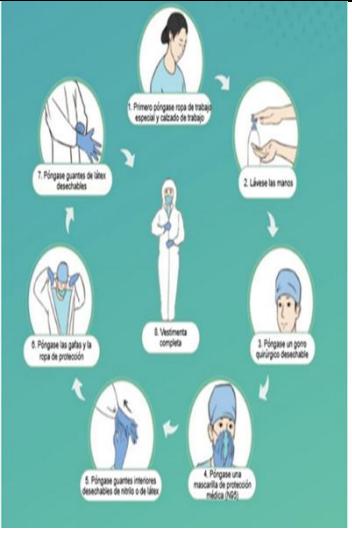


# GUÍA EPIS SECTOR SANIDAD Y CUIDADO DE PERSONAS

EPIS DE SANIDAD Y CUIDADOS DE PERSONAS	USO PRINCIPAL	NORMATIVA APLICABLE	BUENAS PRÁCTICAS	FOTO
1-GRÚAS Y AYUDAS MECÁNICAS	<p><b>LA GRÚA ES UN MECANISMO DE AYUDA PUESTO A DISPOSICIÓN DEL TRABAJADOR SANITARIO. PERMITIENDO LA MOVILIZACIÓN DEL PACIENTE PROPORCIONANDO SEGURIDAD Y LIMITANDO EL RIESGO DE LESIONES TANTO PARA ÉL COMO PARA EL CUIDADOR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RD 1790/2011</li> </ul>	<p><b>LAS MAQUINAS DEBEN TENER UN BUEN MANTENIMIENTO PERIÓDICO, PARA QUE REALICEN PERFECTAMENTE SU FUNCIÓN</b></p>	
2-EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL SANITARIO	<p><b>EN PRIMER LUGAR, LOS EPIS PARA HOSPITAL SON ESENCIALES PARA LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES. EN UN ENTORNO DONDE LOS TRABAJADORES ESTÁN CONSTANTEMENTE EXPUESTOS A PATÓGENOS Y FLUIDOS CORPORALES, EL USO DE GUANTES, MASCARILLAS, GAFAS DE PROTECCIÓN Y BATAS IMPERMEABLES ES FUNDAMENTAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RD 773/1997</li> </ul>	<p><b>SE DEBE CONTROLAR QUE LOS EPIS, SE ENCUENTRA EN PERFECTO ESTADO PARA REALIZAR LAS LABORES DIARIAS EN EL PUESTO DE TRABAJO</b></p>	

CON LA FINANCIACIÓN DE:

AM2024-002-1



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

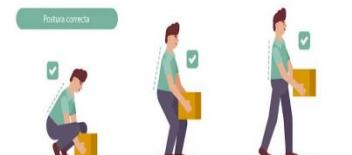
MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

**CEME  
CEOE**

# GUÍA EPIS SECTOR SANIDAD Y CUIDADO DE PERSONAS

3-ESTRÉS EMOCIONAL Y CARGA MENTAL	<p><b>PARA COMBATIR EL ESTRÉS EMOCIONAL Y LA CARGA MENTAL, PUEDES PROBAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, HACER EJERCICIO, O CAMBIAR TU PERSPECTIVA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• UNE-EN ISO 10075-2:2001 PRINCIPIOS ERGONÓMICOS RELATIVOS A LA CARGA DE TRABAJO MENTAL. PARTE 2: PRINCIPIOS DE DISEÑO. (ISO 10075-2:1996)</li> </ul>	<p><b>MANTENER ESPECIAL ATENCIÓN AL PERSONAL, YA QUE ES MUY DIFÍCIL DETECTAR Y ACTUAR AL DEBIDO TIEMPO SOBRE LA CARGA DE TRABAJO Y CARGA MENTAL</b></p>	 <p><b>CARGA MENTAL NI FU NI FOL</b></p> <p><b>CARGA MENTAL</b> La carga mental es el nivel de exigencia o actividad que hace que necesite más tiempo realizar un trabajo.</p> <p><b>DÁÑOS</b> Falta mental: disminución temporal de la memoria que provoca disminución del nivel de atención, pensamiento lento, menor motivación, etc. El rendimiento conlleva irritabilidad, dolor de cabeza, dolores musculares, dolores digitales, etc.</p> <p><b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de pausas</li> <li>• Flexibilidad horaria</li> <li>• Mejorar las condiciones ambientales (iluminación, ratio calidad del aire...)</li> <li>• Página del equipamiento (problemática lumbar)</li> <li>• Reducción del contenido de puesto de trabajo: tareas diversas, definición de metas claras...</li> <li>• Fomento de la autonomía</li> </ul>
4- CARGA MANUAL	<p><b>CUALQUIER OPERACIÓN DE TRANSPORTE O SUJECCIÓN DE UNA CARGA POR PARTE DE UNO O VARIOS TRABAJADORES, COMO EL LEVANTAMIENTO, LA COLOCACIÓN, EL EMPUJE, LA TRACCIÓN O EL DESPLAZAMIENTO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RD 487/1997</li> </ul>	<p><b>ADOPTAR POSICIONES CORRECTAS PARA EL MANEJO DE CARGA, TANTO SE PESADA O LIVIANA</b></p>	 <p><b>Postura correcta</b></p>  <p><b>Postura incorrecta</b></p> 



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

CON LA FINANCIACIÓN DE:



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

AM2024-002-1

**CEME  
CEOE**