



**Comunidad
de Madrid**

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes

FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS FISIOTERAPEUTA



 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF FISIOTERAPEUTA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023
FISIOTERAPEUTA		
RIESGOS		
A continuación, se relacionan los riesgos propios de las tareas realizadas por los fisioterapeutas.		
• Caída de objetos en manipulación • Contactos eléctricos • Exposición a agentes biológicos • Carga física • Carga mental • Violencia externa e interna • Atropellos o golpes con vehículos		

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

Para hacer frente a los riesgos identificados, se proponen posibles medidas que, en ningún caso, deberán ser consideradas como exclusivas:

• CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN Cuando traslades equipos o materiales para las terapias: ➤ No lleves más de un equipo/materiales a la vez sin confirmar que el traslado va a ser seguro. Asegúrate de que dispones de agarres y/o recipientes adecuados. ➤ Traslada los equipos eléctricos con los cables recogidos. ➤ No traslades materiales o equipos apilados que te impidan o dificulten la visión. • CONTACTOS ELÉCTRICOS En el uso de equipos eléctricos (electro-estimuladores, ultrasonido, etc.) respeta las siguientes normas básicas de seguridad: ➤ Antes de utilizar un equipo revisa su estado. ➤ Comunica, de inmediato, cualquier anomalía que detectes. ➤ Realiza las conexiones eléctricas mediante enchufes y tomas normalizadas. ➤ No sobrecargues los enchufes. ➤ Para desconectar un equipo de la toma de corriente, tira de la clavija, nunca del cable. • EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS La aplicación de tratamientos puede desarrollarse en espacios cerrado durante tiempo prolongado, favoreciendo la exposición a agentes biológicos por vías respiratorias. Además, podría existir contacto con fluidos y tejidos corporales: ➤ Ventila con frecuencia y de manera adecuada los locales donde se desarrollan las terapias, especialmente entre tratamientos. ➤ Haz uso de los equipos de protección individual indicados para la técnica concreta que estés utilizando. ➤ Almacena los equipos de protección en el lugar indicado.

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF FISIOTERAPEUTA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

FISIOTERAPEUTA

- Ante el posible contacto con fluidos corporales o sangre, utiliza guantes. Deséchalos después de cada contacto y siempre que se rompan o perforen.
- Utiliza mascarilla cuando exista riesgo por contagio por vía aérea (como en tratamientos de fisioterapia respiratoria),
- En la medida de lo posible evita la generación de bioaerosoles en las terapias respiratorias.
- Utiliza gafas de seguridad si hay posibilidad de salpicaduras de fluidos biológicos en los ojos
- Realiza frecuentes lavados de manos: antes del contacto directo con una persona; tras el contacto con sangre, fluidos biológicos, excreciones, etc., tanto si llevas guantes como si no. Lávate las manos siempre después de utilizar guantes desechables.
- Protege cualquier erosión o herida que tengas con apósitos impermeables.
- Utiliza preferentemente ropa de manga larga.
- Al final de la jornada, quítate la ropa de trabajo y los equipos de protección personal que puedan estar contaminados por agentes biológicos y guárdalos en lugares que no contengan otras prendas.
- Mantente informado/a de las campañas de vacunación.

• CARGA FÍSICA

Durante las terapias, puedes estar expuesto/a sobrecarga física por manipulación manual, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

- Con carácter general:

- Realiza pausas frecuentes, aunque sean de corta duración, que te permitan descansar los grupos musculares más solicitados. Es preferible que las pausas sean activas (cambio de actividad, estiramientos, etc.).
- Alterna tareas y ajusta el ritmo de trabajo, reduciendo la repetición de un mismo movimiento de forma prolongada.
- En la medida de lo posible solicita la colaboración del alumno/a utilizando instrucciones sencillas.
- Realiza ejercicios previos de calentamiento para preparar la musculatura.
- Realiza estiramientos antes y después de la aplicación de terapia manual.
- Es importante que conozcas y sepas identificar los signos de fatiga de los que te informa tu cuerpo, para que puedas adelantarte a su aparición, con la realización de pausas o la alternancia de tareas.

