

Riesgos en el transporte sanitario



Riesgos
en el
transporte sanitario





RIESGOS EN EL TRANSPORTE SANITARIO

PROYECTO:

La prevención de riesgos y la salud laboral de los trabajadores del sector de ambulancias de Castilla y León.

© 2004, de esta edición:

Junta de Castilla y León.

Consejería de Economía y Empleo.

ELABORACIÓN Y DIRECCIÓN:

Instituto de Formación y Estudios Sociales de Castilla y León. IFES.

Federación Regional de Transportes Comunicaciones y Mar de UGT Castilla y León. TCM-UGT.

ILUSTRACIONES:

Carlos Velázquez.

FINANCIACIÓN:

Junta de Castilla y León.

Consejería de Economía y Empleo.

PORTADA Y MAQUETACIÓN:

Kaché Diseño Gráfico.

Instituto de Formación y Estudios Sociales de Castilla y León. IFES.

Printed in Spain. Impreso en España.

DEPÓSITO LEGAL: VA-776/2004.

IMPRESIÓN:

El Campus Artes Gráficas, S.A.



Presentación

Cuentan que...

Érase una vez tres cerditos que vivían tranquilamente en un bosque donde jugaban y trabajaban un pequeño huerto que les daba de comer.

Un día llegó un lobo de una región cercana y los tres cerditos, al enterarse, se inquietaron por su presencia, y decidieron hacer una asamblea para ver que podían hacer. El cerdito más pequeño dijo: *¡no hay problema!, podemos seguir trabajando nuestro huerto y seguir jugando por el bosque, pues seguro que el lobo hará su vida y no nos molestará.* El cerdito mediano opinó: *debemos estudiar las costumbres del lobo, ¡qué come y cómo caza sus presas!, así podremos anticiparnos y evitar sus ataques.* El cerdito mayor dio la razón al mediano y dijo: *tus ideas están muy bien y*



hay que llevarlas a cabo, pero deberíamos ir más allá, pues a parte de prevenir cualquier ataque del lobo, también será necesario tomar medidas por si aún así un día el lobo nos sorprende.

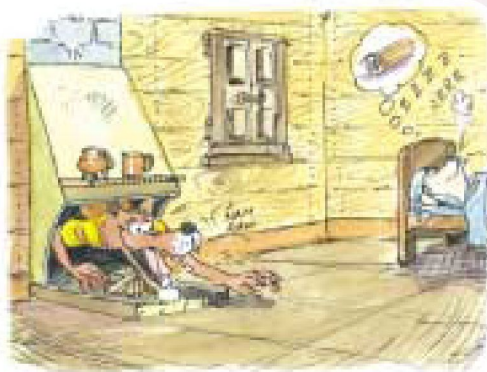
Al final, no se pusieron de acuerdo, y cada uno decidió hacer lo que había pensado.

De este modo, el cerdito pequeño siguió andando por el bosque sin ningún miedo, pensando que ante cualquier improbable ataque podría esconderse en cualquier lugar que la naturaleza le proporcionaba, o si no iba pensaría en el momento que hacer!; el final no podía ser otro, y un día, el lobo, le esperó tras un árbol y allí mismo se avalanzó sobre él. El cerdito menor nada pudo hacer.



El cerdito mediano comenzó enseguida a leer una enciclopedia sobre las costumbres de los lobos y sus estrategias de ataque; comprendió que eran carnívoros, que les gustaba en especial los cerditos, que atacaban por las noches y que solían sorprender a sus presas escondidos tras los árboles y rocas; así decidió evitar esas situaciones y construir una casa para refugiarse. El lobo buscó y buscó al cerdito, y no lograba encontrarlo, pues éste por precaución no salía por las

noches. Pero el lobo no se rindió, y siguió investigando hasta terminar averiguando que por las noches el cerdito dormía en una casa que se había construido; la vigiló, estudió como estaba construida, y decidió subirse al tejado y colarse dentro por la chimenea. El final del cerdito os lo podéis imaginar.



El tercer cerdito hizo lo que su compañero; estudió al lobo, tomó medidas como él en función de sus indagaciones y se construyó una casa; pero no se quedó ahí y pensó que existían otras formas de ataque que podría tener el lobo y que en ese momento no conocía; así decidió proteger su casa y pensó en como reaccionar si aún así el lobo lograba entrar dentro: construyó salidas de emergencia, instaló alarmas, se hizo un traje anticollmillos, e incluso puso alguna trampa por la casa. Y el lobo un día intentó atacar; buscó al cerdito, encontró su casa e intentó entrar en ella. Tras caer en varias trampas logró final-





mente entrar, pero sonó la alarma, y el cerdito, tranquilo con su traje anticolumillos, se dirigió a la salida de emergencia y accionó la red para cazar lobos, justo cuando aquel corría tras él. Y lo atrapó.

Desde entonces, los animales del bosque le nombraron delegado de prevención antilobos. Y nombraron otros delegados antizorros, antiáguilas, etc., pues también llegaron otros peligros y cada uno necesitaba un estudio especial.

Por cierto, crearon un himno, que ha sido el que hemos tenido en cuenta al elaborar esta guía:

*A veces las apariencias engañan,
y como no está más seguro quien más reza,
tu fíate de la virgen y no corras,
que más vale maña que fuerza,
prevenir que curar
o tomar medidas que lamentarse.
Y recuerda, sin protección no trabajes,
que más vale perder un minuto en el trabajo que el
trabajo en un minuto.*





Índice

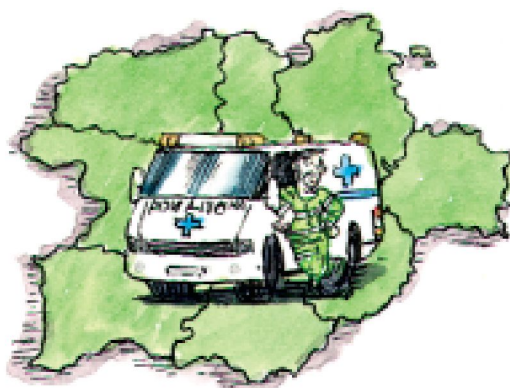
1. El sector	9
2. La Ley	15
3. Tus riesgos	25
4. EPI's	57
5. Autoevaluación	58





1

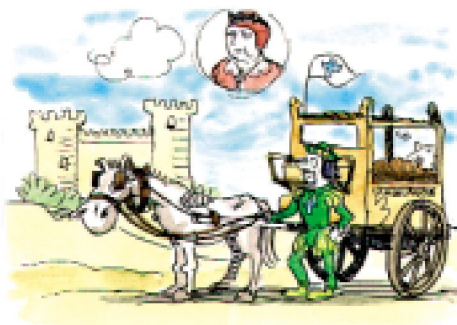
El sector



1.1. Introducción

El transporte sanitario, es *“aquel que se realiza para el desplazamiento de personas enfermas, accidentadas o por otra razón sanitaria en vehículos especialmente acondicionados al efecto, denominados ambulancias”*.

Históricamente los sistemas de transporte médico, tienen sus orígenes en acciones militares, y hay que remontarse **al Siglo I a.c** para encontrar el **primer sistema de transporte sanitario empleado por los romanos** para evacuar a sus heridos en el campo de batalla. En España, es la reina **Isabel la Católica**, quien en **1447** crea las primeras ambulancias y hospitales de campaña.



El valor añadido que tradicionalmente aportaban las ambulancias **“desplazar pacientes”**, **se transforma rápidamente hacia nuevos valores**, como transportar al paciente adecuado, con el vehículo apropiado, en el tiempo justo, con confort, con manipulación sanitaria correcta, con tecnología de movimiento y de electromedicina avanzados, y sobretodo con tripulantes con alta formación técnica.

1.2. Aspectos generales

El transporte sanitario en nuestra Comunidad es un sector en **continuo cambio** debido a las **exigencias, requisitos y condiciones** que se requieren para determinar su ámbito de actuación y sus condiciones de empleo y formación.

Los requisitos que tienen que **cumplir las empresas** que quieran realizar esta actividad son:

- Estar localizables de forma inmediata **las 24 horas del día**.
- Poseer un **número mínimo de vehículos** en función del número de habitantes de la ciudad o provincia en la que estén domiciliados.
- Las ambulancias deben disponer de la **certificación técnico-sanitaria**, ésta es expedida por el órgano competente en materia de sanidad en el lugar de residencia; y tener unas características mínimas de potencia, suspensión, carrocería, etc., así como disponer de indicadores de distinción. Según el Real Decreto 619/98 se distinguen los siguientes tipos:
 - **Asistenciales**: acondicionadas para permitir asistencia técnico-sanitaria en ruta; incluyendo tanto aquellas destinadas a proporcionar soporte vital básico, como las de soporte vital avanzado, en función del equipamiento sanitario y la dotación de personal que tengan.
 - **No asistenciales**: destinadas al traslado de pacientes en camilla y que, salvo mínimos establecidos, no tengan que estar específicamente acondicionadas ni dotadas para la asistencia médica en ruta.
 - **Colectivas**: equipadas específicamente para transportar conjuntamente enfermos cuyo traslado no revista carácter de urgencia, ni estén aquejados de enfermedades infectocontagiosas.

