

# Prevención de factores de riesgo en la persona asistente



Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje

# Introducción

En este documento encontrará información relacionada con la prevención de los factores de riesgo en la personas que ejecutan labores de asistencia a la niñez.



# Lugar de trabajo: definición

- El lugar de trabajo son las áreas en las cuales las personas deben permanecer o acceder por motivos laborales.
- Entre ellas están las áreas para: descanso, los servicios sanitarios, comedor, entre otros.



# Factores de riesgo en ambientes laborales

Algunos son:

- Inadecuados:
  - Ventilación
  - Iluminación
  - Mobiliario
- Exceso de ruido
- Pisos mojados
- Sobrecarga de trabajo
- Malas posturas
- Transmisión de enfermedades infecciosas como diarrea, gripe, etc.



# Consecuencias en la persona asistente

Pueden ser múltiples y diversos:

- Golpes
- Sobrecarga muscular
- Exposición a altas temperaturas
- Dolor de cabeza
- Caídas
- Cortes y raspones
- Exposición a agentes biológicos
- Fatiga



# Prevención de riesgos

## Es importante:

- El autocuidado.
- Contar con un esquema de vacunación actualizado.
- Implementar los protocolos como lavado de manos, colocación y retiro de equipo de protección personal.
- Utilizar ropa y calzado adecuado a la actividad y la temperatura.



# Prevención de riesgos

- La práctica de estilos de vida saludables:
  - Alimentación balanceada .
  - Ejercicio físico .
  - Actividades recreativas .
  - Equilibrio entre descanso y actividad laboral.
- Mantener un horario para los tiempos de alimentación .
- Utilizar las ayudas técnicas disponibles para evitar sobre esfuerzos (grúas) .



# Prevención de riesgos

- Mantener limpio y ordenado el espacio de trabajo .
- Asegurarse de que los pasillos, escaleras, vías de circulación y salidas estén:
  - Libres de obstáculos .
  - Óptimas condiciones de iluminación .
  - Sin fluidos (agua, grasa...) en el suelo .





# Prevención de riesgos

- Eliminar los desperdicios, manchas de grasa y residuos de sustancias peligrosas que puedan originar accidentes (provocar caídas) o contaminar el ambiente de trabajo.

Recordar que en el puesto de trabajo debe cumplirse:

“Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio”.

El orden y la limpieza, son tarea de todos y todas, y son absolutamente necesarios para prevenir los accidentes.



# Almacenado del material

## Tener en cuenta:

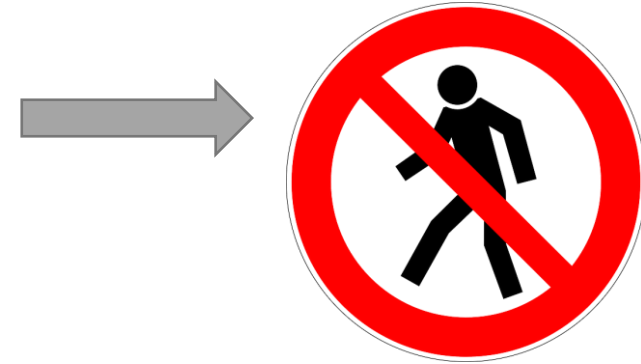
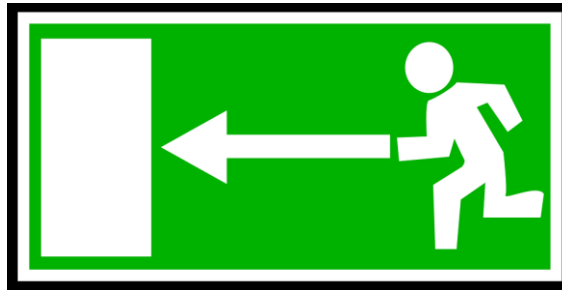
- Evitar que los materiales sobresalgan del estante.
- Ubicar materiales pesados en las partes más bajas.
- Ordenar los materiales, según la frecuencia de uso.
- Colocar los materiales sin obstaculizar el acceso a extintores y salidas de emergencia.



