



**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 ENFERMERO/A



 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 ENFERMERO/A Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

ENFERMERO/A

RIESGOS

A continuación, se relacionan los riesgos propios de las tareas realizadas por los/as enfermeros/as.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Cortes o golpes por objetos o herramientas • Contactos eléctricos • Exposición a agentes biológicos • Carga física | <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos asociados al uso de equipos con PVD. • Carga mental • Violencia externa/ 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:

• CORTES O GOLPES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

Cuando utilices equipos de trabajo cortopunzantes (bisturí, agujas, tijeras, etc.):

- Utiliza estos instrumentos con extrema atención y precaución, en el momento de su uso, en su limpieza y desinfección, y en su retirada.
- No debes enfundar las agujas ya utilizadas, ni intentar separarlas manualmente de las jeringuillas.
- Utiliza preferentemente jeringuillas retráctiles de bioseguridad.
- Utiliza el contenedor adecuado para las agujas y otros objetos cortopunzantes de un solo uso. No llenes mucho los contenedores para evitar un pinchazo accidental con material que ya esté dentro.
- Los guantes que utilices en cada contacto y, en todo caso, cuando se rompan o perforen, deséchalos.

• CONTACTOS ELÉCTRICOS

En el uso de equipos eléctricos respeta las siguientes normas básicas de seguridad:

- Antes de utilizar un equipo eléctrico 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

- Asegúrate de realizar una adecuada ventilación del local donde se desarrollan las tareas de enfermería.
- En función de la tarea que vayas a realizar, utiliza los equipos de protección que el centro haya puesto a tu disposición (guantes, mascarillas, 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 ENFERMERO/A Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

ENFERMERO/A

- 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. Lávatelo siempre después de utilizar guantes desechables.
- Si se producen salpicaduras de fluidos sobre la piel, deberás proceder al lavado inmediato de la zona con agua y jabón.
- Para evitar un posible contacto con material o fluidos contaminados, protege las heridas o erosiones de la piel con apósitos impermeables,
- En caso de incidente con material cortopunzante, y en función del tipo de exposición, sigue los protocolos de actuación establecidos por las autoridades sanitarias.
- En caso de una posible contaminación, no guardes la ropa de trabajo junto con las prendas de calle.
- No comas ni bebas durante el trabajo ni en la zona donde realices las tareas de enfermería.
- Mantente informado/a de las campañas de vacunación.

• CARGA FÍSICA

- Evita la movilización y carga del alumnado.
- Si tuvieras que cargar con alguien para una mejor asistencia (por ejemplo, para que acceda a la camilla), utiliza los equipos auxiliares que el centro haya puesto a tu disposición para reducir o evitar la carga física y/o solicita ayuda a otra persona.
- Fomenta la colaboración de la persona que acuda a recibir atención para que, en la medida de lo posible, acceda por sí misma, en su caso, a la camilla o se sitúe de forma que evites adoptar posturas inadecuadas (como estar de cuclillas o de rodillas).

• RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE EQUIPOS CON PVD (pantallas de visualización de datos)

Cuando vayas a utilizar equipos con pantallas de visualización de datos durante un tiempo prolongado:

- Ajusta la altura del asiento para que los brazos apoyen sobre la mesa manteniendo los codos con un ángulo de 90° y las muñecas rectas en línea con el antebrazo, sobre el teclado.
- Las piernas deben estar colocadas también formando ángulos de 90° evitando las presiones excesivas en las partes de apoyo.
Si una vez ajustado el asiento las piernas te cuelgan, solicita un reposapiés.
- Sitúa la parte superior de la pantalla a la misma altura que tus ojos.
- Coloca la pantalla a una distancia de entre 40 y 75 cm de tus ojos (nunca a menos de 30 cm).
- Evita que las fuentes de luz (naturales o artificiales) se reflejen en la pantalla o te deslumbren, colocando adecuadamente la mesa y la pantalla, o utilizando, en su caso, los medios disponibles (cortinas, estores...).
- En caso de utilizar ordenador portátil, usa teclados y ratones supletorios, para poder elevar la pantalla a la altura adecuada.
- Consulta los manuales del mobiliario y el equipo para conocer cómo realizar estos ajustes.

 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 ENFERMERO/A Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

ENFERMERO/A

• 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....
- Establécete objetivos claros para las tareas que puedas autogestionarte.
- Tómate periodos de descanso y realiza pausas.
- Infórmate de los canales de comunicación existentes y utilízalos para compartir tu experiencia y realizar propuestas, tanto con tus compañeros/as como con tus superiores

• VIOLENCIA EXTERNA E INTERNA

Ante situaciones conflictivas de violencia con alumnado, docentes...:

- 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 entre los diferentes 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 y respetuosos con el medio ambiente.
- 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 enfermeros/as; 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