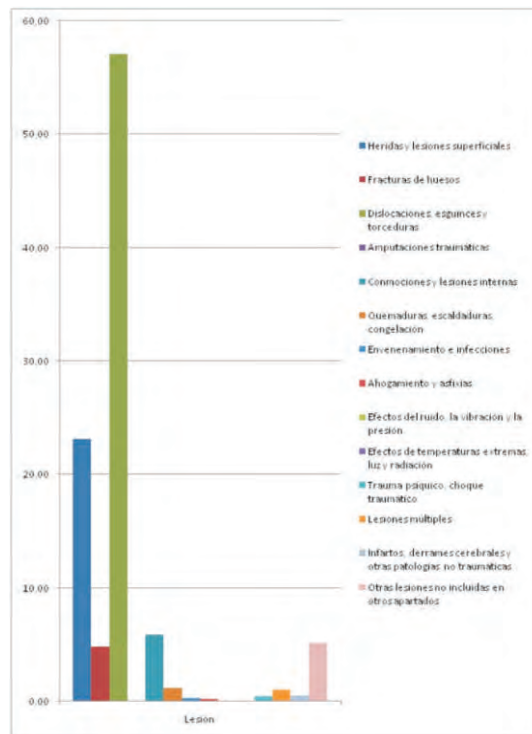
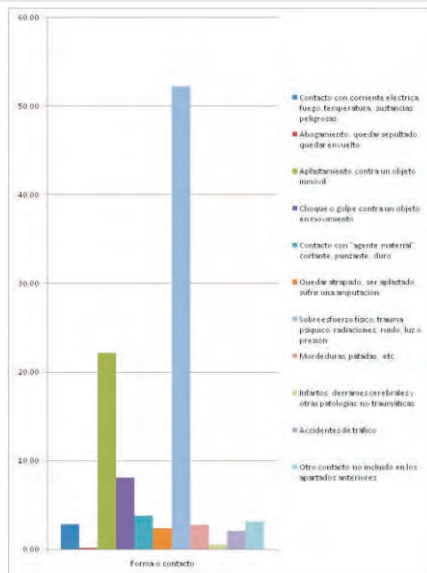


Figura 3. Accidentes en jornada de trabajo con baja según descripción de la lesión en %. Se puede observar que más de la mitad de los accidentes producen **dislocaciones, esguinces y torceduras**.

El sector tiene un índice de incidencia de accidentes en jornada de trabajo con baja durante el año 2008 de 2.999,6. Este índice indica el número de accidentes con baja en jornada de trabajo que se han producido por cada cien mil trabajadores, en un periodo determinado, en este caso en un año.

RAMAS DE ACTIVIDAD	ÍNDICE DE INCIDENCIA
Actividades sanitarias y veterinarias. Servicios Sociales	2.999,6
Agricultura, ganadería, caza y silvicultura	2.893,8
Industria de alimentos, bebidas y tabaco	9.101,9
Industria química	5.691,0
Metalurgia	20.644,5
Fabricación de muebles. Otras manufacturas.	9.755,9
Reciclaje	9.755,9
Construcción	10.853,5
Hostelería	5.034,3
Educación	1.228,4

El sector tiene un índice de Frecuencia de accidentes en jornada de trabajo con baja durante el año 2008 de 19,7. Este índice indica el número de accidentes con baja en jornada de trabajo que se han producido por cada millón de horas trabajadas, en un periodo determinado, en este caso en un año.

RAMAS DE ACTIVIDAD	INDICE DE FRECUENCIA
Actividades sanitarias y veterinarias. Servicios Sociales	19,7
Agricultura, ganadería, caza y silvicultura	13,8
Construcción	62,4
Hostelería	32,5
Educación	10,0

El sector tiene un índice de Gravedad de accidentes en jornada de trabajo con baja durante el año 2008 de 0,49. Este índice indica el número de días no trabajados que han ocasionado los accidentes con baja en jornada de trabajo por cada mil horas trabajadas, en un periodo determinado, en este caso en un año.

RAMAS DE ACTIVIDAD	INDICE DE GRAVEDAD
Actividades sanitarias y veterinarias. Servicios Sociales	0,49
Agricultura, ganadería, caza y silvicultura	0,34
Construcción	1,35
Hostelería	0,65
Educación	0,24

Otro indicador de siniestralidad es la duración media de las bajas de accidentes en jornada de trabajo. Este sector tiene durante el año 2008 una duración media de 24,7 días. Este indicador se obtiene dividiendo el número de jornadas perdidas entre los accidentes de trabajo con baja producidos en jornada de trabajo, en un periodo determinado, en este caso en un año.

