

## PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS EN PROFESSIONALS DELS SERVEIS A L'ATENCIÓ DE LA DEPENDÈNCIA.

### CONDICIONS DE TREBALL DE L'AUXILIAR D'AJUDA A DOMICILI

**Prevenió de riscos laborals en professionals dels Serveis a l'atenció de la Dependència.**

L'envelliment de la societat i la creixent importància de les malalties cròniques i invalidants, plantegen la necessitat d'abordar la problemàtica relacionada amb la cura i l'atenció de les persones dependents, i això planteja dos temes d'interès central.

L'atenció domiciliària és una modalitat assistencial dirigida a aquelles persones que, bé per la seva situació de salut o per problemes socio-sanitaris, requereixen atencions de caràcter temporal, o permanent en el seu domicili.

Les auxiliars d'Ajuda a Domicili tenen encomanada la funció d'assistir a l'usuari de la residència en la realització de les activitats de la vida diària que no pot realitzar per si mateix, a causa de la seva incapacitat i efectuar aquells treballs encaminats a la seva atenció personal i del seu entorn. Entre d'altres els següents:

- Higiene personal.
- Tasques domèstiques (fer la compra, preparar el menjar, fer encàrrecs...).
- Donar de menjar a aquells usuaris que no ho puguin fer per si mateixos.
- Neteja de domicilis.

La manipulació manual dels usuaris que amb freqüència deuen realitzar les treballadores auxiliars d'ajuda a domicili, és responsable, en molts casos, de l'aparició de fatiga física i també de lesions que es poden produir d'una forma immediata o per l'acumulació de petits traumatismes aparentment sense importància.

Les lesions musculoesquelètiques es poden produir a qualsevol zona del cos, però són més sensibles els membres superiors i l'esquena, de forma especial la zona dorsolumbar.

En aquest col·lectiu de treballadores té una especial incidència el dolor d'esquena. Els factors de risc que originen les lesions d'esquena en aquest sector poden dividir-se en:

- **Manipulació manual de càrregues:** el maneig de càrregues pesades (més de 3 Kg) durant períodes llargs de temps o bé en períodes curts però de manera repetida, està directament lligat a l'aparició de trastorns en la columna vertebral com són contractures musculars, esquinços, protusions i hèrnies discals i també, processos degeneratius com l'artrosi.
- **Higiene postural:** l'adopció correcta de postures constituirà un factor determinant a l'hora de realitzar, tant una adequada mobilització del pacient, com una manipulació de càrregues. Una correcta higiene postural s'adquirirà mitjançant una formació i informació adequades.
- **Moviments forçats:** els moviments forçats de l'esquena, amb o sense càrregues, poden lesionar articulacions, lligaments i provocar contractures musculars.
- **Debilitat muscular:** La debilitat muscular deguda a la manca d'activitat física apropiada, suposa un factor de risc afegit als ja intrínsecs a les tasques de mobilització de l'usuari. La musculatura de l'esquena ha de ser forta per poder afrontar les exigències d'aquesta activitat, però a més, és fonamental que la musculatura abdominal i els quàdriceps estiguin en condicions d'ajudar.

- **Moviments imprevistos dels usuaris:** L'usuari de vegades, provoca moviments bruscos no previstos per les treballadores que aquestes hauran d'assumir en l'intent d'evitar possibles lesions o caigudes del propi usuari amb problemes mentals o de mobilitat. Es pot produir per tant, per part de la treballadora, la realització d'un sobre esforç que executat de manera ràpida i amb una postura inadequada, pot augmentar el risc de lesió.

En certes ocasions, evitar la manipulació de les càrregues pot resultar una tasca gairebé impossible, degut a la dificultat o impossibilitat d'implantar equips mecànics en determinades tasques. Fins i tot malgrat la introducció de dits equips, poden existir activitats residuals de manipulació manual de càrregues.

Si la manipulació manual no es pot evitar i el resultat de l'avaluació és que hi ha un risc no tolerable, l'empresari prendrà les mesures d'organització adequades o utilitzarà els mitjans apropiats per reduir els riscos a un nivell tolerable. Per a això, haurà d'optar per l'aplicació o combinació d'algunes de les següents mesures preventives:

- 1. Reducció o redisseny de la càrrega:** Un dels principis més importants per millorar la situació de l'esquena, és el de reduir la càrrega manejada, principalment mitjançant l'ús d'ajudes mecàniques, personal de suport o la reducció del temps de realització d'aquestes tasques.
- 2. Actuació sobre l'organització i distribució del treball:** És important que la forma com s'hagi de fer la manipulació i quina persona la realitzarà es planifiqui i organitzi de manera que es puguin prevenir possibles lesions d'esquena.
- 3. Tenir en compte les capacitats individuals de les treballadores:** Davant l'assignació de tasques com ara la mobilització d'usuaris, la direcció de l'empresa ha de comprovar si el personal encarregat de la realització de les mateixes té les capacitats tant físiques com professionals per poder dur a terme aquest tipus de tasques.
- 4. Utilització de mitjans mecànics:** Els mitjans mecànics han de ser considerats com un element principal per a les treballadores familiars per a la realització de la mobilització d'usuaris amb problemes greus de mobilitat. No obstant això, no sempre és possible utilitzar mitjans mecànics a l'hora de mobilitzar a un usuari, principalment per la impossibilitat d'utilitzar-les en els domicilis.