# Señalización

Enseñar a las personas menores de edad:

- Áreas de acceso restringido: por ejemplo la cocina.
- Rutas de evacuación: para salir en caso de emergencia.
- Salidas de emergencia.



# Estrategias para la prevención de riesgos emocionales

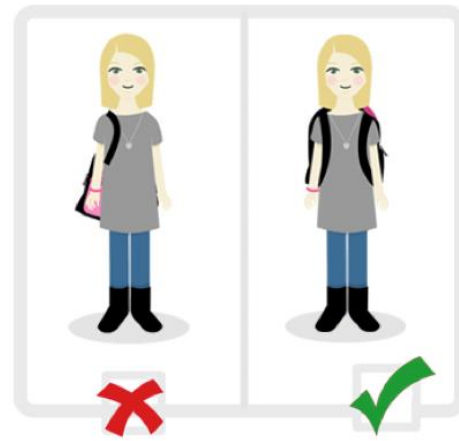
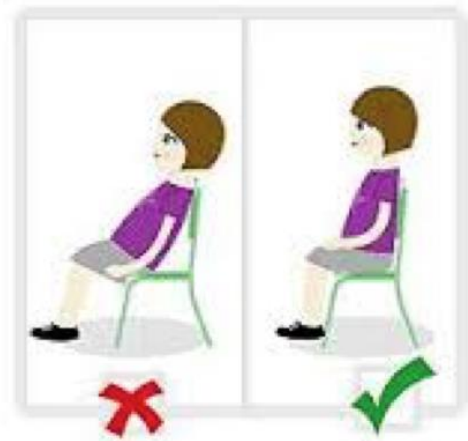
- Utilizar la comunicación asertiva.
- Respetar los tiempos de descanso.
- No exceder las horas máximas de jornada laboral.
- Programar y disfrutar de actividades de esparcimiento.
- Dedicarse tiempo.
- Buscar apoyo profesional cuando no se es capaz de lidiar con el estrés diario.

La persona asistente debe desarrollar habilidades para enfrentar de manera positiva y constructiva las situaciones laborales que le generen estrés, preocupación o culpa.



# Estrategias prevención de riesgos ergonómicos

- Higiene postural



- Procurar mantener la espalda recta:

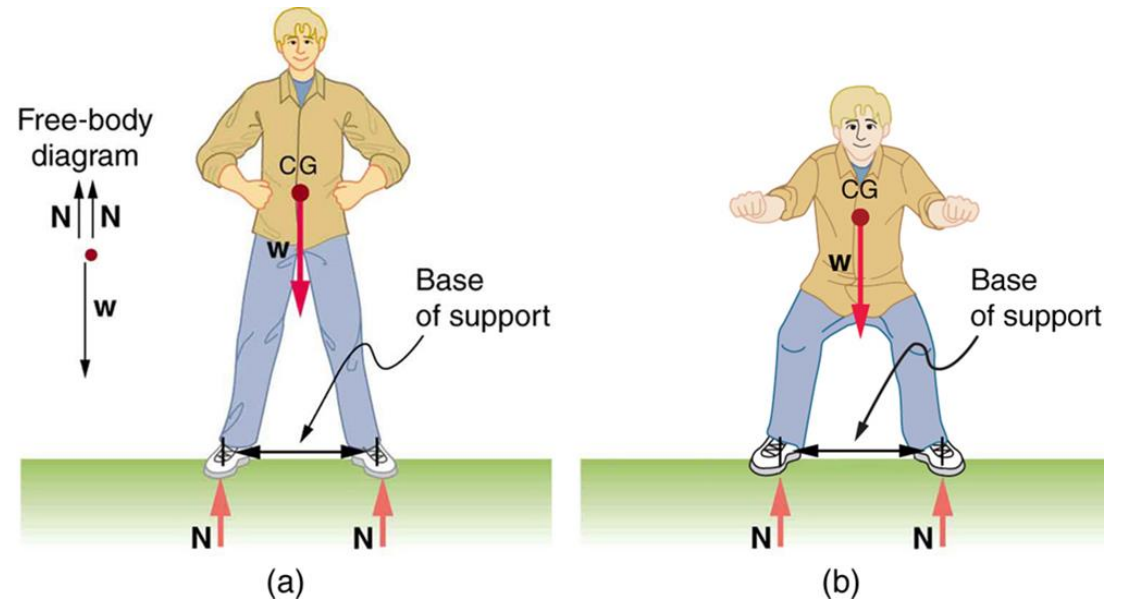
- Durante la jornada laboral.
- Al transportar peso.
- Al agacharse.