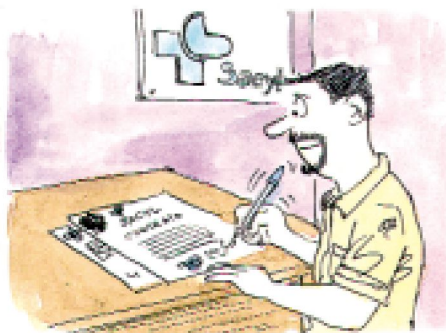
Empresas: ámbito de actuación y empleo

- Se ha pasado de empresas **cuasifamiliares a PYMES** (pequeñas y medianas empresas) de entre 50 y 150 trabajadores.
- Los trabajadores son **jóvenes**, la media de edad está entre los **35 y 40 años**.

- **Poca estabilidad laboral**, contratos **fijos** pero **poco remunerados**.
- El ámbito de actuación de las empresas es **provincial** aunque se **estructuran por comarcas** con el fin de **facilitar el acceso y mejorar la calidad** de los servicios que prestan.
- Al observar la siguiente tabla, vemos que el número de vehículos destinados al transporte sanitario en Castilla y León, **respecto al año 2000, disminuyó un 4,7% en el 2001, produciéndose un aumento porcentual del 2,7% en el 2002**. Son las provincias de León y Valladolid las que mayor número de ambulancias poseen:

PARQUE DE AMBULANCIAS			
PROVINCIAS	2000	2001	2002
Ávila	93	102	103
Burgos	105	89	107
León	172	171	210
Palencia	58	45	50
Salamanca	93	59	47
Segovia	51	78	89
Soria	52	52	43
Valladolid	175	192	216
Zamora	97	66	55
Total C y L	896	854	920

- El mercado al que prestan sus servicios las empresas de transporte sanitario está claramente dividido en dos: el **público** (SACYL) y el **privado** (mutuas, transportes privados, etc.).



- En la actualidad se tiende a la **concentración de empresas** pasando éstas a ser **uniprovinciales**, desapareciendo la competencia.
- El transporte sanitario es un sector **cautivo de las concesiones de la Administración Pública** (aproximadamente el 80% del volumen de su actividad).

Formación

- Los profesionales conductores y ayudantes del transporte sanitario presentan **un nivel formativo bajo**.



- En Castilla y León desde la Consejería de Sanidad y Bienestar Social, se ha creado el **Certificado de Técnico en Emergencias Sanitarias** en dos niveles: **básico** (TES-1) y **avanzado** (TES-2), con el fin de garantizar una formación mínima y suficiente al personal no sanitario (conductores y ayudantes).
- El curso de **nivel básico** consta de un total de **60 horas**, 30 teóricas y 30 prácticas, de las cuales 20 se realizarán en el aula y 10 en la ambulancia.
- El **nivel avanzado** se adquiere cursando un total de **130 horas** lectivas, 40 de contenidos teóricos y 90 prácticos (40 horas en el aula y 50 en la ambulancia).
- Para realizar el transporte sanitario en ambulancias asistenciales de soporte vital básico y de soporte vital avanzado, **se ha de estar en posesión de este Certificado en sus dos niveles**.

- El plazo para que los profesionales que realizan su actividad en empresas del transporte sanitario, reúnan los requisitos mínimos de formación, **finaliza el 31 de diciembre de 2004. Tanto el conductor como el ayudante, deben actualizar sus conocimientos y formación mediante la realización de, al menos, 20 horas de formación cada tres años.**
- A nivel nacional, ya existe el borrador del **Real Decreto de Certificado de Profesionalidad de Técnico en Transporte Sanitario**, éste está pendiente de experimentación.

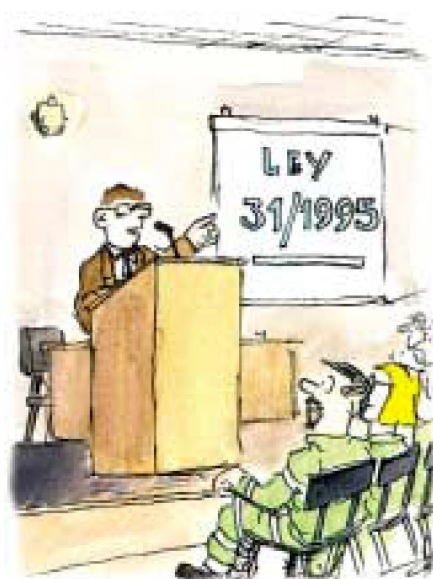
Prevención

- **La importancia** que se concede en este sector a la prevención de riesgos laborales **necesita mejorar sustancialmente.**
- Los planes de prevención de estas empresas suelen referirse siempre a los puestos de trabajo de los **centros de coordinación u oficinas.**
- **El puesto del conductor es el que mayor riesgo asociado lleva** al conducir un vehículo a motor en situaciones de emergencia, y por lo tanto debería ser el más evaluado.
- En general, el **grado de siniestralidad** en el sector es **bajo.** Son las ambulancias **colectivas y convencionales**, junto a los puestos de **conductor y camillero**, los que mayor siniestralidad presentan.
- Los profesionales del sector piden que **enfermedades como la tuberculosis y otras infectocontagiosas**, se reconozcan como **enfermedades profesionales.**



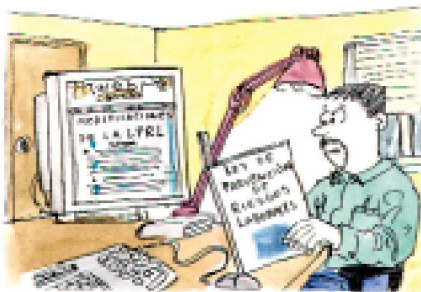
2

La Ley



2.1. Principios de la acción preventiva

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, **Ley 31/1995**, tiene por objeto la determinación del cuerpo básico de garantías y responsabilidades, preciso para establecer un **adecuado nivel de protección de tu salud frente a los riesgos derivados de las condiciones de tu trabajo**.



Para ello, los empresarios deben aplicar las medidas que integran este deber general de prevención, con arreglo a los siguientes principios generales:

- **Evitar** los riesgos.
- **Evaluar** los riesgos que no se puedan evitar.
- **Combatir** los riesgos en su origen.
- **Adaptar** el trabajo a la persona.
- **Tener en cuenta** la evolución de la técnica.
- **Sustituir** lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- **Planificar** la prevención, integrando la tecnología, la organización, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales.
- **Adoptar** medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- **Dar** las debidas instrucciones a los trabajadores.

La Ley destaca en todo momento que el gran peso de la prevención recae sobre el empresario, pero sin olvidar que los trabajadores tenéis una labor muy

importante en el correcto desarrollo de la planificación y organización de la prevención en la empresa; por este motivo en las siguientes líneas te recordamos tus derechos y obligaciones respecto a la prevención, así como las diferentes posibilidades de organizarla.

2.2. Tus derechos

Como trabajador tienes derecho a una **protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo** y particularmente a:

- **Recibir información, instrucción y entrenamiento** sobre los riesgos que afecten a tu puesto de trabajo, así como de las medidas adoptadas, incluidas las previstas para hacer frente a situaciones de emergencia.

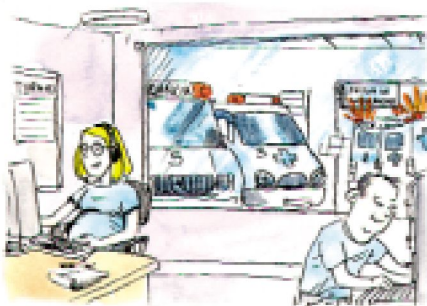
Además, si estás **expuesto a riesgos biológicos**, el empresario debe:

- **Ofrecerte las vacunas** eficaces y existentes en esos momentos.
- **Informarte** de las ventajas y desventajas de la vacunación y no vacunación.
- **Garantizar una limpieza** exhaustiva de desinfección de los vehículos que utilizas. Su periodicidad no será superior a tres meses o cuando se requiera por las condiciones de los servicios realizados.



- **Gratuidad** de los medios de protección personal.
- **Vigilar periódicamente** tu estado de salud. Especialmente se aplicará el protocolo de vigilancia sanitaria específica para trabajadores expuestos a agentes biológicos.

- **Recibir formación teórica y práctica**, suficiente y adecuada, en materia preventiva.
- **Interrumpir tu actividad y abandonar tu lugar de trabajo**, en caso de riesgo grave e inminente y no sufrir perjuicio alguno por ello.
- **Ser consultado y participar** en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud en el trabajo.
- **Elegir mediante votación**, al Delegado de Prevención.
- Ocupar puestos de trabajo **adecuados a tus características** personales.



2.3. Tus obligaciones

Con arreglo a tu formación y siguiendo las instrucciones del empresario debes:

- **Velar por tu propia seguridad y salud** en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar tu actividad profesional.
- **Poner en práctica lo aprendido** en los cursos de formación sobre prevención.
- **Utilizar correctamente** los medios y equipos de protección facilitados por el empresario.
- **No modificar ni anular** los dispositivos de seguridad de los medios y lugares de trabajo y **utilizarlos correctamente**.
- **Informar de inmediato** a tu superior y a los encargados de la prevención en tu empresa, sobre cualquier situación, que a tu juicio, **entrañe un riesgo** para los trabajadores.

- **Cooperar con el empresario** para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
- **Seguir las instrucciones del fabricante** y usar adecuadamente los elementos de trabajo que utilices para desarrollar tu actividad.



2.4. Organización de la prevención

En cumplimiento del deber de prevención de riesgos profesionales, y **dependiendo del número de trabajadores y de la actividad que se realice en la empresa**, la organización de los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas se realizará por el empresario con arreglo a alguna de las siguientes posibilidades:

Asumir la responsabilidad el propio empresario

Los empresarios pueden desarrollar la actividad preventiva personalmente, **excepto la relativa a la vigilancia de la salud de los trabajadores**, cuando se cumplan las siguientes condiciones:

- Que la plantilla de la empresa sea **inferior a seis trabajadores** y además que **no se desarrolle ninguna actividad peligrosa** en la misma.



- Que los empresarios, desarrollen su actividad laboral **de forma habitual en el centro de trabajo**, y tengan la capacidad suficiente para desempeñar las funciones preventivas.

Designar a uno o varios trabajadores

Los empresarios tienen la obligación de designar a uno o varios trabajadores para ocuparse de la actividad preventiva de la empresa.

No obstante este nombramiento **no será obligatorio** cuando:

- Hayan asumido personalmente la actividad preventiva.
- Hayan constituido un Servicio de Prevención Propio.
- Hayan recurrido a un Servicio de Prevención Ajeno.



Constituir un Servicio de Prevención Propio

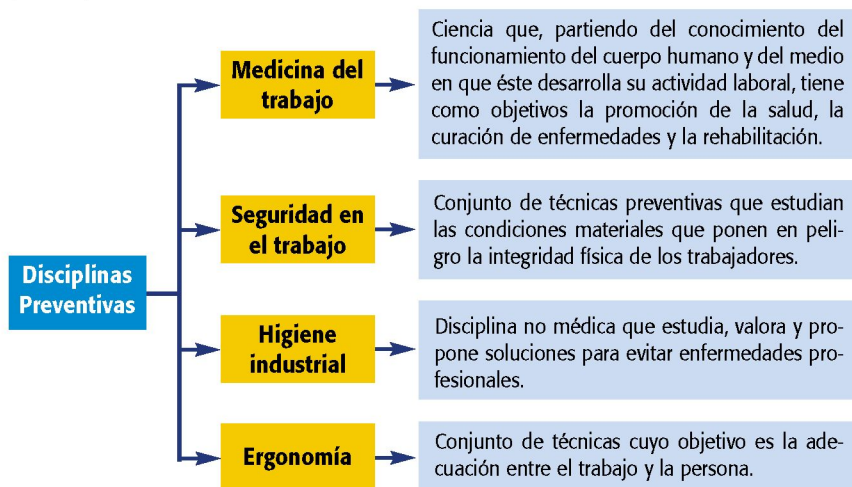
Un **Servicio de Prevención Propio**, es el conjunto de medios humanos y materiales pertenecientes a la propia empresa, necesarios para realizar las actividades preventivas, a fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello, al empresario, a los trabajadores y a sus representantes.



Los empresarios deben constituir un Servicio de Prevención Propio **cuando suceda alguno de estos supuestos**:

- Que la empresa tenga una plantilla con más de 500 trabajadores.
- Que la empresa cuente con una plantilla de entre 250 y 500 trabajadores, y realice actividades peligrosas.
- Cuando lo decida la Autoridad Laboral, en función de la peligrosidad de la actividad que se realice en tu empresa o de la frecuencia o gravedad de la siniestralidad en la misma, salvo que se opte por concertar un Servicio de Prevención Ajeno.

El Servicio de Prevención Propio asumirá **al menos dos** de las siguientes disciplinas preventivas:



De estas actividades, las que no sean asumidas, **deberán ser concertadas** con uno o varios Servicios de Prevención Ajenos. De cada una de las actividades elegidas se encargará un especialista en la materia.

Recurrir a un Servicio de Prevención Ajeno

Un **Servicio de Prevención Ajeno**, es aquel prestado por una entidad especializada en materia de prevención que concierta con la empresa la realización

de actividades de prevención, asesoramiento y apoyo que precise en función de los tipos de riesgos. Estos Servicios deben estar acreditados por la Administración Laboral.

El empresario **deberá recurrir a él cuando:**

- La designación de uno o varios trabajadores sea insuficiente para la realización de la actividad preventiva y no debe constituir un Servicio de Prevención Propio.
- La Autoridad Laboral decida el establecimiento de un Servicio de Prevención Propio y no se haya optado por su constitución.
- Se haya producido una asunción parcial de la actividad preventiva.

Los empresarios pueden acogerse a uno o varios Servicios de Prevención Ajeno siempre que quieran, estableciendo un contrato legal para ello.



Constituir un Servicio de Prevención Mancomunado

Cuando varias empresas desarrollen simultáneamente actividades en un mismo centro de trabajo, polígono industrial, edificio o área geográfica limitada, o cuando varias empresas pertenezcan a un mismo sector productivo o grupo empresarial, pueden optar por constituir un **Servicio de Prevención Mancomunado**, siempre que se garantice su efectividad.



A estos Servicios de Prevención se les considera como Servicios de Prevención Propios, y su actividad solo se limitará a las empresas participantes.

2.5. Delegados de Prevención

Los Delegados de Prevención son los **representantes de los trabajadores** con funciones específicas **en materia de prevención de riesgos** en el trabajo y son designados por y entre vuestros representantes (Delegados de Personal) con arreglo a la siguiente escala:

Nº de trabajadores en la empresa	Delegados de Prevención
Menos de 50	1
De 50 a 100	2
De 101 a 500	3
De 501 a 1.000	4
De 1.001 a 2.000	5
De 2.001 a 3.000	6
De 3.001 a 4.000	7
De 4.001 en adelante	8

Las **competencias** del Delegado de Prevención son:

- **Colaborar** con la dirección de la empresa en la mejora de la acción preventiva.
- **Promover y fomentar** la cooperación de los trabajadores para cumplir con la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
- **Ser consultados** por el empresario, con carácter previo, en la ejecución de las actividades preventivas.
- **Vigilar y controlar** el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.



2.6. Comité de Seguridad y Salud

Órgano encargado de la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos. Está formado por el empresario y/o sus representantes y en igual número por los Delegados de Prevención.



La constitución de este Comité es obligatoria en todas las empresas o centros de trabajo que cuenten con **50 o más trabajadores**.

Las competencias del Comité son:

- **Participar en la elaboración, puesta en práctica y evaluación** de planes y programas de prevención de riesgos en la empresa, debatiendo la incidencia en la prevención de riesgos de algunas cuestiones como:
 - Los proyectos en materia de planificación, organización del trabajo e introducción de nuevas tecnologías.
 - La organización y desarrollo de las actividades de protección y prevención.
 - Los proyectos y la organización de la formación en materia preventiva.
- **Promover iniciativas** sobre métodos y procedimientos para la efectiva prevención de riesgos, proponiendo a la empresa la mejora de las condiciones o la corrección de las deficiencias existentes.

3

Tus riesgos



Los riesgos que te presentamos en la siguiente tabla son aquellos que con **mayor o menor frecuencia te puedes encontrar en las diferentes actividades** que se realizan en el sector del transporte sanitario, es decir, desde la conducción de la ambulancia, hasta los trabajos realizados en el centro de coordinación, pasando por las tareas de los talleres y/o garajes.

RIESGOS DE ACCIDENTE LABORAL: FÍSICOS

- Accidentes o golpes con vehículos
- Caída de objetos desprendidos
- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Choques contra objetos inmóviles
- Contactos eléctricos
- Cortes y golpes por objetos o herramientas
- Incendios/explosiones
- Proyección de fragmentos o partículas
- Sobreesfuerzos
- Temperaturas ambientales extremas

RIESGOS DE ENFERMEDAD PROFESIONAL: HIGIÉNICOS

- Contaminantes biológicos
- Ruido
- Sustancias nocivas o tóxicas
- Vibraciones

RIESGOS ERGONÓMICOS

- Carga física
- Carga mental
- PVD: exposición a pantallas de visualización de datos

Junto a la **definición del riesgo**, te exponemos las principales **medidas preventivas** que tienes que tener en cuenta a la hora de realizar tu trabajo diario, para así intentar evitar o disminuir la probabilidad de que éstos ocurran. Para facilitarte su localización los hemos colocado en **orden alfabético**.