- En la movilización del alumnado:

- Evalúa el peso de la persona y ten en cuenta posibles prescripciones médicas a la hora de decidir la técnica a utilizar.
- Ten en cuenta los posibles movimientos repentinos.
- Planifica detalladamente la movilización antes de iniciarla (zonas idóneas de sujeción, uso de elementos auxiliares de ayuda, etc.).

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF FISIOTERAPEUTA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

FISIOTERAPEUTA

- Cuando sea posible, utiliza los medios auxiliares y ayudas menores que el centro haya puesto a tu disposición para evitar o reducir el esfuerzo (grúas, bipedestadores, discos giratorios, etc.). Familiarízate con su uso y consulta las instrucciones del fabricante.
- Cuando solicites ayuda a otra persona para la movilización, ten en cuenta que las capacidades individuales pueden disminuir, debido a factores como la dificultad de sincronizar los movimientos o la dificultad de visión.
- Mantén la espalda recta; flexiona las rodillas utilizando preferentemente la fuerza de las piernas.
- Procura una buena base de apoyo que aumente la estabilidad, colocando los pies separados y uno ligeramente más adelantado.
- Utiliza el contrapeso del propio cuerpo para aumentar la fuerza aplicada, así como la propia inercia del cuerpo de la persona a movilizar.
- Recuerda que es preferible empujar una carga que arrastrarla.
- Frente a la posible adopción de posturas forzadas:
 - Evita mantener una misma postura durante un tiempo prolongado.
 - Procura que el espacio de trabajo se acomode a la tarea y a tus características antropométricas. El diseño del puesto y del equipamiento deben permitirte adoptar una postura recta, de frente al área de trabajo, observando la tarea fácilmente y realizando las intervenciones terapéuticas directas entre la altura de los codos y la cintura, aproximadamente.
 - En técnicas que requieran aplicación de fuerza es preferible que la altura de trabajo esté ligeramente por debajo de la cintura.
 - Realiza movimientos suaves y evita los rangos extremos de las articulaciones, los alcances alejados, las desviaciones laterales y los giros.
 - Efectúa cambios posturales frecuentes, evitando la bipedestación prolongada.
- **CARGA MENTAL**

Los factores organizacionales pueden suponer una carga:

 - Sigue hábitos de vida saludable: buena alimentación, descanso suficiente, tiempo de ocio, actividad física, movilidad...
 - Aprovecha las tareas en que dispones de autonomía para evitar caer en la monotonía: intercala actividades diferentes, modifica el modo de hacerlas, etc. Establécete objetivos claros.
 - Infórmate de los canales de comunicación que existen y utilízalos para compartir tu experiencia y realizar propuestas, tanto con tus compañeros/as como con tus superiores

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF FISIOTERAPEUTA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023
FISIOTERAPEUTA		

- **VIOLENCIA EXTERNA E INTERNA**

Ante situaciones conflictivas de violencia con alumnado:

- Acude al Protocolo específico de prevención y actuación frente a todos los tipos de violencia en el trabajo en los centros públicos docentes no universitarios de la Comunidad de Madrid

- **ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS**

En los desplazamientos *in itinere* (al ir y volver de casa al trabajo) y dentro de la jornada (entre los centros):

- Respeta estrictamente las medidas y normas de seguridad vial en los desplazamientos (andando, en patinete, en bicicleta, en transporte público...).
- Utiliza preferentemente medios de transporte públicos.
- Adelanta o retrasa la salida cuando te sea posible, para evitar las horas de mayor concentración de vehículos, evita las prisas y ten en cuenta las condiciones meteorológicas.
- Si utilizas medios propios lleva un adecuado mantenimiento del vehículo (moto, coche, bicicleta...).

Esta es una ficha genérica sobre los riesgos a los que pueden estar expuestos los/as fisioterapeutas; si quieres ampliar información de alguno de los riesgos, puedes consultar las fichas específicas.

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes