

Principios de seguridad laboral



Instituto
Nacional de
Aprendizaje



Estrategias prevención de riesgos ergonómicos

En este recurso se abordarán los principios de seguridad, higiene, ergonomía ocupacional, higiene postural y biomecánica corporal para la prevención de riesgos laborales.



Lugar de trabajo: definición

- Recordar que 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 para la persona asistente

Algunos son:

- Inadecuada:
 - Ventilación,
 - iluminación y
 - 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.





Seguridad en el trabajo

Es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- Prevención de riesgos laborales; identificarlos y reportarlos a la jefatura.
- Conocer la simbología, señalización, planes de emergencia y evacuación.
- Acatar las instrucciones de la jefatura o del personal de salud ocupacional.
- Capacitarse en el manejo de extintores.
- Uso del equipo para evitar lesiones.
- Utilizar ropa y calzado adecuado a la actividad y la temperatura.



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

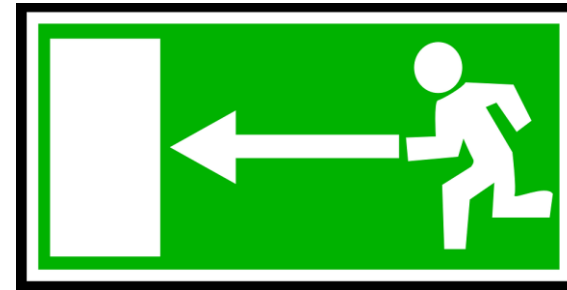
Seguridad en el trabajo:

Identificar la señalización como

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



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



Seguridad en el trabajo

- 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.



Seguridad en el trabajo

- 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.



Seguridad en el trabajo

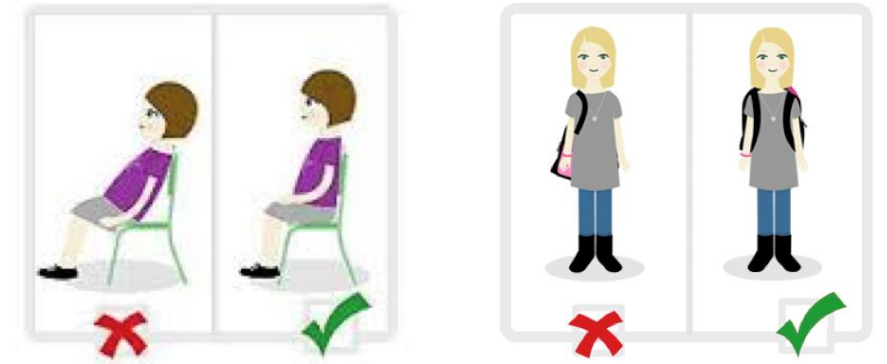
Para el almacenamiento del material tener en cuenta:

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



Higiene postural

- Procurar mantener la espalda recta:
 - durante la jornada laboral,
 - al transportar peso y
 - al agacharse
- Mantener buenas posturas de pie, sentado o en movimiento.
- Realizar los esfuerzos físicos utilizando los miembros superiores e inferiores.
- Practique ejercicio constantemente para poder tener la fuerza necesaria.



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





Ergonomía ocupacional: recomendaciones

- 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.



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

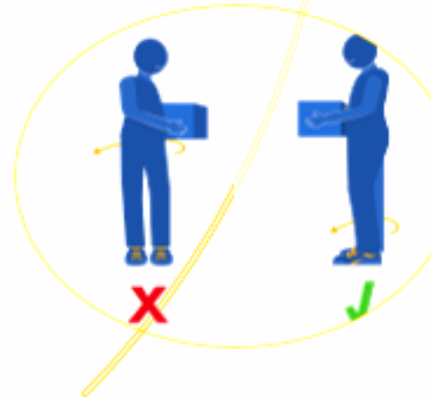
Ergonomía ocupacional



Doble las rodillas y la cadera para tomar cargas desde el piso o bien realizar traslados de personas de un lugar a otro



Al tomar cargas mantenga su espalda recta.



Evite los movimientos de rotación del tronco con cargas, sustituya el movimiento por giros del cuerpo completo.

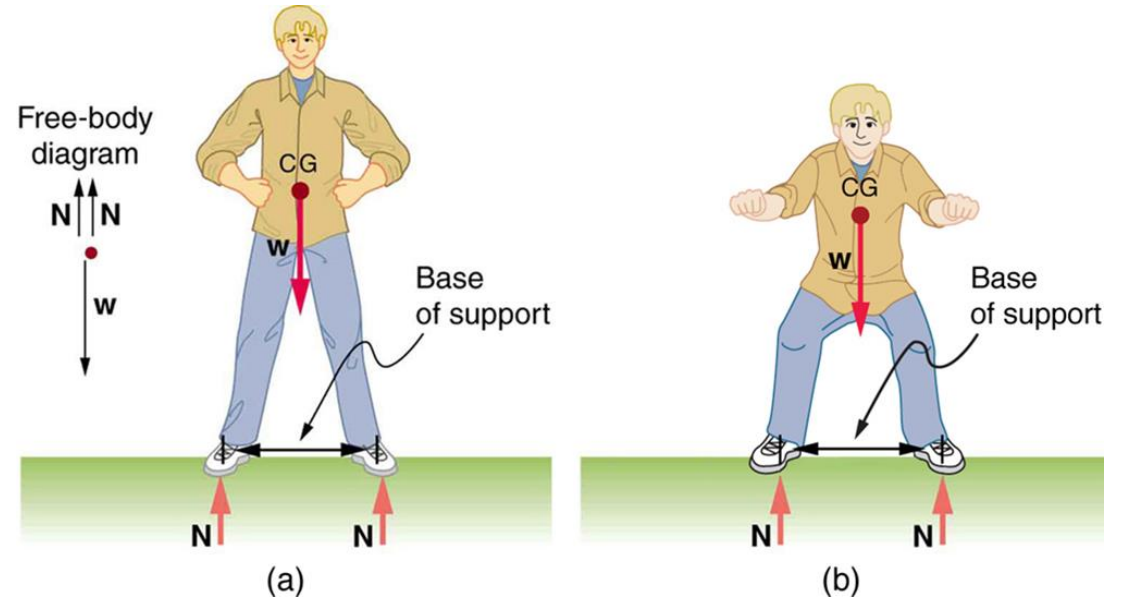


Ergonomía ocupacional



Biomecánica corporal

- Realizar movimientos sin esfuerzo.
- Que no generen dolor.



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



Cierre

La persona asistente debe estar bien (desde la integralidad: física, emocional y social) para poder ejecutar las labores de asistencia con las personas adultas mayores, por lo que en el presente recurso se abordaron principios de seguridad, como lo es la simbología, señalización, planes de emergencias, además de la importancia de mantener el orden y el aseo, resguardo adecuado de materiales, los principios de ergonomía, higiene postural y biomecánica, indispensables para evitar lesiones músculo esqueléticas durante o producto de las jornadas laborales.