3.1. Accidentes o golpes con vehículos



“Son los producidos por vehículos en movimiento, empleados en las distintas fases de los procesos realizados en la empresa, dentro del horario laboral”

Las ambulancias como cualquier otro vehículo, **no están exentas de los riesgos de accidentes**, la mayoría de las causas son comunes a otros vehículos, por ejemplo el exceso de velocidad, la falta de conocimiento del vehículo, las malas condiciones climatológicas y de la carretera, así como el desconocimiento de la misma, o el hecho de no mantener las distancias de seguridad.

Los conductores de vehículos de urgencias **realizáis maniobras contrarias a las normas de circulación, con la tolerancia de los agentes de circulación**, pero esto **no elimina el peligro** que dichas acciones implican (circular por direcciones prohibidas, pasar los semáforos en rojo, no parar en un Stop, o invadir los carriles contrarios) por ello, antes de realizar alguna de estas acciones debes **asegurarte de que el resto de vehículos están advertidos** de la presencia de la ambulancia y se han detenido.



Durante las maniobras de rescate y estabilización de heridos, **las prisas, las urgencias y las ganas de salvar a las personas ante los accidentes**, hace que muchas veces os olvidéis de vosotros mismos, saliendo a la zona accidentada sin la indumentaria adecuada o sin tener en cuenta ciertos protocolos de seguridad, pudiendo generarse otros accidentes, colisiones o atropellos.

Las consecuencias derivadas de los accidentes, son muy variadas, desde contusiones, desgarros musculares, aplastamientos, amputaciones, luxaciones y/o fracturas de huesos, hasta la muerte.

Medidas preventivas

- **Respetar el código de circulación y utilizar el cinturón de seguridad**, tanto en la parte delantera como en el compartimento posterior de la ambulancia.
- Antes de pasar un Stop o un semáforo en rojo, **asegúrate** de que el resto de vehículos **están advertidos** de la presencia de la ambulancia y **se han detenido**.
- **Exige formación** sobre conducción en **casos extremos** y sobre **la utilización de luces y sirenas**, ya que la mala utilización de éstas puede causar accidentes por sorpresa de otros vehículos.
- Antes de utilizar la ambulancia, **verifica la fijación y posición** de los retrovisores, el funcionamiento de los limpiaparabrisas, luces, bocinas y sirenas de emergencia y comprueba la existencia de los triángulos de señalización y los chalecos reflectantes.
- Si durante la revisión de la ambulancia observas algún fallo en su funcionamiento, **subsánalo rápidamente** o de lo contrario **reemplázala por otra** que reúna las condiciones apropiadas.
- **Realiza revisiones periódicas** de las ambulancias: frenos, dirección, suspensión e incluso motor y ruedas, y **pasa puntualmente la inspección técnica (ITV)**.
- Practica una **vida saludable**, con periodos adecuados de descanso y sueño.
- Si estás tomando alguna medicación o sustancia que pueda afectar a la conducción de la ambulancia, **ponlo en conocimiento de la empresa**.
- Prevé la fatiga con una **alimentación ligera y rica en zumos y frutas**.



- Exige un vestuario adecuado y **retroreflectante**, sobre todo en las salidas nocturnas, **evitando los colores oscuros**.
- Para la comunicación con el exterior **exige dispositivos de manos libres**: emisora, teléfono móvil o similar.
- En caso de asistir a un accidente, para evitar un suceso indeseado, sigue el siguiente **protocolo de actuación**:



- Exige que desde el centro de coordinación, **te den la máxima información** posible sobre el suceso.
- Estaciona la ambulancia a una distancia de **15 m del accidente**, con una inclinación hacia la mediana de la vía con respecto al sentido de la marcha de **30 a 35 grados** y una proximidad adecuada al arcén, de manera que **no permita el paso de vehículos** por el mismo.
- Siempre que te sea posible, baja de la ambulancia **por el lateral más cercano al accidente**.
- **Crea una zona operativa** segura y señalizada con conos.
- Mantén a la ambulancia con la **máxima señalización luminosa**, tanto de **día** como de **noche**, para alertar al resto de conductores.

3.2. Caída de objetos desprendidos



“Caída de objetos diversos que no se están manipulando, y que se desprenden de su ubicación por razones varias”

El exceso de carga en las estanterías (piezas, filtros o repuestos), la **mala colocación** de la misma (objetos pesados en las baldas superiores y ligeros en las inferiores) junto con la **ausencia de anclajes** que sujeten las estanterías a la pared y al suelo, son algunas de las causas por las que te puedes encontrar este riesgo.

Si desempeñas tu trabajo en el taller del centro logístico, también has de tener especial cuidado **cuando utilices elevadores de vehículos, grúas pluma o equipos de extracción de motores**, ya que el **mantenimiento inadecuado** de alguna de sus partes (eslingas, enganches, cintas o dispositivos de seguridad) puede hacer que este tipo de maquinaria falle, provocando la caída de objetos.

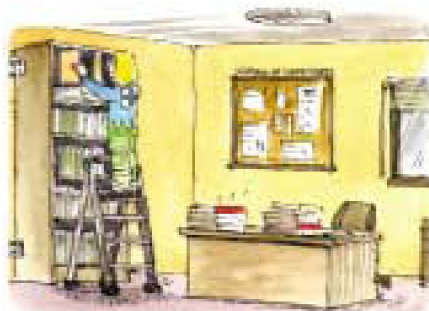


Los daños que puede ocasionarte este tipo de riesgo son traumatismos, contusiones, hemorragias, pérdida de la conciencia o incluso la muerte.

Medidas preventivas

- Para la elevación de cargas por medio de la grúa pluma utiliza **cintas, cables o eslingas y no correas de goma**.
- **Nunca improvises** elementos de elevación.
- **Verifica el estado** de las eslingas, cadenas y ganchos de los equipos de elevación y extracción de los motores de las ambulancias.
- Asegúrate de que la carga **está bien sujeta** a los ganchos.
- Si utilizas elevadores de vehículos, comprueba que el puente dispone de dispositivos de seguridad que **impidan el descenso no deseado** de las ambulancias.

- Comprueba que la zona del suelo afectada por el movimiento del elevador esté **perfectamente despejada y delimitada**.
- Realiza el almacenamiento de materiales (piezas, filtros o repuestos) en lugares **específicos, delimitados y señalizados**.
- Comprueba que las estanterías **están ancladas a la pared o al suelo** con unos dispositivos que aseguren su fijación y firmeza.
- **No cargues** las estanterías **con un peso superior** al indicado por el fabricante.
- Coloca los objetos **más pesados en las baldas inferiores**.
- Verifica que los objetos almacenados **no sobresalgan** de las dimensiones de las estanterías.



3.3. Caída de personas al mismo y distinto nivel



“Cuando una persona se cae en el mismo nivel de la superficie por donde se mueve o a otro situado más bajo”

El desorden, la falta de limpieza (cables tirados por el suelo en zonas de paso y oficinas), los **suelos deslizantes** a causa de placas de hielo en las asistencias externas, o de derrames o acumulaciones de agua, aceites y grasas u otros líquidos en los talleres y garajes, y la inadecuada iluminación, junto con la **mala utilización de las escaleras o el mal estado de las mismas, e incluso la imprudencia** al utilizar elementos inestables o no apropiados como escaleras, son los principales factores causantes del riesgo de

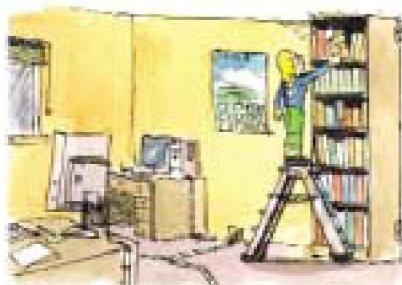
caída tanto al mismo como a distinto nivel.

Las consecuencias de estas caídas pueden ser desde leves rozaduras, hematomas o heridas superficiales a fracturas de huesos y desgarros musculares.



Medidas preventivas

- **Mantén limpio, ordenado y libre de obstáculos** tanto las zonas de trabajo como las de paso.
- Si se produce un derrame de grasas o detergentes sobre el pavimento, **vierte un material absorbente y no combustible** sobre el mismo y **posteriormente barre y retíralo** al contenedor de basura.
- Cuando termines de realizar un trabajo, **elimina los desperdicios** generados y **guarda en su lugar correspondiente** los utensilios y herramientas utilizados.
- Exige que los suelos de las ambulancias sean **antideslizantes e impermeables**.
- Instala sobre los cables **canaletas fijas de protección**.
- Revisa periódicamente el estado de las escaleras, comprobando **su resistencia y los elementos de apoyo y sujeción**.
- En caso de no poder evitar los suelos deslizantes (suelos helados, cubiertos de nieve, con grasa, etc.) utiliza calzado de seguridad con **suela antideslizante**.



- Comprueba que las escaleras de tijera tienen **elementos de seguridad que impidan la pérdida de estabilidad** al ser utilizadas.
- No utilices las escaleras **para fines distintos** que aquellos para los que han sido construidas.
- **Baja correctamente** de la ambulancia, utilizando las escaleras y asideros.

3.4. Carga física



“Es el resultado del conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de la jornada de trabajo, cuando se ve obligado a adoptar y/o mantener una determinada postura durante un período de tiempo excesivo”

La principal causa por la que sobreviene la carga física es el **estatismo postural** durante la conducción de la ambulancia; el **mantenimiento de la postura sentada** durante toda la jornada de trabajo también afecta tanto a los jefes de tráfico como a los coordinadores y administrativos que realizan sus tareas en el centro de coordinación.



Además de la movilidad restringida asociada al trabajo sedentario, también son causas el **espacio insuficiente** para variar la posición de las piernas y las rodillas, la adopción de **posturas inadecuadas** en el trabajo o los **movimientos repetitivos** de manos y piernas.

La tensión muscular estática, dinámica o repetitiva produce dolor de cervicales, tirantez en la nuca, dorsalgias y lumbalgias.

Medidas preventivas

- Exige que los asientos sean **antivibratorios, anatómicos y regulables**.
- Sitúa la altura del asiento **en función de tus características**.
- Adopta una **postura correcta** cuando te sientes.
- **Realiza pausas o descansos** frecuentes durante la jornada para poder cambiar de postura.
- **Evita giros y torsiones** innecesarios.
- Exige que tu puesto de trabajo te permita mantener el **tronco derecho y erguido** frente al plano de trabajo.
- **Revisa periódicamente** los mandos de la ambulancia, la calefacción, refrigeración, asientos e iluminación **para evitar la aparición de la fatiga**.
- Si trabajas en la oficina, comprueba que el espacio existente debajo de la mesa, **te permita variar la posición** de las piernas y rodillas y que esté **libre de obstáculos**.



3.5. Carga mental



“Esfuerzo al que sometemos los mecanismos de percepción y atención, en la realización de un trabajo”

Los principales factores que potencian la aparición de este riesgo son la **realización de los trabajos a turnos** (sobre todo la nocturnidad y el ritmo de trabajo excesivo) y el **elevado nivel de concentración** que requiere la conducción, más aún cuando es de emergencia o cuando las condiciones son extremas.

Otros factores importantes son: el trato directo con los pacientes y los familiares de los mismos, a veces demasiado exigente y hostil; la incomunicación, las malas relaciones laborales, la presión ejercida por la gran repercusión que tienen sus errores y la excesiva responsabilidad en el trabajo así como la mala organización del mismo.



Los daños más frecuentes derivados de la carga mental son: irritabilidad y nerviosismo, estrés, depresión, alteraciones del sueño y dolores de cabeza e incluso problemas estomacales y alteraciones cardiovasculares.

Medidas preventivas

- En la medida de lo posible, **evita trabajar a turnos**.
- Exige que los turnos de noche y de tarde **nunca sean más largos** que los de la mañana.
- No trabajes en turno de noche **más de dos semanas seguidas**.
- Recuerda que los turnos deberán **respetar al máximo el ciclo de sueño**. Para ello, los cambios de turno deben situarse entre las 6 y las 7 h, las 14 y las 15 h, y las 22 y las 23 h.
- Exige que te den a conocer **con antelación** el calendario con la organización de los turnos.
- Solicita **asistencia psicológica** si la crees necesaria.



3.6. Choques contra objetos inmóviles



“Encuentro violento, de una persona o de una parte de su cuerpo, con uno o varios objetos, máquinas, herramientas u otros utensilios colocados de forma fija, o en situación de reposo”

La principal causa por la que se te puede presentar este riesgo, es el **mal diseño de las zonas de trabajo**, tanto de las oficinas, garajes y talleres del centro logístico, como del habitáculo posterior de las ambulancias: **espacios reducidos, falta de iluminación o pasillos estrechos**.

El compartimento posterior de la ambulancia es un **habitáculo de reducidas dimensiones y provisto de numerosos armarios, cajones o baldas**, para un máximo aprovechamiento del espacio. Todos estos elementos contribuyen al riesgo de choques contra objetos inmóviles de los miembros del equipo a la hora de actuar sobre el paciente y durante el transporte, debido sobre todo a las **partes salientes** del mobiliario o de los equipos, o a su **incorrecta distribución**.



Estos factores junto con el desorden, la falta de limpieza, la escasa iluminación y tu distracción pueden provocarte daños tales como contusiones, heridas superficiales, luxaciones, hematomas o cortes.

Medidas preventivas

- Mantén **limpios y ordenados** los lugares de trabajo.
- Comprueba que la **iluminación sea la adecuada** a la tarea a realizar.

- **Verifica que la distribución** del mobiliario, tanto en las oficinas del centro de coordinación, como en la parte posterior de la ambulancia **sea la correcta.**
- **Extrema las precauciones en cuanto a los movimientos en el interior** del habitáculo de la ambulancia para evitar contusiones con armarios, cajones, equipos, camillas, etc.
- **Exige que tu espacio de trabajo sea el suficiente** para poder realizar todos los movimientos que requiera tu tarea, teniendo en cuenta la presencia de equipos y materiales necesarios.
- **Señaliza de forma visible** el riesgo de golpes en la cabeza, en los lugares de trabajo donde la altura mínima del suelo al techo **no llegue a los 2,5 metros.**
- Comprueba que las zonas de paso, salidas o lugares de trabajo **estén libres de obstáculos**, de forma que en cualquier momento se puedan utilizar.



3.7. Contactos eléctricos



“Posibilidad de lesión o daño de una persona al sufrir una descarga eléctrica”

Los riesgos eléctricos se derivan de la **utilización de equipos, máquinas y herramientas conectadas a la corriente eléctrica** tanto en el taller (equipo de soldadura, herramientas eléctricas, etc.) como en el centro de coordinación (ordenadores).

En general las causas más comunes de la aparición de este riesgo son las conexiones con **cables pelados**, bases de enchufes **mal instaladas**, cuadros eléctricos **desprotegidos**, **humedades** próximas a la instalación, **defectos** de las

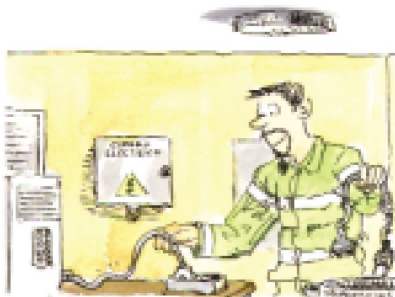
conexiones a tierra, o realizar tareas de mantenimiento con la **instalación conectada**.

Durante las maniobras de rescate y estabilización de heridos, os podéis encontrar con que vehículos implicados en un accidente han quedado en contacto con farolas, paneles luminosos, postes de luz o torretas de alta tensión; en estas situaciones tenéis que extremar la precaución, y antes de actuar **aseguraros de que se ha cortado la corriente eléctrica**, pues una descarga puede producirte desde contracciones musculares y quemaduras hasta parada cardíaca y la muerte.



Medidas preventivas

- Deja que las operaciones de mantenimiento, manipulación y reparación de los sistemas eléctricos, incluidos los de las ambulancias, las realice **el personal especializado y con la instalación desconectada**.
- Si eres conductor de ambulancias y por cualquier circunstancia te ves obligado a manipular algún elemento eléctrico como por ejemplo la batería del vehículo, **sigue las instrucciones del fabricante y utiliza equipos de protección individual** (guantes y botas aislantes).
- Comprueba que las herramientas eléctricas estén dotadas de **doble aislamiento**.
- **Evita conductores desnudos y protege las partes activas** o elementos en tensión con aislantes adecuados de forma que resulten inaccesibles.



- Comprueba que los cuadros eléctricos permanezcan **cerrados** y que el riesgo eléctrico está **señalizado**.
- Exige que todos los enchufes tengan **toma de tierra** y que los aparatos que se conecten a la red cuenten preferentemente con **doble aislamiento**.
- Exige que la puesta a tierra y el diferencial se revisen **al menos una vez al año** para garantizar su correcto funcionamiento.
- Evita las **conexiones múltiples y las alargaderas** en la oficina.

3.8. Contaminantes biológicos



“Microorganismos, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad”

Cualquier trabajador sanitario está expuesto al **contagio de enfermedades infecciosas**, las características intrínsecas de las **emergencias** extrahospitalarias, la necesidad de una **actuación rápida**, **lo agresivo de algunas técnicas**, **las desfavorables condiciones** de trabajo, los pacientes **poco colaboradores**, las circunstancias **inesperadas e incontroladas**, el **movimiento** del vehículo en marcha, etc. son factores que favorecen la **falta de adhesión a las normas y precauciones higiénicas** universalmente reconocidas, contribuyendo a aumentar el riesgo de exposición a este tipo de contaminantes.

El principal mecanismo de transmisión, sin despreciar el contacto directo o por vía aérea, es el **contacto con sangre o con fluidos corporales vía parenteral**; de manera accidental, puede producirse la exposición al pun-



cionar la piel o al contactar con sangre infectada en una superficie cutánea no intacta.

Las enfermedades infectocontagiosas más importantes a las que estáis expuestos los trabajadores del transporte sanitario son la **enfermedad por VIH, las hepatitis B y C, y la tuberculosis**.

Medidas preventivas

- **No realices el reencapsulado de agujas** después de su uso. Deposítalas en **contenedores específicos** de agujas usadas.
- Exige el establecimiento de un **protocolo de residuos sanitarios**.
- **Limpia rápidamente las salpicaduras** de sangre con una solución desinfectante.
- Coloca en una bolsa **impermeable y señalizada** los objetos contaminados con sangre.
- Utiliza **guantes de látex** y si existe riesgo de salpicaduras también **maskarilla y protectores oculares**.
- **Acude al centro sanitario ante la mínima sospecha** de posible exposición a enfermedades contagiosas como VIH, hepatitis o tuberculosis.
- **Cumple estrictamente las normas de higiene personal**; no debes fumar, comer, beber ni masticar chicle mientras trabajas.
- Utiliza, en la medida de lo posible, métodos de trabajo y herramientas o utensilios que **no provoquen cortes ni pinchazos**.
- Antes de manipular las herramientas cortantes o punzantes, asegúrate de que previamente han sido **desinfectadas y que están en buen estado**.



3.9. Cortes y golpes por objetos o herramientas



“Situación que puede producirse ante el contacto de alguna parte del cuerpo de los trabajadores con máquinas, herramientas, equipos, objetos cortantes, punzantes o abrasivos”

En la mayoría de los casos, estos riesgos se dan durante las **actividades de reparación y mantenimiento de las ambulancias** (montar y desmontar componentes o realizar ajustes) debido al uso de herramientas manuales, radiales, pulidoras, etc., inadecuadas a la tarea a realizar, en mal estado o sucias.

La falta de orden y limpieza, la escasa iluminación, los espacios reducidos de trabajo, las malas costumbres (dejar los cajones de las mesas o archivadores abiertos) **o la mala ubicación del mobiliario**, también son factores determinantes para que aparezca el riesgo de golpe y de corte.



Las principales consecuencias derivadas de este riesgo son: magulladuras, heridas superficiales o profundas, hematomas, fisuras o roturas de miembros o pérdida de la masa muscular.

Medidas preventivas

- **Ordena y limpia** el lugar de trabajo.
- Comprueba que la **iluminación es la correcta**.
- **Cierra los cajones** después de utilizarlos y antes de abrir el siguiente.
- Verifica que los revestimientos interiores de la ambulancia **son lisos y sin elementos cortantes**.

- Asegúrate de que los laterales afilados y cortantes de las rampas de las ambulancias **están recubiertos por tiras de goma**.
- Utiliza las herramientas y utensilios manuales **adecuados a la tarea** que vayas a realizar, y según las **instrucciones de uso y mantenimiento del fabricante**.
- **Inspecciona periódicamente** el estado de los utensilios y herramientas que utilices.
- **Guarda el material y los utensilios** que no utilices en cajones y organizadores, y deja al alcance **solo lo imprescindible**.
- **No utilices** útiles o herramientas en **mal estado**.
- Usa guantes contra la **agresión mecánica**.
- Recuerda que el mantenimiento de las ambulancias debe realizarlo **personal competente y cualificado**.



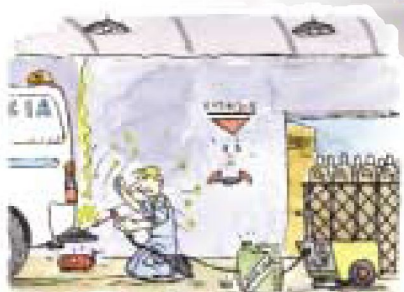
3.10. Incendios / explosiones



“Riesgo debido a la combustión rápida que se desarrolla sin control en el espacio y en el tiempo”

El **factor de inicio** del riesgo de incendio y explosión dentro del sector del transporte sanitario deriva de la utilización de **grupos de soldadura junto a materiales inflamables** en los talleres, del **almacenamiento de materiales incompatibles**, del **calentamiento del motor** de las ambulancias o de la **incorrecta manipulación** de las balas de oxígeno.

Algunas de las **causas responsables de no poder hacer efectiva la lucha contra incendios** son la **interposición de obstáculos** entre los extintores, la **no señalización** o la **ausencia** de los mismos, incluso la **falta de iluminación** de emergencia tanto en el taller como en el centro de coordinación.



Los daños de estos riesgos pueden ser los siguientes: quemaduras, destrucción de tejidos, infecciones, hemorragias, cortes, magulladuras, intoxicación y pérdida de conciencia, asfixia y muerte.

Medidas preventivas

- **Ordena y limpia** periódicamente tu lugar de trabajo.
- **No fumes** en presencia de oxígeno y en los lugares donde esté prohibido.
- Comprueba que el taller dispone de **recipientes incombustibles con cierre hermético** para depositar desperdicios de material inflamable (trapos impregnados en aceite, grasas o combustibles).
- Durante los trabajos de soldadura, **mantén alejados los productos inflamables**, para evitar el posible contacto con las chispas y la fuente de calor.
- Comprueba que tanto la nave, como la oficina y las ambulancias están **dotadas de extintores y exige su revisión y retimbrado** de forma periódica.
- Verifica que las vías y salidas de evacuación **están señalizadas** mediante paneles **fotoluminiscentes de color verde**.



- Exige que los extintores **no estén colocados a una altura superior de 1,70 m** desde el suelo hasta la parte superior del mismo.
- No utilices oxígeno **para limpiarte la ropa**.
- **Evita** la utilización de materiales que puedan producir **chispas electrostáticas**.
- Comprueba que las botellas de oxígeno están **debidamente señalizadas y etiquetadas**.
- Almacena en **grupos separados** las balas de oxígeno **llenas y las vacías**; al abrigo del calor, en posición vertical y atadas con cadenas de sujeción.

3.11. Proyección de fragmentos o partículas



“Circunstancia que se puede manifestar en lesiones producidas por piezas, fragmentos, pequeñas partículas de material o sustancias, proyectadas por una máquina, equipo, herramienta o materia prima a conformar”

Este riesgo es muy habitual durante las **tareas de reparación y mantenimiento** de las ambulancias en los talleres, debido a la utilización de la radial o la esmeriladora, o **al realizar trabajos de soldadura** sin la protección adecuada.

Otras causas frecuentes del riesgo de proyección es realizar un cambio de aceite o abrir el tapón del radiador de las ambulancias **cuando el motor todavía está caliente**.



La parte del cuerpo donde más lesiones se producen **son los ojos**, siendo en muchas ocasiones causa de accidente grave con pérdida total o parcial de la

visión; otros daños pueden ser la incrustación de partículas en diferentes partes de tu cuerpo, irritación de la mucosa buconasal, heridas y cortes.

Medidas preventivas

- Exige un **mantenimiento periódico** de los sistemas de protección de la esmeriladora.
- **Rectifica o sustituye** las ruedas de la esmeriladora cuando estén **desgastadas** de un modo desigual.
- Realiza el **cambio de aceite y del líquido de refrigeración** siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Exige la instalación de **equipos de protección colectiva**, como por ejemplo pantallas que aislen el puesto de trabajo.
- **Utiliza gafas panorámicas, o pantallas faciales transparentes y regulables** en todas las operaciones en las que se puedan proyectar sustancias peligrosas.
- Usa **guantes de un material adecuado** al trabajo que realices.
- Ponte **delantales, manguitos, polainas**, siempre que las proyecciones puedan alcanzar otras partes de tu cuerpo.



3.12. PVD: exposición a pantallas de visualización de datos



"Son los puestos de trabajo constituidos por un equipo con pantalla de visualización provisto, en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un pro-

grama para la interconexión persona-máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato”

Los puestos de trabajo que mayoritariamente sufren este riesgo son los ocupados por los **trabajadores que están en las oficinas de los centros de coordinación** utilizando las **pantallas de visualización de datos** (ordenadores) **durante más de cuatro horas diarias**, es decir, desde el administrativo hasta el jefe de tráfico encargado de planificar y supervisar los movimientos de las ambulancias de la empresa.

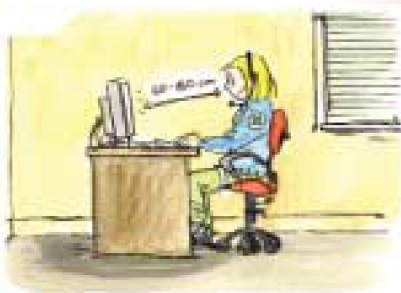


La falta de sitio en la mesa para apoyar las muñecas y los antebrazos mientras se teclea, o la **lejanía o cercanía** de la pantalla a los ojos, junto con la **situación incorrecta** del ordenador (muchas veces el ordenador se sitúa de lado) hace que se trabaje con el tronco y la cabeza girada, provocando esfuerzos estáticos en la espalda, el cuello y los hombros, además de problemas oculares.

Medidas preventivas

- Comprueba que la distancia entre tus ojos y la pantalla esté comprendida entre **60 y 80 cm**.
- Asegúrate de que tanto la pantalla como el teclado **son móviles**.
- **Elimina cualquier objeto localizado en la parte baja de la mesa** destinada para la ubicación de tus piernas.
- **Utiliza sillas ergonómicas**, con cinco puntos de apoyo, asiento regulable en altura, con respaldo reclinable y altura ajustable.

- Ajusta la altura de la silla, para que las piernas **formen un ángulo recto** con las rodillas y los brazos con los codos.
- Si lo estimas conveniente, solicita un **reposapiés regulable y de superficie suficiente**.
- **Realiza descansos** frecuentes a lo largo de la jornada laboral, aproximadamente de **5 minutos/hora** para cambiar de postura.
- Nunca coloques la pantalla de forma que **detrás o delante** de ella **exista una ventana o reflejos indeseados**.



3.13. Ruido



"Cualquier sonido no deseado que produce una sensación desagradable, provocando a medio y largo plazo serias consecuencias en el trabajador"

El ruido durante el traslado en ambulancia puede originarse por el **tráfico rodado** de las calles y carreteras, el **material electromédico**, los **equipos de radio comunicación** y especialmente por las **sirenas**. En algunos conductores el ruido de las sirenas influye negativamente convirtiéndolos **más agresivos** en su conducción, anulando o disminuyendo la capacidad de respuesta y la conducción prudente.



Otros factores causantes de este riesgo son los **ruidos continuos** y generalizados en el centro de coordinación, la **falta de insonorización** de los lugares de

trabajo, los sistemas de **climatización defectuosos** o la **maquinaria en mal estado** utilizada en los talleres de las ambulancias.

Los síntomas derivados de este riesgo que puedes llegar a sufrir son pérdidas de la audición, dolor de cabeza, agresividad, fatiga, alteraciones del sueño, trastornos cardiovasculares o incluso alteraciones del sistema digestivo.

Medidas preventivas

- Exige que se habiliten lugares de **descanso y reunión**.
- Hazte **controles periódicos** de audición.
- **Reclama un mantenimiento periódico y adecuado** tanto de los motores de las ambulancias como de los equipos y herramientas que utilices.
- **Propón realizar la evaluación de los niveles de ruido** presentes en tu puesto de trabajo.
- **No dejes** innecesariamente **en marcha** la ambulancia.
- **Revisa** los silenciadores del tubo de escape y **cámbialos** si están deteriorados.
- Exige que las ambulancias **estén insonorizadas** para conseguir que se reduzca o no llegue el ruido procedente tanto del tráfico exterior, como de las sirenas o del propio motor del vehículo.
- Si en el taller trabajas con equipos ruidosos, **utiliza protectores auditivos**.
- **Exige la sustitución** de máquinas y equipos **defectuosos o muy ruidosos** por otros en mejor estado y que ofrezcan similares resultados.



3.14. Sobreesfuerzos



“Desequilibrio que se produce entre la capacidad física de una persona y las exigencias de la tarea, realizándose un esfuerzo superior al normal”

Principalmente los trabajadores que sufren este tipo de riesgo, sois los **profesionales de los talleres** del centro logístico de las ambulancias, debido a la **manipulación de repuestos y diferentes elementos pesados** de las mismas; y **los conductores** cuando realizan los **traslados de los pacientes** (subirlos y bajarlos del vehículo, de sus domicilios o del centro asistencial).

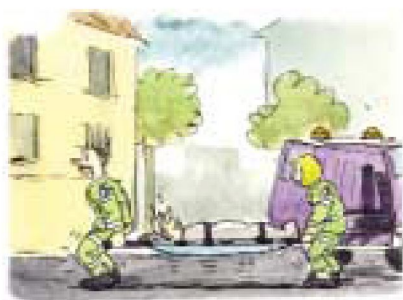


También, **las ambulancias medicalizadas** están dotadas de **maletines o mochilas** que contienen un arsenal terapéutico necesario para la actuación sanitaria *in situ* antes de colocar a la víctima en el vehículo, incluida una bala de oxígeno. Estas mochilas **pesan alrededor de 11 Kg.** y son transportadas por los miembros del equipo en situaciones que requieren rapidez de actuación y en terrenos de acceso dificultoso (pisos altos en viviendas sin ascensor, márgenes de carreteras, zonas montañosas, etc.), por todo esto no son infrecuentes las contracturas musculares, esguinces, contusiones u otros daños físicos más importantes.

Medidas preventivas

- Utiliza **herramientas adecuadas** al trabajo que realices.
- **Exige formación e información** sobre la correcta manipulación de cargas, enfermos y camillas.

- Siempre que sea posible, **utiliza medios mecánicos auxiliares** de carga:
 - **Plumas** para la extracción y manipulación de los motores o piezas pesadas de las ambulancias.
 - **Camillas o sillas de ruedas** para el desplazamiento de pacientes.
- Manipula las camillas junto a **uno o varios** compañeros más, **nunca lo realices tu solo**.
- En el caso de **no poder utilizar medios mecánicos**, sigue las normas establecidas para el levantamiento de cargas pesadas:
 - **Separa y apoya** bien los pies.
 - Dobla las rodillas y **no la espalda**.
 - Mantén la carga **lo más cerca posible del cuerpo**.
 - No levantes la carga por encima de la cintura **en un solo movimiento**.
 - **No gires el cuerpo** mientras transportes la carga.
- **Utiliza guantes y calzado de seguridad**, y en condiciones extremas, **muñequeras y cinturones protectores** de la región lumbar o fajas.



3.15. Sustancias nocivas y tóxicas



"Posibilidad de inhalación, ingestión o contacto, con sustancias o elementos perjudiciales o venenosos para la salud"

La exposición más clara y típica a este tipo de sustancias es cuando estás realizando **la limpieza de la ambulancia** pues

durante la misma utilizas diferentes productos, por ejemplo, **detergentes** para la parte externa de la ambulancia y **lejía y otros desinfectantes** para el interior de la misma, **que por sí solos, y más si se mezclan, pueden ser muy tóxicos para tu salud.**



También estás expuesto a este riesgo durante las **operaciones de mantenimiento de las ambulancias** (aceites lubricantes, líquido anticorrosivo, combustible, humos de soldadura, etc.), o cuando en el garaje del centro logístico **coinciden más de una ambulancia en funcionamiento sin tener conectados los extractores** de la instalación dando lugar a la acumulación de gases peligrosos como el monóxido de carbono (CO).

La exposición prolongada a estas sustancias puede ocasionarte dolores de cabeza, mareos, vértigos, alergias, enfermedades pulmonares, dermatosis, e incluso intoxicación y pérdida de la conciencia.

Medidas preventivas

- **No fumes, comas ni bebas** durante las operaciones de carga de combustible y/o cambio de aceites lubricantes. **Lávate las manos** después de estas operaciones.
- **Conecta los extractores** siempre que coincidan más de una ambulancia arrancada.
- **Solicita las fichas de seguridad** de todos los productos químicos al fabricante o suministrador.



- Almacena y manipula los productos químicos **según las recomendaciones de dichas fichas**.
- **Exige que te informen** sobre las **medidas de seguridad** indicadas en las fichas de seguridad.
- En tareas de limpieza **usa mascarilla, guantes de seguridad, botas y ropa de agua**.
- En caso de rotura del envase original del producto, **utiliza otros recipientes adecuados y en buen estado**.
- **Etiqueta adecuadamente los recipientes** que contengan sustancias peligrosas o tóxicas.

3.16. Temperaturas ambientales extremas



“Posibilidad de lesión o daño por estar sometido en el ambiente de trabajo a temperaturas muy altas o muy bajas”

El principal factor determinante de este riesgo es la **falta o mal funcionamiento de los equipos de calefacción y refrigeración**, tanto en las oficinas del centro de coordinación como en las ambulancias. La climatización de la ambulancia es muy importante pues además de **influir en la conducción, puede afectar negativamente a los pacientes** que en esos momentos se encuentran en el habitáculo posterior de la ambulancia.



El calor puede provocarte alteraciones de la visión, mareos, vómitos, desmayos, calambres, deshidratación y disminución de la atención. **El frío** te puede producir entumecimiento de tus manos y pies acompañado de un descenso de tu destreza manual.