#### 5. Formació per les treballadores en tècniques de mobilització

D'altra banda, els treballs en què els requeriments físics i el ritme de treball són elevats poden desencadenar situacions d'estrès que cada treballadora percebrà i gestionarà de forma personal i subjectiva. Per tant, les condicions de treball poden arribar a constituir un risc que cal tenir en compte en el treball d'ajuda a domicili.

Alguns dels factors de risc psicosocials més característics de les tasques d'aquest col·lectiu són:

- a. Sobrecàrrega de treball.
- b. Realització de tasques monòtones i rutinàries.
- c. Alt i exigent ritme de treball.
- d. Manca de claredat en les tasques i responsabilitats assignades.
- e. Relacions interpersonals difícils (usuari i familiars).
- f. Incertesa sobre el futur en el lloc de treball.
- g. Horaris de treball inconvenients.
- h. Manca de capacitació per al treball a desenvolupar.

Les mesures preventives a considerar davant d'aquest tipus de factors de riscos psicosocials són:

- Compatibilitat entre tasques i capacitat de la treballadora.
- Control de la càrrega de treball.
- Rotació d'aquelles tasques i funcions amb més desgast físic i psicològic.
- Temps adequat per a cada usuari: evitar presses.
- Afavorir les iniciatives de les treballadores pel que fa al control i la manera d'exercir la seva activitat.
- Horaris que no entren en conflicte amb les responsabilitats extralaborals.
- Fomentar la participació i comunicació.
- Formar i informar a les treballadores mitjançant cursos que les ajudin a millorar la qualitat de vida de les mateixes.



## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN PROFESIONALES DE LOS SERVICIOS A LA ATENCIÓN DE LA DEPENDENCIA



**Govern de les Illes Balears**

Conselleria de Treball i Formació  
Direcció General de Salut Laboral



[www.ugtprevencio.es](http://www.ugtprevencio.es)

Per a més informació  
**971 764 488**

## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN PROFESIONALES DE LOS SERVICIOS A LA ATENCIÓN DE LA DEPENDENCIA.

### CONDICIONES DE TRABAJO DE LA AUXILIAR DE AYUDA A DOMICILIO

#### Prevención de riesgos laborales en profesionales de los Servicios a la atención de la Dependencia.

El envejecimiento de la sociedad y la creciente importancia de las enfermedades crónicas e invalidantes, plantean la necesidad de abordar la problemática relacionada con el cuidado y la atención de las personas dependientes, lo cual plantea dos temas de interés central.

La atención domiciliaria es una modalidad asistencial dirigida a aquellas personas que, bien por su situación de salud o por problemas socio-sanitarios, requieren cuidados de carácter temporal, o permanente en su domicilio.

Las auxiliares de Ayuda a Domicilio tienen encomendada la función de asistir al usuario de la residencia en la realización de las actividades de la vida diaria que no puede realizar por él mismo, debido a su incapacidad y efectuar aquellos trabajos encaminados a su atención personal y de su entorno. Entre otros los siguientes:

- Higiene personal.
- Tareas domésticas (hacer la compra, preparar la comida, hacer recados...).
- Dar de comer a aquellos usuarios que no lo puedan hacer por sí mismos.
- Limpieza de domicilios.

La manipulación manual de los usuarios que con frecuencia deben de realizar las trabajadoras auxiliares de ayuda a domicilio, es responsable, en muchos casos, de la aparición de fatiga física e incluso de lesiones que se pueden producir de una forma inmediata o por la acumulación de pequeños traumatismos aparentemente sin importancia.

Las lesiones musculoesqueléticas se pueden producir en cualquier zona del cuerpo, pero son más sensibles los miembros superiores y la espalda, en especial la zona dorsolumbar.