RAMAS DE ACTIVIDAD	DURACION MEDIA BAJAS
Actividades sanitarias y veterinarias. Servicios Sociales	24,7
Agricultura, ganadería, caza y silvicultura	24,5
Industria de alimentos, bebidas y tabaco	21,4
Industria química	21,3
Metalurgia	21,2
Fabricación de muebles. Otras manufacturas. Reciclaje	20,8
Construcción	21,7
Hostelería	19,8
Educación	23,7

Caso práctico: análisis de los datos de siniestralidad de una empresa del sector.

Datos de la empresa dedicada a servicios sociosanitarios en el año 2008:

- Plantilla media: 802 trabajadores.
- Accidentes en jornada de trabajo con baja: 70.
- Jornadas perdidas de los accidentes en jornada de trabajo con baja: 1408.

Cálculo del índice de incidencia en jornada de trabajo con baja:

$$(70/802) \times 100.000 = \mathbf{8.728,18}$$

Cálculo del índice de frecuencia en jornada de trabajo con baja:

$$(70/(802 \times 1700)) \times 1.000.000 = \mathbf{51,34}$$

Cálculo del índice de gravedad en jornada de trabajo con baja:

$$(1.408/(802 \times 1700)) \times 1.000 = \mathbf{1,03}$$

Duración media de los accidentes en jornada de trabajo con baja:

$$1.408/70 = \mathbf{20,11}$$

COMPARACION INDICADORES DE SINIESTRALIDAD	Datos EMPRESA	Datos NACIONAL	Resultado
Índice de incidencia en jornada de trabajo con baja	8.728,18	2.999,6	NEGATIVO
Índice de frecuencia en jornada de trabajo con baja	51,34	19,7	NEGATIVO
Índice de gravedad en jornada de trabajo con baja	1,03	0,49	NEGATIVO
Duración media de los accidentes en jornada de trabajo con baja	20,11	24,7	POSITIVO

Se analizan los datos de los accidentes en jornada de trabajo con baja del año 2008 de la empresa sociosanitaria con respecto a la descripción de la lesión y la parte del cuerpo afectada:

Figura 4. Descripción de la lesión de los accidentes con baja de la empresa de servicios sociosanitarios en %. Más del 75% de los accidentes se deben a sobreesfuerzos.