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)



# Estrategias prevención de riesgos ergonómicos

- Biomecánica corporal
  - Realizar movimientos sin esfuerzo, que no generen dolor.



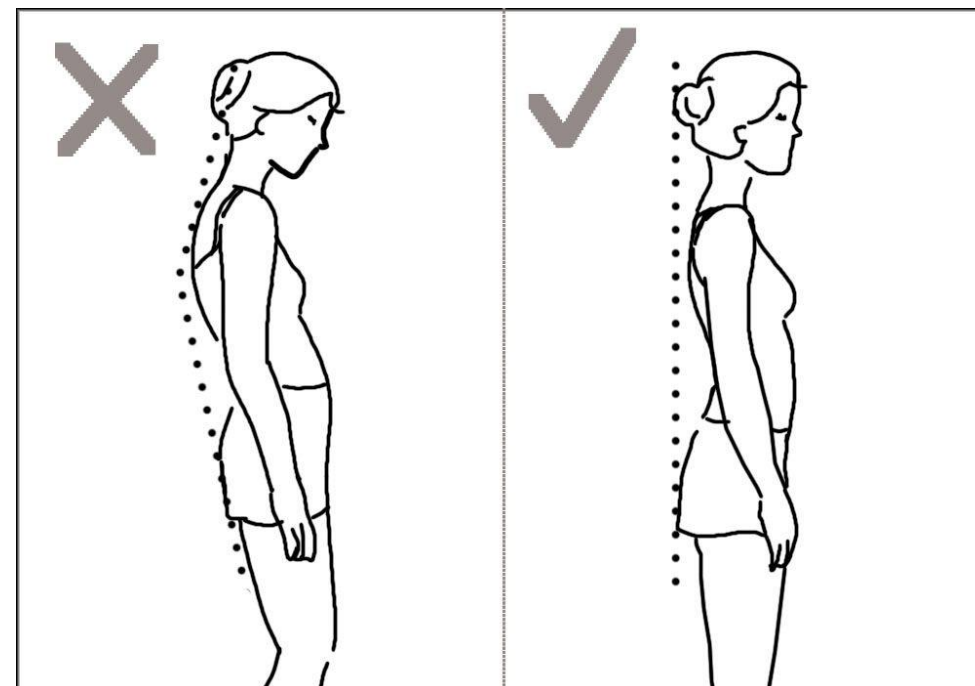
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)





# Estrategias prevención de riesgos ergonómicos

- Ergonomía ocupacional
  - Mantener todo al alcance.
  - Sujetar la carga de manera firme.
  - Buscar la posición correcta para cada labor.
  - Reducir repeticiones excesivas.
  - Minimizar la fatiga.
  - Ajuste y cambio de postura.
  - Ambiente confortable.





# Seguridad en el trabajo

- Prevención de riesgos laborales: identificarlos.
- Conocer la simbología, señalización, planes de emergencia y evacuación.
- Acatar las instrucciones de la jefatura o del personal de salud ocupacional.
- Capacitarse en curso de manejo de extintores.
- Uso del equipo para evitar lesiones.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)





# Cierre

- Las personas asistentes deben estar bien para poder atender a la niñez, por lo tanto, en este recurso se mencionaron aspectos importante a tener en cuenta, tales como:
  - Tener el lugar limpio y ordenado.
  - Resguardar de manera apropiada los insumos y materiales.
  - Acatar la simbología.
  - Tener un estilo de vida saludable.
  - Fomentar una comunicación asertiva con las personas de la organización.
  - Mantener la ergonomía y utilizar tanto, vestimenta como, calzado apropiado para las labores de asistencia.
  - Implementar medidas para disminuir riesgo biológico, entre ellas: la vacunación, lavado de manos y protocolos como el estornudo.