En este colectivo de trabajadoras tiene una especial incidencia el dolor de espalda. Los factores de riesgo que originan las lesiones de espalda en este sector pueden dividirse en:

- **Manipulación manual de cargas:** el manejo de cargas pesadas (más de 3 Kg) durante periodos largos de tiempo o bien en periodos cortos pero de manera repetida, está directamente ligado a la aparición de trastornos en la columna vertebral como son contracturas musculares, esguinces, protusiones y hernias discales e incluso, procesos degenerativos como la artrosis.
- **Higiene postural:** la adopción correcta de posturas constituirá un factor determinante a la hora de realizar, tanto una adecuada movilización del paciente, como una manipulación de cargas. Una correcta higiene postural se adquirirá mediante una formación e información adecuadas.
- **Movimientos forzados:** los movimientos forzados de la espalda, con o sin cargas, pueden lesionar articulaciones, ligamentos y provocar contracturas musculares.
- **Debilidad muscular:** La debilidad muscular debida a la falta de actividad física apropiada, supone un factor de riesgo añadido a los ya intrínsecos a las tareas de movilización del usuario. La musculatura de la espalda ha de ser fuerte para poder afrontar las exigencias de esta actividad, pero además, es fundamental que la musculatura abdominal y los cuádriceps estén en condiciones de ayudar.

- **Movimientos imprevistos del usuario:** El usuario en ocasiones, provoca movimientos bruscos no previstos por las trabajadoras que éstas deberán asumir en el intento de evitar posibles lesiones o caídas del propio usuario con problemas mentales o de movilidad. Se puede producir por tanto, por parte de la trabajadora, la realización de un sobreesfuerzo que ejecutado de manera rápida y con una postura inadecuada, puede aumentar el riesgo de lesión.

En ciertas ocasiones, evitar la manipulación de las cargas puede resultar una tarea poco menos que imposible, debido a la dificultad o imposibilidad de implantar equipos mecánicos en determinadas tareas. Incluso a pesar de la introducción de dichos equipos, pueden existir actividades residuales de manipulación manual de cargas.

Si la manipulación manual no se puede evitar y el resultado de la evaluación es que existe un riesgo no tolerable, el empresario tomará las medidas de organización adecuadas o utilizará los medios apropiados para reducir los riesgos a un nivel tolerable. Para ello, se deberá optar por la aplicación o combinación de algunas de las siguientes medidas preventivas:

- 1. Reducción o rediseño de la carga:** Uno de los principios más importantes para mejorar la situación de la espalda, es el de reducir la carga manejada, principalmente mediante el uso de ayudas mecánicas, personal de apoyo o la reducción del tiempo de realización de estas tareas.
- 2. Actuación sobre la organización y distribución del trabajo:** Es importante que la forma cómo deba hacerse la manipulación y qué persona la realizará se planifique y organice de manera que puedan prevenirse posibles lesiones de espalda.
- 3. Tener en cuenta las capacidades individuales de las trabajadoras:** Ante la asignación de tareas tales como la movilización de usuarios, la dirección de la empresa debería asegurarse de que el personal encargado de la realización de las mismas posea las capacidades tanto físicas como profesionales para poder llevar a cabo este tipo de tareas.
- 4. Utilización de medios mecánicos:** Las ayudas mecánicas deben ser consideradas como un elemento principal para las trabajadoras familiares para la realización de la movilización de usuarios con problemas graves de movilidad. No obstante, no siempre es posible utilizar medios mecánicos a la hora de movilizar a un usuario, principalmente por la imposibilidad de utilizarlas en los domicilios.

#### 5. Formación para las trabajadoras en técnicas de movilización

Por otra parte, los trabajos en los que los requerimientos físicos y el ritmo de trabajo son elevados pueden desencadenar situaciones de estrés que cada trabajadora percibirá y manejará de forma personal y subjetiva. Por tanto, las condiciones de trabajo pueden llegar a constituir un riesgo a tener en cuenta en el trabajo de ayuda a domicilio.

Algunos de los factores de riesgo psicosociales más característicos de las tareas de este colectivo son:

- a. Sobrecarga de trabajo.
- b. Realización de tareas monótonas y rutinarias.
- c. Alto y exigente ritmo de trabajo.
- d. Falta de claridad en las tareas y responsabilidades asignadas.
- e. Relaciones interpersonales difíciles (usuario y familiares).
- f. Incertidumbre sobre el futuro en el puesto de trabajo.
- g. Horarios de trabajo inconvenientes.
- h. Falta de capacitación para el trabajo a desarrollar.

Las medidas preventivas a considerar frente a este tipo de factores de riesgos psicosociales son:

- Compatibilidad entre tareas y capacidad de la trabajadora.
- Control de la carga de trabajo.
- Rotación de aquellas tareas y funciones con más desgaste físico y psicológico.
- Tiempo adecuado para cada: evitar prisas.
- Favorecer las iniciativas de las trabajadoras en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad.
- Horarios que no entren en conflicto con las responsabilidades extralaborales.
- Fomentar la participación y comunicación.
- Formar e informar a las trabajadoras mediante cursos que les ayuden a mejorar la calidad de vida de las mismas.



## PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS EN PROFESSIONALS DELS SERVEIS A L'ATENCIÓ DE LA DEPENDÈNCIA



**Govern de les Illes Balears**

Conselleria de Treball i Formació  
Direcció General de Salut Laboral



[www.ugtprevencio.es](http://www.ugtprevencio.es)

Para más información  
**971 764 488**