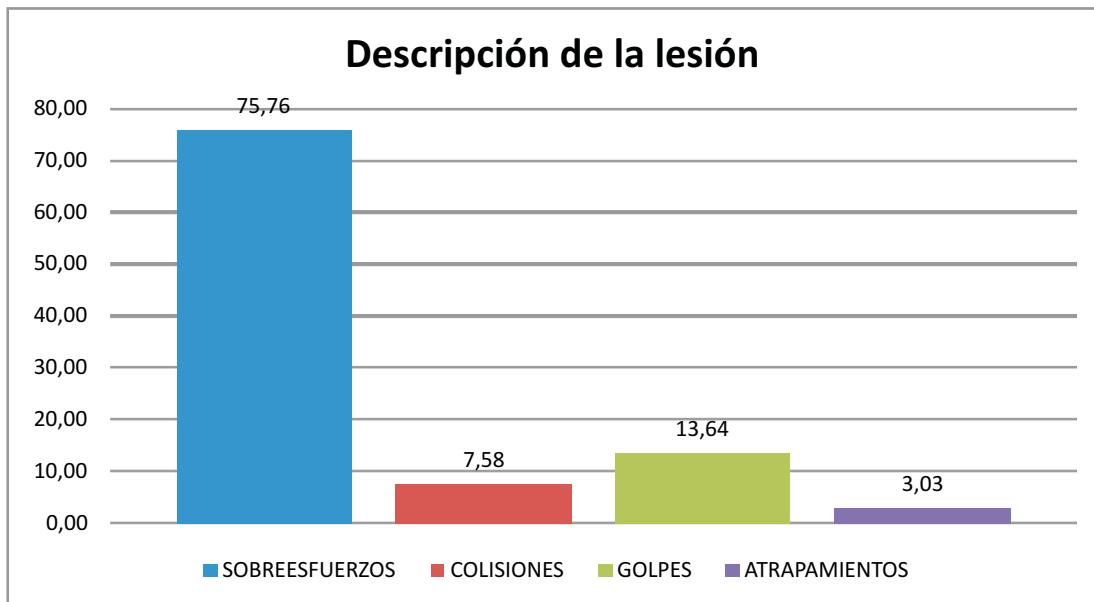
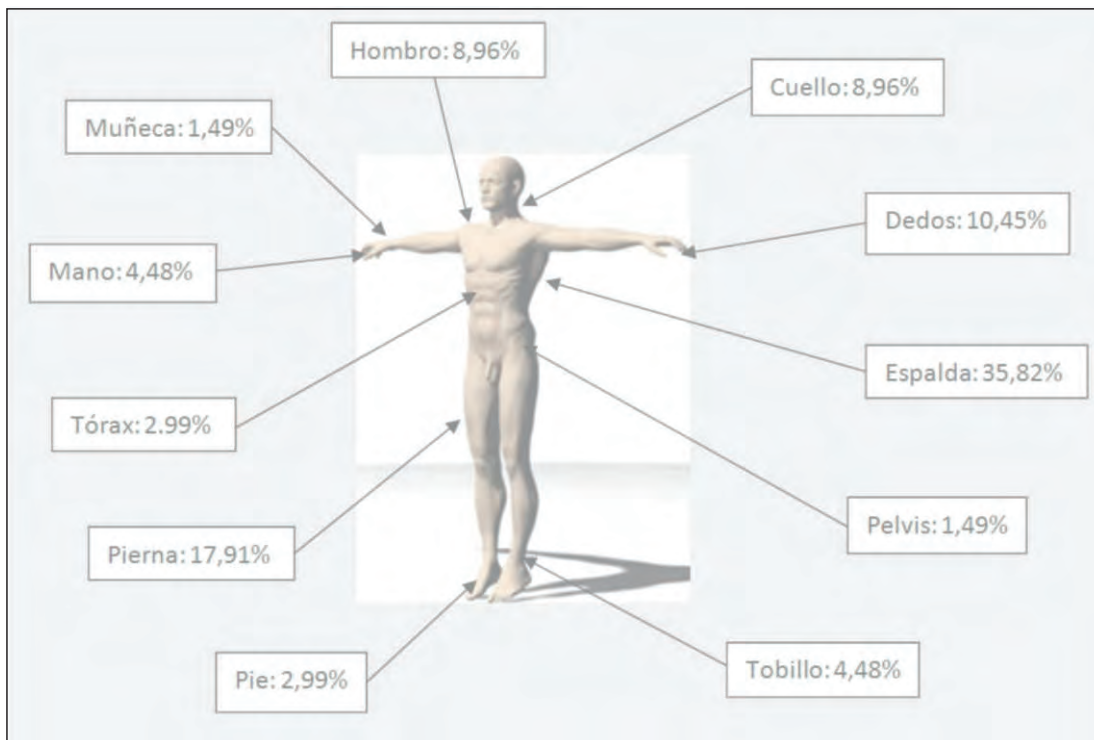


Figura 5. Descripción de la parte del cuerpo afectada por los accidentes con baja de la empresa de servicios sociosanitarios en %. La mayoría de los accidentes afectan a la espalda.



Para evitar el riesgo de atrapamiento, el/la técnico/a debe mantener la máxima concentración para detectar movimientos de elementos que puedan atrapar alguna parte del cuerpo por compresión (puertas, mecanismos de la camilla, etc.)

Ejemplos

INCORRECTO



Cerrar la puerta lateral empujando por el borde.

CORRECTO



Cerrar la puerta lateral mediante su asa.

INCORRECTO



Abatir la palanca de la camilla agarrando sólo la misma, puede atrapar los dedos.

CORRECTO



Abatir la palanca de la camilla agarrando la estructura con el pulgar.

Las condiciones ambientales, sin ser un peligro para la seguridad y salud del técnico/a, pueden originar molestias o incomodidades que afecten a su bienestar, a la ejecución de las tareas y al rendimiento laboral. Considerando que la actividad realizada durante la conducción es sedentaria con movimientos ligeros se recomienda que tanto en invierno como en verano la temperatura esté comprendida entre los 20°C - 24°C, manteniendo una humedad relativa dentro del habitáculo, en cada caso, entre el 30 y el 70%.

- Se considerará ambiente caluroso aquel cuya temperatura exceda del valor límite de 27°C.
- Se asegurará una renovación mínima del aire del habitáculo, mediante el suministro de aire limpio del exterior.

Parámetros característicos:

- Temperatura comprendida entre los 20°C y 24°C.
- Humedad relativa comprendida entre el 30 y el 70%.
- Renovación mínima del aire del habitáculo.



- La colocación del volante debe ser aquella que la posición de los brazos asegure la relajación de los hombros y los músculos de la espalda.
- Tome de referencia las orejas para colocar bien el reposacabezas. Es a su altura donde debemos situar la zona central.
- La posición del conductor en el habitáculo debe permitir poder acceder a todos los instrumentos y mandos que se utilicen con frecuencia (luces, retrovisores, manos libres, etc.)

