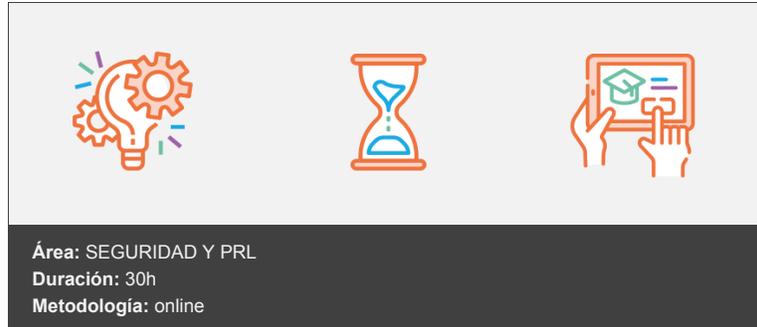


## Prevención de riesgos laborales en espacios para personas mayores



### Objetivos

El presente curso cumple los requisitos indicados en la normativa que regula las funciones de nivel básico en la actividad preventiva (Real decreto 39/1997, Reglamento servicios de prevención):

El contenido y duración se adecúa a lo incluido en el anexo IV (art. 35.2 a) El docente dispone de titulación superior en materia de prevención de riesgos laborales en las especialidades de ergonomía y psicociología, higiene industrial y seguridad laboral aplicado a la gerontología. La entidad impartidora es un centro de formación privado con capacidad para desarrollar actividad formativa (art. 35.3) La formación cumple con los requisitos para ejercer las funciones de nivel básico para aquellas empresas que no están incluidas en el Anexo I de la norma. En caso de estar incluidas las personas que ejerzan esas funciones deberán realizar la formación de Prevención de Riesgos Laborales de 50 horas de duración, más una formación complementaria dependiendo del sector relacionado con al Anexo I. Se ofrece una visión personalizada de la Prevención de Riesgos Laborales en Espacios destinados a personas mayores.

### Contenidos y estructura del curso

Riesgos ligados a las condiciones de seguridad

Prevención de riesgos Laborales

Introducción

Conceptos

¿A qué nos referimos cuando hablamos de salud laboral?

La Salud Laboral

Riesgos

Riesgos ligados a las condiciones de seguridad

Introducción

El lugar de trabajo

Medidas preventivas

Herramientas

Recomendaciones de uso de herramientas en residencias para personas mayores

Máquinas y equipos de trabajo

Recomendaciones concretas sobre máquinas y equipos de trabajo en residencias de personas mayores

Riesgo eléctrico

Recomendaciones para prevenir riesgos eléctricos en residencias de personas mayores

Incendios

Acciones preventivas concretas ante riesgo de incendio en residencias para personas mayores

Almacenamiento, manipulación y transporte

Almacenamiento

Manipulación y transporte

Acciones preventivas centradas en almacenamiento, manipulación y transporte en residencias de personas mayores

La señalización

Dónde utilizar la señalización

Las señales en forma de panel

Resumen

Riesgos ligados al medioambiente

Exposición a agentes físicos

El ruido

Para hacer frente al sonido hay que conocer:

Niveles de ruido perceptibles por el ser humano

Protección de las personas frente al ruido

Medidas preventivas concretas para ruidos en residencias para personas mayores

Vibraciones

Acciones preventivas concretas relativas a las vibraciones en las residencias de personas mayores

Radiaciones

Ionizantes

No ionizantes

Acciones preventivas concretas relativas a las radiaciones en las residencias de personas mayores

Iluminación

Nivel de iluminación

Acciones preventivas concretas relativas a riesgos vinculados a la iluminación en residencias de personas mayores

La temperatura

Efectos producidos por frío

Efectos del calor

Acciones preventivas concretas relativas a riesgos vinculados a la temperatura en residencias de personas mayores

Exposición a agentes químicos y biológicos

Definiciones

Agentes químicos

Agentes biológicos

Vías de entrada de los agentes químicos y biológicos

Vía respiratoria

Vía dérmica

Vía digestiva

Vía parenteral

¿Cuáles son los efectos de los productos tóxicos en el cuerpo humano?

Efectos de los agentes biológicos

Medidas preventivas

Agentes químicos

Agentes biológicos

Riesgos laborales vinculados a agentes químicos y biológicos en residencias para las personas mayores

Resumen

Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral

Introducción

La carga física

Acciones preventivas vinculadas a riesgos laborales relativos a cargas físicas, dentro de las residencias para personas mayores

La carga mental

Información, análisis, respuesta

Cuantitativamente y cualitativamente

¿Qué factores determinan la carga mental?

Ejercicios específicos de prevención de la carga mental en residencias gerontológicas

La fatiga

Principios de la fatiga

La fatiga puede verse reducida

Factores o variables que determinan la actitud y aptitud del trabajador o trabajadora

Algunos de los síntomas de la fatiga son:

Acciones concretas a realizar a fin de prevenir situaciones de fatiga en residencias de personas mayores.

Satisfacción Laboral

Acciones concretas a realizar a fin de prevenir situaciones de insatisfacción laboral en residencias de personas mayores

Resumen

Ergonomía

Introducción a la Ergonomía en Residencias para Personas Mayores

Definición de ergonomía

Importancia de la ergonomía en el entorno laboral de residencias para personas mayores

Factores claves para el diseño ergonómico de un entorno laboral

Anatomía y Fisiología del Envejecimiento

Cambios físicos asociados al envejecimiento

Consideraciones ergonómicas específicas para personas mayores

Diseño Ergonómico del Entorno Laboral

Elementos claves para el diseño de espacios físicos en residencias para personas mayores

Accesibilidad de las áreas comunes y habitaciones

¿Qué hemos de tener en cuenta al seleccionar mobiliario ergonómico en residencias para personas mayores?

Distribución del espacio para facilitar el movimiento y la accesibilidad en residencias para personas mayores

Ergonomía de los colchones y almohadas para promover un descanso adecuado en personas mayores y dependientes

Colchón

Almohada

Fundas y protectores

Peligros ergonómicos al hacer camas en residencias para personas mayores

Peligros ergonómicos al hacer camas en residencias para personas mayores

Ejemplos de cómo hacer la cama correctamente en residencias para personas mayores

Levantar, sentar o tumbar a personas mayores en camas

Recomendaciones para levantar, sentar o tumbar a personas mayores de una cama y ejemplos de cómo hacerlo correctamente

Dispositivos de ayuda para levantar, sentar o tumbar a personas mayores, así como su uso

Comedor

Peligros ergonómicos al poner o quitar la mesa del comedor en una residencia de personas mayores

Recomendaciones al recoger la mesa del comedor en una residencia de personas mayores

Limpieza

Peligros ergonómicos al realizar labores de limpieza en residencias para personas mayores

Recomendaciones de cómo realizar correctamente labores de limpieza en residencias para personas mayores

Cocina

Peligros ergonómicos relacionados con las cocinas y las residencias para personas mayores

Recomendaciones ergonómicas para reducir riesgos en cocinas

Silla de ruedas

Peligros ergonómicos al mover una silla de ruedas

Acciones paso a paso al mover una silla de ruedas

Ejercicios ergonómicos para prevenir trastornos musculoesqueléticos en trabajos en residencias de personas mayores

Ejercicio de estiramiento de la cadena posterior

Rotaciones cervicales

Fortalecimiento lumbar

Estiramiento de los antebrazos

Beneficios de implementar acciones de prevención en ergonomía en residencias de personas mayores

El relato

Resumen

Sistemas elementales de control de riesgos

Introducción

Principios generales

Medidas técnicas para reducir los riesgos profesionales

Los riesgos en origen pueden ser controlados mediante

Selección de equipos y diseños adecuados

Sustitución de productos peligrosos por otros que entrañen menos peligro

Aislamiento o confinamiento del proceso

Métodos húmedos

Extracción localizada

Métodos de control que se pueden aplicar en el medio de propagación

Orden y limpieza

Ventilación general

La protección del receptor

Medidas de carácter administrativo y de gestión que pueden aplicar para minimizar los riesgos profesionales

Sistemas de protección colectiva

Medidas de protección colectiva

Medidas de protección colectiva en residencias para personas mayores

Equipos de protección individual

Definición

Obligaciones del empresario en materia de equipos de protección individual

Utilización y mantenimiento de los equipos de protección individual

Información y formación

Consulta y participación de los trabajadores/as

Obligaciones de los trabajadores/as a la hora de utilizar los equipos de protección individual

Clasificación de los equipos de protección individual

Medidas de protección individual en residencias para personas mayores

Resumen

Planes de emergencia y evacuación

Introducción

Plan de emergencia

Accidentes graves

Incendio

Explosión

Fugas tóxicas de gases

Catástrofes naturales

Los riesgos

Riesgo grave e inminente

Pasos en un plan de emergencia en una residencia de personas mayores.

Equipos de emergencia

Equipos

de alarma y evacuación (E.A.E)

Equipos de primeros auxilios (E.P.A.)

Equipos de primera intervención (E.P.I.)

Equipos de segunda intervención (E.S.I.)

Jefe de intervención (J.I.)

Jefe de emergencias

Actuaciones en un plan de emergencia interior. (P.E.I.)