Medidas preventivas

- **Ventila adecuadamente** tanto la parte anterior como el habitáculo posterior de la ambulancia.
- **Utiliza ropa adecuada** en función de las condiciones ambientales que existan, ropa **ligera en verano y de abrigo en invierno**.
- **Exige la instalación de sistemas de climatización** en las ambulancias y oficinas. Si estos sistemas ya están instalados, exige **su mantenimiento y puesta a punto adecuada**.
- **Evita situarte junto a los focos** de climatización.
- Reivindica una **correcta distribución** de los puestos de trabajo.
- Evita **corrientes de aire**.



3.17. Vibraciones



"Riesgo por la exposición a movimientos rápidos y continuos que se producen en objetos y materiales pudiendo transmitirse al cuerpo humano o a alguna de sus partes"

Las vibraciones pueden trasmitirse **a todo el cuerpo**, afectando a personas **sentadas**, (si trabajas en el centro de coordinación o conduces ambulancias) o **de pies** a través de superficies de apoyo; o **ser locales**, transmitiéndose principalmente a **manos y brazos**, sobre todo si trabajas en los talleres y garajes que se encargan del mantenimiento y reparación de las ambulancias.

En general, las ambulancias producen con mayor o menor intensidad vibraciones mecánicas debidas **al motor, la suspensión, al chasis y al propio estado de la carretera**. Éstas constituyen una forma de energía transmisible al cuerpo humano, que pueden llegar a tener efectos adversos como: artrosis del codo, hernias, lesiones de muñeca, calambres, trastornos nerviosos o mareos y vómitos.



Medidas preventivas

- Exige un **correcto diseño ergonómico del asiento** para que se reduzcan las vibraciones o su transmisión al cuerpo.
- Recuerda que el asiento debe estar dotado de un **sistema de amortiguación eficaz** que atenúe la transmisión de vibraciones al conductor.
- Mantén una **postura adecuada** durante la conducción.
- **Exige la revisión periódica** de los sistemas de amortiguación y suspensión de las ambulancias.
- Pide **información** sobre los riesgos derivados de las vibraciones.
- Utiliza las **herramientas adecuadas** a la tarea que realices.
- Sujeta los mangos de las herramientas manuales **sín hacer demasiada fuerza**.
- **Solicita revisiones periódicas** tanto de las ambulancias como de las máquinas y herramientas, con el fin de **detectar desgastes y holguras** que puedan producir vibraciones.



4

EPI's



4.1. Definición

“Equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud”

Incluye el equipo básico y cualquier complemento o accesorio destinado a reducir o eliminar un riesgo. Comúnmente se les denomina EPI's.

Debes utilizar los EPI's cuando **existan riesgos para tu seguridad o tu salud que no se hayan podido evitar o limitar** suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

4.2. Tipos

La vestimenta del profesional del transporte sanitario ha de ser **vistosa, evitando los colores oscuros**; además, en lugares oscuros o poco iluminados en los que hay riesgo de accidente, atropello o colisión, es necesario que se complemente con **ropa de señalización de alta visibilidad** (reflectante) destinada a ser percibida visualmente sin ambigüedad en cualquier circunstancia: brazaletes, guantes y chalecos.

En función de la actividad que llesves a cabo en determinados momentos, debes de utilizar diferentes Equipos de Protección Individual:





- Durante la **estabilización de heridos**, utiliza **guantes de látex y mascarilla, y protectores oculares** cuando hay riesgo de salpicadura.



- Cuando tu actividad requiera realizar un **esfuerzo superior a lo normal** como el subir o bajar a pacientes del vehículo, de su domicilio o del centro de salud, usa **fajas dorsolumbares** para prevenir molestias musculares.



- En las **tareas de limpieza** de las ambulancias utiliza **guantes de seguridad (de goma) y mascarillas**, para manipular sin riesgo los desinfectantes y los productos de limpieza; y **botas y ropa de agua impermeables**, para no mojarte.



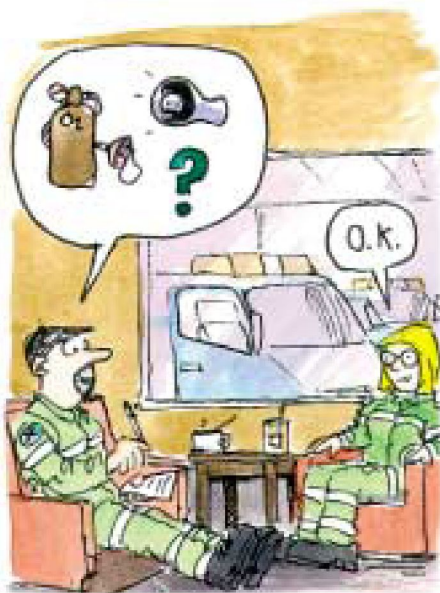
- Si realizas **actividades de mecánica**, protégete con **guantes** contra la agresión mecánica, y **botas de seguridad** con puntera reforzada y suela antideslizante.



- En trabajos de **soldadura** tienes que utilizar la **pantalla facial del soldador**, **manguitos** y **mandil de cuero**, para evitar que las partículas se proyecten sobre diferentes partes de tu cuerpo, y también **guantes** y **botas de seguridad** contra la agresión de origen térmico.

5

Autoevaluación



Sopa de letras

Busca el nombre de siete riesgos que aparecen frecuentemente en tu sector.

A	D	R	L	A	T	N	E	M	A	G	R	A	C
A	R	C	E	A	H	L	L	J	K	M	N	S	T
S	C	A	O	I	S	E	E	Y	K	C	O	O	G
M	R	C	T	G	G	S	E	U	Q	O	H	C	J
E	E	R	I	A	B	I	O	D	I	U	R	I	K
G	D	O	R	D	A	C	C	M	A	P	U	G	P
S	O	B	R	E	E	S	F	U	E	R	Z	O	S
S	C	A	R	A	O	N	P	E	S	R	I	L	W
E	I	C	O	D	A	R	T	L	V	B	O	O	Q
S	R	I	I	S	O	D	I	E	R	E	V	I	S
N	A	U	R	A	Z	I	L	I	S	U	E	B	R
B	R	R	S	E	N	O	I	C	A	R	B	I	V

Los siete errores

De las diferencias existentes entre estos dos dibujos, señala con una "X" únicamente las siete relacionadas con tu seguridad.



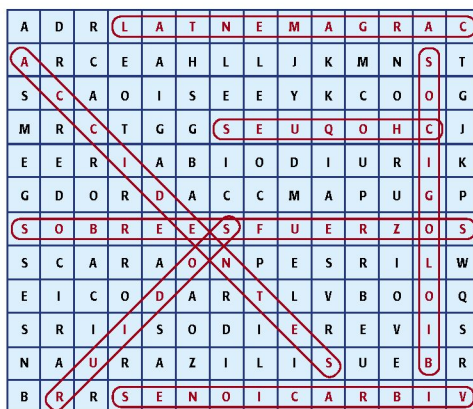
Verdadero o falso

De las siguientes afirmaciones, indica cuáles son verdaderas y cuáles son falsas:

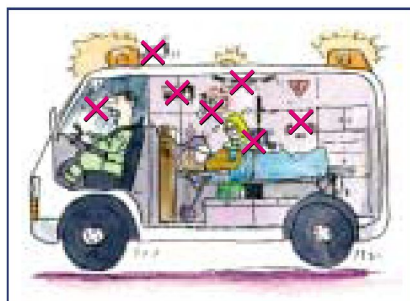
a. Los empresarios están obligados, respecto a los principios de la acción preventiva reflejados en la Ley 31/1995, a evaluar los riesgos que se puedan evitar.	☐
b. Siempre hay que anteponer la protección individual (EPI's) frente a la protección colectiva.	☐
c. Al estar expuesto a riesgos biológicos, la ambulancia tiene que ser desinfectada con una periodicidad superior a los tres meses.	☐
d. La actividad preventiva puede ser asumida por el empresario si su empresa está formada por más de 6 trabajadores y además no se desarrolla ninguna actividad peligrosa en la misma.	☐
e. Varias empresas dentro de un polígono industrial y pertenecientes al mismo sector de actividad, pueden formar un Servicio de Prevención Mancomunado.	☐
f. A los Servicios de Prevención Mancomunados se les considera como un Servicio de Prevención Ajeno.	☐
g. La constitución del Comité de Seguridad y Salud es obligatoria en todas las empresas o centros de trabajo que cuenten con 50 o más trabajadores.	☐
h. Los profesionales del transporte sanitario están exentos de utilizar el cinturón de seguridad.	☐
i. El vestuario más adecuado para estos trabajadores es el que sea reflectante y de colores vivos.	☐
j. Si se está expuesto al riesgo de salpicaduras, hay que utilizar guantes de látex, mascarilla y protectores oculares.	☐

Soluciones

Sopa de letras



Los siete errores



Verdadero o falso

a	b	c	d	e
Falso	Falso	Falso	Falso	Verdadero
f	g	h	i	j
Falso	Verdadero	Falso	Verdadero	Verdadero

ELABORADO POR:

INSTITUTO DE FORMACIÓN
Y ESTUDIOS SOCIALES



IFES



FINANCIADO POR:



**Junta de
Castilla y León**