Se utilizará el reposabrazos de forma habitual para permitir la relajación del brazo y hombro como la posición neutral de la muñeca durante los constantes cambios de marcha.



Actualmente el habitáculo del conductor está diseñado para que durante la conducción no se originen incomodidades ni molestias derivadas de los largos periodos de actividad. Aún sí, se recomienda vigilar las siguientes características:

- El asiento debe tener una inclinación hacia atrás de entre 15 y 25 grados, lo suficiente para que el muslo y la cadera presenten un arco de 110 a 120 grados.
- La distancia entre el suelo y el asiento debe rondar los 30 centímetros.
- El asiento debería estar colocado cerca de los pedales para que la flexión de las piernas respecto a los muslos sea de 135 grados.

INCORRECTO



Respaldo reclinado excesivamente hacia atrás.

CORRECTO



Respaldo ergido con la posibilidad de acceso fácil y rápido a los mandos y volante del vehículo.

Se debe mantener un buen nivel de orden y limpieza, dejando los pasillos y áreas de trabajo de la ambulancia libre de obstáculos. De igual forma, durante las actuaciones del técnico se intentará mantener la zona con los elementos indispensables para realizar la labor, controlando su ubicación en todo momento.

Para el ascenso por la puerta trasera de la ambulancia, nos sujetaremos en un elemento fijo, apoyaremos un pie en el borde y tomaremos impulso.



Se recomienda realizar el ascenso y el descenso por la puerta trasera, de cara a la misma. Realizar el descenso de cara al exterior puede provocar caídas y torceduras de tobillos y rodillas.

Limpiar inmediatamente cualquier sustancia derramada de forma accidental y prestar atención al tiempo de secado cuando se haya tratado el suelo con productos de limpieza.

Los cables deben distribuirse de forma que queden fuera de las zonas de paso (cable de alimentación de la ambulancia, etc.). En caso contrario, deberán protegerse y/o fijarlos en el suelo con tal de evitar tropiezos.

El transporte de pacientes mediante camillas o sillas por escaleras se realizará apoyando toda la planta del pie en la huella del escalón.

Para evitar el riesgo de caída, utiliza calzado de seguridad con suela antideslizante.

Usar calzado de seguridad con suela antideslizante.



CORRECTO



El ascenso y descenso por la puerta lateral se realiza sujetándose de la barra y apoyando las plantas de los pies en cada una de las plataformas. Utilización de calzado de seguridad con suela antideslizante.

Todos los elementos de la ambulancia (camillas, botellas de oxígeno, sillas, etc.) susceptibles de caída, deben estar adecuadamente anclados a sus soportes de fijación mediante las abrazaderas correspondientes.

Durante los trayectos y las tareas sanitarias, estos objetos pueden desplazarse y golpear a los trabajadores y pacientes.

Se requiere una especial atención por el técnico en estas labores para evitar riesgos de choques y golpes de graves consecuencias.

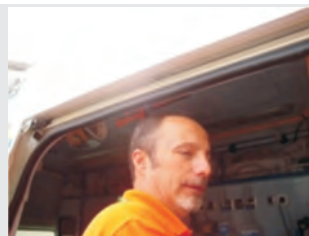


La ambulancia contiene elementos inmóviles que pueden ser origen de golpes debido al desarrollo de las labores habituales. Es necesario su identificación y mantener la atención para evitar el daño.

Existencia de ganchos metálicos en el techo de la ambulancia para la colocación de viales.



Identificación de la altura de las puertas trasera y lateral para evitar el golpe con la cabeza cuando se accede a la ambulancia.



CORRECTO



Anclaje adecuado de las botellas de oxígeno y silla, mediante las abrazaderas habilitadas en la ambulancia.

Para evitar el riesgo de caída de objetos por manipulación, el transporte de cargas pesadas se realizará mediante la utilización de los siguientes equipos de protección individual:

- Calzado de seguridad con puntera reforzada y suela antideslizante.
- Guantes de protección contra riesgos mecánicos.

El calzado de seguridad evita la gravedad de las consecuencias derivadas de la caída del objeto en el pie.

Los guantes contra riesgos mecánicos facilitan el agarre, disminuyendo el riesgo de caída, así como minimizan los daños en la mano del técnico/a al manipular las cargas.



Los extintores portátiles tienen que pasar revisiones periódicas efectuadas por empresa mantenedora autorizada. Una anual para comprobar principalmente la presión de impulsión y el estado del polvo, y otra cada cinco años (a partir de la fecha de timbrado del extintor y por tres veces) donde se procederá al retimbrado del mismo.