En un conato de emergencia

Emergencia parcial

Emergencia general

Actuaciones específicas en residencias para personas mayores durante un plan de emergencia

Simulacro

Resumen

Primeros auxilios

Introducción

Marco legal

La activación del sistema de emergencia implica: Proteger, Avisar y Socorrer (P.A.S.)

Ejemplo en una residencia para personas mayores

Primeros auxilios

Consejos generales ante una situación de emergencia por accidente

Consejos concreto para accidentes en residencias de personas mayores

Evaluación inicial de las lesiones

Valoración primaria

Valoración secundaria

Reanimación cardiopulmonar básica. (R.P.B.)

Hemorragias

Tipos según la fuente de origen

Según la zona donde se vierte la sangre

Quemaduras

Tipos de quemaduras

Actuación inmediata

El botiquín de urgencias

Resumen

La gestión y organización de la prevención

Introducción

Los principios básicos de la LPRL 31/95

Sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales

Organización

Asumida por el empresario

Designación de trabajadores/as

Servicios de prevención

Órganos de representación especializada

Los Delegados de Prevención

Comités de seguridad y salud

Auditorías y documentación

Auditorías

Documentación

Resumen

Evaluación de riesgos

Introducción

Definición

Características generales de la evaluación

El proceso de evaluación de riesgos laborales

En la evaluación de riesgos podemos distinguir varias etapas

Las personas expuestas

Tipos de evaluaciones

Evaluación de riesgos impuesta por legislación específica

Legislación industrial

Prevención de riesgos laborales

Evaluación de riesgos para los que no existe legislación específica

Evaluación de riesgos que precisa métodos especializados de análisis

Evaluación general de riesgos

Clasificación de las actividades de trabajo

Etapas de la evaluación general de riesgos

Identificación de riesgos

Estimación del riesgo

Probabilidad de que ocurra el daño

Valoración de riesgos

Establecimiento de un plan de control de riesgos:

Etapas de la evaluación general de riesgos en residencias para personas mayores

Identificación de riesgos

Estimación del riesgo

Probabilidad de que ocurra el daño

Valoración de riesgos

Establecimiento de un plan de control de riesgos

Resumen

Los riesgos psicosociales

Introducción

Riesgos psicosociales

Legislación

Factores psicosociales

Nuevas formas de contratación laboral e inseguridad en el puesto de trabajo

El envejecimiento de la población activa

Intensificación del trabajo

Fuertes exigencias emocionales en el trabajo

Desequilibrio entre la vida laboral y personal

Factores psicosociales más influyentes

Exigencias de la tarea

1. Contenido de la tarea
2. Monotonía
3. Carga de trabajo
4. Autonomía
5. Automatización
6. Duración y temporalidad
7. Peligrosidad
8. Responsabilidad
9. Trabajo a turnos
10. Conductas violentas

Condiciones ambientales

11. Iluminación
12. Condiciones termohigrométricas
13. Ruido

Factores sociales y organizacionales

Características de la organización

Las relaciones laborales en la organización: elegir modelo

Los recursos humanos y su cultura en la organización

Las interrelaciones y la comunicación

Clima laboral

Factores individuales

Grupos de factores personales en el ámbito de la gerontología

Factores grupales

Factores grupales aplicados al ámbito de la gerontología

Tipos de riesgos psicosociales

Satisfacción laboral

Ejemplos de insatisfacción laboral en el ámbito de la gerontología

Estrés laboral

Ejemplo de estrés laboral en el ámbito de la gerontología

Burnout

Ejemplo de burnout en el ámbito de la gerontología

Mobbing

Ejemplo de mobbing en el ámbito de la gerontología

Carga mental

Ejemplo de carga mental en el ámbito de la gerontología

Consecuencias de los riesgos psicosociales

Consecuencias físicas

Ejemplos de consecuencias físicas en residencias de personas mayores

Consecuencias psicológicas y emocionales

Ejemplos de consecuencias psicológicas y emocionales en residencias de personas mayores

Consecuencias para la organización

Ejemplos de consecuencias para una residencia de personas mayores de los riesgos psicosociales

Prevención e intervención psicosocial

Acción e intervención sobre la tarea

Ejemplos concretos de acciones sobre las tareas en residencias para personas mayores

Acción e intervención sobre el ambiente físico de trabajo

Ejemplos concretos de acciones sobre el ambiente físico en residencias para personas mayores

Acción e intervención sobre la organización del trabajo

Ejemplos concretos de acciones sobre la organización del trabajo en residencias para personas mayores

Acción e intervención sobre la formación e información

Cuestionario de Maslach

Cuestionario

Medición

Interpretación

Resumen

## Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

## Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