Cada 3 meses el técnico realizará unas operaciones de mantenimiento básicas del extintor dejando constancia documental de las mismas.

La revisión trimestral consiste en:

- 1 - Comprobación de la accesibilidad y buen estado aparente de conservación.
- 2 - Inspección ocular de seguros, precintos, inscripciones, etc.
- 3 - Comprobación del peso y presión.
- 4 - Inspección ocular del estado externo de las partes mecánicas (boquilla, válvula, manguera, etc.)



Mantener en todo momento una perfecta accesibilidad a los extintores. Se anclarán adecuadamente para evitar caídas y movimientos de los mismos que puedan originar golpes o distracciones.

El extintor siempre estará en los anclajes habilitados del vehículo, así evitaremos golpes y distracciones debidos a movimientos del mismo.



Pautas a seguir en caso de incendio en el vehículo:

- Se debe avisar lo más rápido posible al jefe de equipo.
- Alejar inmediatamente a toda persona ajena al trabajo de extinción. Si decide atacar el fuego, piense en las vías de evacuación.
- Ataque al fuego por la base, sabiendo que el tiempo aproximado de descarga de un extintor es de 30 segundos.
- No apague con agua los fuegos eléctricos, ni los derivados de aceite, alcohol, gasolina, gasóleo, etc., debido a contactos eléctricos y salpicaduras incandescentes respectivamente.
- Dirigir el chorro a la base de las llamas, realizando un movimiento de abanico (zig-zag) avanzando hacia el fuego a medida que el mismo se va apagando.





- 1) Tirar hacia el exterior de la anilla.
- 2) Sujetar la manguera y apuntar al suelo. Presionar la maneta y realizar un disparo de comprobación antes de acercarse a las llamas.
- 3) Dirigir el chorro a la base de las llamas. Mantener una distancia de 3 metros aproximadamente.

El repostaje de combustible del vehículo se realizará, si es posible, en estaciones de servicio con personal expendedor. En caso contrario, se efectuará mediante los guantes proporcionados por la estación y siempre se permanecerá en el exterior del vehículo durante la carga, así se evitará la acumulación de energía electrostática. Se apagará el motor del vehículo y aparatos eléctricos.



Prestar los primeros auxilios a una persona que lo necesita es una situación muy estresante para el/la técnico/a, ya que se va a enfrentar a situaciones en las que las lesiones, el sufrimiento y la presión por parte del herido, familiares y/o espectadores van a estar constantemente a nuestro alrededor. Todo esto hace que el/la técnico/a deba estar preparado psicológicamente para hacerles frente.

El estrés es una respuesta del organismo ante un determinado estímulo. No es una respuesta negativa, sino una reacción adaptativa que pone a disposición del organismo una importante cantidad de recursos excepcionales a los que recurrimos en los momentos más apasionantes a los que asistimos o de los que participamos.

Únicamente cuando esas respuestas del organismo son excesivamente frecuentes, intensas o duraderas, pueden aparecer consecuencias negativas.

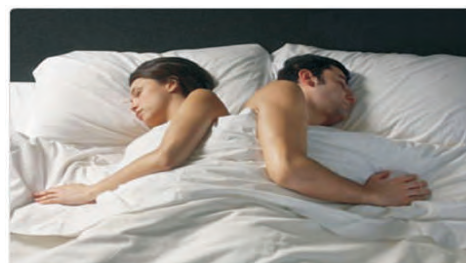
Los signos del estrés son: irritabilidad hacia los compañeros, familia, amigos o pacientes, incapacidad para concentrarse, agotamiento físico, dificultad para dormir, ansiedad, indecisión, pérdida de apetito, pérdida de interés por el trabajo, depresión, alteraciones orgánicas, etc.



Algunas recomendaciones para prevenir el estrés son:

En el ámbito PERSONAL: Gestiona tu tiempo personal realizando actividades satisfactorias que aporten distracción, relajación y disfrute y que te ayuden a “desconectar” del trabajo.

- 1) Tener tiempo libre y realizar aquello que siempre hemos pensado, nos ayudará a sentirnos mejor.
- 2) Fomentar las relaciones personales con la que poder compartir intereses e inquietudes y también frustraciones y sentimientos.
- 3) Incorporar hábitos de vida saludables como seguir una dieta equilibrada, realizar alguna actividad física (caminar, correr, nadar,...). Todo ello ayuda a afrontar y superar mejor las contrariedades.
- 4) El descanso es imprescindible. Dormir es un aspecto básico para regenerar el cuerpo y la mente teniendo una repercusión en el estado anímico de la persona.
- 5) En el supuesto que aparezcan síntomas fisiológicos, practica alguna técnica de respiración y relajación. Estas técnicas ayudan al descanso del cuerpo, permiten la recuperación de la fatiga mental y corporal.



En el ámbito LABORAL:

- 1) Siempre que sea posible, planifica y organiza tu tiempo.
- 2) Prioriza las tareas por orden de importancia y premura de tiempo.
- 3) Promueve un buen clima con las personas de tu entorno. Comparte con tus compañeros experiencias y situaciones comunes y busca respuestas conjuntamente.
- 4) Afronta activamente las situaciones problemáticas y busca soluciones que favorezcan la comunicación con los demás.
- 5) Se consciente de la importancia de tu trabajo y del valor que tiene para las personas a las que prestas el servicio.
- 6) Procura potenciar la empatía, piensa que las otras personas también pueden tener motivos para estar nerviosas.

Conseguir conciliar la vida profesional, familiar y personal, es imprescindible para prevenir el estrés.

Enfoca las situaciones desde diversos puntos de vista, esto te ayudará a distanciarte de los problemas.

No dudes en buscar apoyo social, el compartir y expresar sentimientos negativos te ayudará a relativizar los problemas y a liberar tensiones.

Lleva un estilo de vida saludable tanto a nivel físico como psicológico.



Las obligaciones genéricas en materia preventiva que tienen los técnicos son dos principalmente: el deber de autoprotección y el de cooperación con el empresario.

- El deber de autoprotección supone velar por tu propia seguridad y por la de terceros que pueden verse afectados por tus acciones u omisiones en el trabajo, mediante el cumplimiento de las medidas de prevención adoptadas, atendiendo a tu formación y a las instrucciones del empresario.
- El deber de cooperación comprende, de modo general, la recepción de la formación e información en materia preventiva proporcionada por el empresario, y la participación en la puesta en práctica del sistema preventivo.

Las obligaciones particulares en materia preventiva que tienen los técnicos son las siguientes:

- La utilización correcta de las máquinas, aparatos, herramientas, equipos de trabajo e instalaciones para evitar riesgos de seguridad y salud.
- La utilización de los medios de protección previstos frente a los riesgos de las condiciones de trabajo.
- Uso correcto de los medios y equipos de protección y el cuidado de su perfecto estado y conservación.

- Informar inmediatamente al jefe de equipo de cualquier situación crítica o defectos de prevención que pueda afectar a la seguridad y salud.
- Colaborar en la verificación de tu estado de salud mediante la práctica de los reconocimientos médicos iniciales o periódicos.
- Cooperar en la extinción de los siniestros y en el salvamento de las personas que requieran medidas de emergencia.
- Cumplir las instrucciones adecuadas sobre riesgos y peligros en el desempeño de nuestro puesto de trabajo.
- No poner fuera de funcionamiento, desactivar o usar incorrectamente los dispositivos de seguridad existentes en las instalaciones y lugares de trabajo.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y salud de los/as trabajadores/as.



La ambulancia contendrá las fichas de datos de seguridad y recomendaciones de manipulación, en su caso, de todos los productos químicos existentes en la misma con el fin de conocer sus riesgos y peligros.

El/La técnico/a seguirá las recomendaciones facilitadas en las etiquetas y fichas de datos de seguridad con respecto al manejo y utilización de los productos químicos (protecciones personales, primeros auxilios, almacenaje, etc.)



Seguir las recomendaciones del fabricante y jefe de equipo para la manipulación y utilización de los productos químicos.

Todos los envases que contengan productos químicos han de estar correctamente etiquetados.

Conservar los productos químicos únicamente en su envase original, no trasvasar.

La manipulación y utilización del producto de descarga se realizará según el procedimiento interno establecido por el jefe de equipo y las instrucciones del fabricante.

Cuando se manipule el producto y se entre en la ambulancia para permutar entre aire acondicionado y calefacción se debe utilizar mascarilla de protección respiratoria y guantes contra riesgos químicos.

Respetar el tiempo establecido recomendado de ventilación de la ambulancia después de la aplicación del producto.



En general, los productos químicos se almacenarán en lugar específico bien ventilado y lejos de fuentes de calor.

Nos lavaremos las manos y los brazos, antes de comer, beber, fumar o ir al servicio, si hemos estado en contacto con productos químicos.

Durante su manipulación y utilización se recomienda el uso de guantes y gafas de protección ajustadas. En caso de vertido accidental, se evitará la formación de aerosoles mediante una ventilación adecuada y recogida con materiales absorbentes y su posterior desecho. Después de su manipulación lavarse bien las zonas de contacto. No mezclar con otros productos de limpieza.



Se evitará mantener el vehículo en marcha en el interior de recintos cerrados (garajes, almacenes, etc.) para no acumular gases tóxicos.

Los métodos de movilización y transporte que se desarrollan por los profesionales del sector sociosanitario dependen del grado de autonomía de la persona, ésta puede ser:

- Dependencia baja: no necesitan más de un 25% de ayuda de una tercera persona.
- Dependencia media: necesitan entre un 25% y un 50% de ayuda de una tercera persona.
- Dependencia alta: necesitan más de un 50% de ayuda de una tercera persona.

Con las operaciones realizadas de forma manual, al requerir de un mayor esfuerzo, existe más probabilidad de producirse un traumatismo musculoesquelético. El transporte y movilización a pacientes con dependencia alta debe realizarse, si es posible, entre varios profesionales para disminuir este riesgo.

De forma general para cualquier transporte y movilización hay que tener presente las siguientes consideraciones:

- 1) Planificar la movilización o transporte teniendo presente los obstáculos existentes y las condiciones del suelo (irregular o resbaladizo)
- 2) Los agarres deben ser firmes.
- 3) Evitar los giros e inclinaciones de tronco y mover los pies para estar de frente a la tarea.
- 4) Realizar reposos de recuperación según las exigencias de la actividad.
- 5) Manipular el paciente cerca del tronco, con la espalda recta y a una altura comprendida entre los codos y los nudillos.

- 6) Durante el transporte o movilización es necesario mantener el mentón metido para estabilizar la columna cervical.
- 7) Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada, colocando un pie más adelantado que el otro.
- 8) Flexionar las piernas y durante las movilizaciones cargue el peso de su cuerpo de una pierna a la otra mientras mantiene la espalda recta.
- 9) Realizar los movimientos de forma suave, no dando tirones ni moverla de forma rápida o brusca.
- 10) En los procesos de transporte de accidentados, se recomienda empujar en lugar de tirar.

Traslado en tabla espinal



Para la realización del transporte de pacientes mediante tabla espinal, es necesario mantener la espalda recta, piernas flexionadas, mentón metido, agarrar correctamente la tabla y utilizar la fuerza de las piernas para el levantamiento. Durante el transporte se deben mantener los brazos estirados.

Para un correcto transporte y movilización de personas dependientes es necesario el uso de calzado con suela antideslizante para proporcionar un adecuado acoplamiento con el pavimento y no provocar resbalones y caídas que aumenten el riesgo de lesión.

Cuando el transporte del enfermo se realice mediante silla de ruedas, el paciente deberá estar bien sujeto para evitar caídas en el desplazamiento y se empujará desde la parte de atrás de la misma, agarrándola por las empuñadoras para mantener las muñecas en posición neutra.

Traslado en silla de ruedas



Mantener la espalda recta con piernas semiflexionadas y un pie delante del otro para tener un adecuado equilibrio del cuerpo. Las muñecas deben estar en posición neutra y colocaremos un brazo de apoyo y otro de empuje en extensión. Realizar el transporte en coordinación con otra persona en caso de excesivo peso.

El alejamiento de las cargas y alcances respecto al centro de gravedad del cuerpo es un factor fundamental en la aparición del riesgo dorsolumbar producido en las tareas de transporte, movilización y atención de personas dependientes. Existe más riesgo cuando el alcance está separado del cuerpo, con la espalda inclinada y girada, por encima de la altura de los hombros y debajo de los nudillos de las manos y ejerciendo fuerza.

INCORRECTO



Espalda girada e inclinada y alcance por encima de la altura de los hombros (abrochar el cinturón de seguridad al paciente)

CORRECTO



Espalda recta, piernas semiflexionadas, separación de los pies a la altura de los hombros colocando un pie delante del otro para mantener el equilibrio y alcance entre la altura de los hombros y los nudillos de la mano (abrochar el cinturón de seguridad al paciente)

El riesgo biológico se entiende como la probabilidad que tiene un/a trabajador/a en su puesto de trabajo de sufrir cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad causada por microorganismos. Los mecanismos de transmisión de las infecciones son:

- **Transmisión por el aire:** los microorganismos procedentes de las vías respiratorias del enfermo pueden permanecer suspendidos en el aire por periodos largos de tiempo y el/la trabajador/a puede infectarse al respirar estas partículas. Vía fundamental de transmisión para la tuberculosis, varicela, sarampión, etc.
- **Transmisión por gotas:** el personal se puede infectar si las gotas contaminadas que disemina una persona enferma al toser, estornudar o hablar entran en contacto con los ojos, nariz o boca del/la trabajador/a. Dado que estas gotas tienen un tamaño considerable no persisten en el aire y sólo se puede producir la transmisión a distancias inferiores a 1 metro. Esta es la vía fundamental de transmisión para la gripe, tosferina, parotiditis, meningitis, etc.
- **Transmisión por contacto:** en este caso el personal ha de tener un contacto directo con una persona enferma infectada (contacto directo) o bien con un objeto contaminado (contacto indirecto). Por esta vía se puede transmitir herpes, sarna, etc.
- **Transmisión por vía parenteral:** se produce cuando un/a trabajador/a, por accidente, se hace alguna herida con un objeto contaminado con productos biológicos de un paciente (sangre y otros fluidos). Es la vía fundamental de transmisión para las hepatitis B y C y para el VIH.

Las precauciones universales constituyen la estrategia fundamental para la prevención del riesgo biológico. Entre éstas conviene destacar la vacunación, las normas de higiene personal y los elementos de protección de barrera (guantes, mascarillas, batas, etc.).

La inmunización activa frente a las enfermedades infecciosas cuando exista riesgo por exposición a agentes biológicos para los que haya vacunas eficaces, ha demostrado ser, junto con las medidas de prevención, uno de los principales medios para proteger al/la trabajador/a.

Debe aceptarse que no existen pacientes de riesgo sino maniobras o procedimientos de riesgo, por lo que se han de adoptar precauciones utilizando las barreras protectoras adecuadas en todas las maniobras o procedimientos en los que exista la posibilidad de contacto con la sangre y/o fluidos corporales a través de la piel o las mucosas.

Cuando el técnico deba hacer frente al transporte de un enfermo infecto contagioso se aplicará un procedimiento de actuación que establecerá los procesos de desinfección y limpieza de los vehículos, así como de actuación para los/as trabajadores/ras.

El material disponible en el vehículo para evitar el contagio en los traslados de pacientes infecto contagiosos es el siguiente:

- Bata o mono desechable.
- Mascarilla desechable.
- Peucos desechables.
- Gafas anti salpicaduras.
- Gorro de material desechable.
- Guantes.

El técnico de transporte sanitario debe estar habilitado para la actuación con un paciente infecto contagioso aportando los equipos de protección individuales adecuados para la prevención del riesgo biológico: mono, mascarilla, peucos, gafas, gorro y guantes.



Durante las operaciones de recogida y llegada de un paciente infecto contagioso, el técnico deberá colocarse de forma obligatoria los equipos de protección individual anteriormente mencionados. Una vez finalizada las maniobras, deberá quitarse el equipo y depositarlo en bolsas habilitadas dentro del vehículo. Posteriormente deberá depositar las bolsas con el material desechable contaminado en la zona de residuos del grupo III dentro del contenedor que la empresa haya designado. A su vez, se procederá a la descontaminación del vehículo aplicando el protocolo específico.

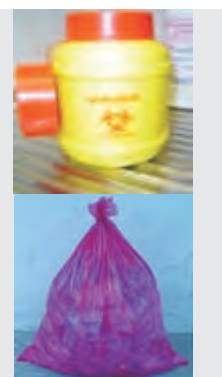
Activación del protocolo específico de desinfección del vehículo mediante aerosol de descarga total especialmente diseñado para la higienización y desodorización, por neutralización. Este sistema permite acceder a zonas difíciles y ocupar todo el volumen de la ambulancia. Para la manipulación del producto es necesario utilizar mascarilla de protección respiratoria y guantes contra riesgos químicos, además de ventilar adecuadamente el vehículo tras su descarga.



tratarse de un aislado conocido, utilizará los dispensadores de productos descontaminantes para limpiarse las zonas de su cuerpo que han entrado en contacto, depositará el vestuario contaminado en el contenedor específico del grupo III en una bolsa habilitada y activará el protocolo de limpieza y desinfección del vehículo.

Es necesaria una adecuada coordinación con el órgano prescriptor del servicio (centro sanitario) para conocer cuáles son los traslados que necesitan un tratamiento de paciente infecto contagioso o aislado para la activación del protocolo.

Loción hidro-alcohólica para la desinfección de manos y antebrazos, para su utilización debido a contactos de zonas del cuerpo con fluidos contaminantes.



Contenedores para residuos del grupo III con material desechable contaminado procedente de la activación del protocolo de infecto contagiosos: equipos de protección individual, vestuario, papel de bobina, etc.

Cuando en las maniobras de recogida, traslado o entrega, un paciente vierte fluidos contaminantes con los que entra en contacto el técnico y éste no lleva los equipos de protección prescritos por no