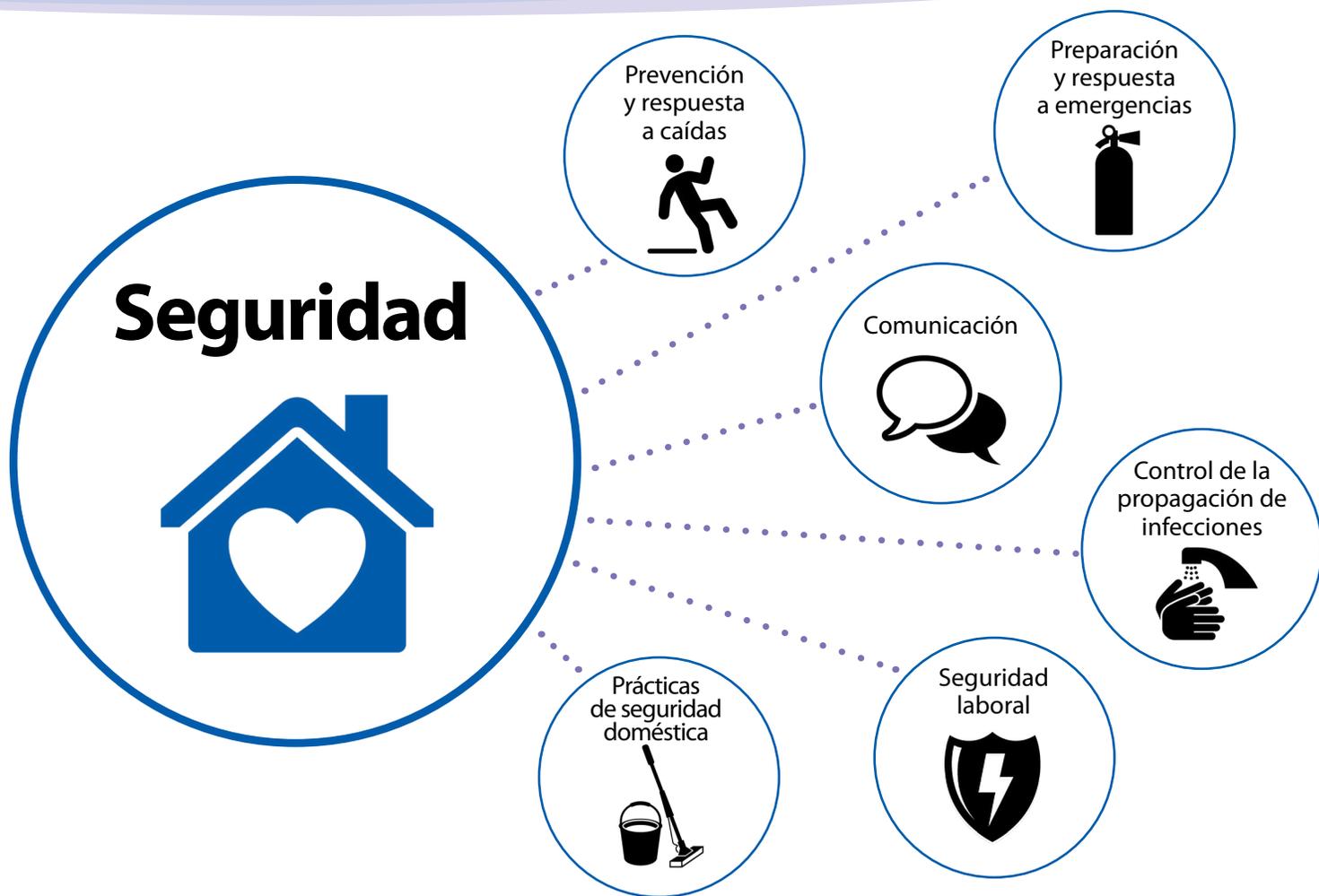


Trabajador de cuidado a largo plazo

Capacitación de seguridad



Departamento de Servicios Sociales y de Salud
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo

Índice

Acceso lingüístico	1	Prácticas de seguridad doméstica	49
Una nota para los empleadores sobre la capacitación de seguridad	2	Orden y limpieza	50
Introducción a la capacitación de seguridad	4	Seguridad con el oxígeno	52
Seguridad emocional, mental y espiritual	5	Seguridad contra incendios	53
Seguridad laboral	6	Seguridad eléctrica	54
Riesgos de lesiones	7	Seguridad con el agua	54
Asistencia segura para los clientes	8	Prevención y respuesta a la violencia	55
Levantamiento y manejo de materiales	9	Seguridad con armas/armas de fuego	59
Acondicionamiento de la espalda	11	Seguridad con animales	60
Vestimenta de seguridad	15	Preparación y respuesta a emergencias	63
Seguridad del conductor	16	Manejo de situaciones de emergencia	64
Seguridad con escaleras de mano	17	Emergencias médicas	65
Prevención y respuesta a caídas	18	Emergencias en caso de incendio	68
Prevención de caídas	18	Cortes de electricidad	70
Respuesta a caídas	23	Evacuaciones	71
Control de la propagación de infecciones	26	Preparación para desastres naturales	72
Cuide la higiene de las manos	28	En conclusión	74
Use guantes desechables	30	Apéndice A: Un plan de acción para emergencias en el cuidado en el hogar	75
Use un cubrebocas o respirador	32	Apéndice B: Lista de comprobación de peligros	77
Cubra sus tosidos y estornudos	33	Agradecimientos	80
Protéjase de la exposición a la sangre y otros fluidos corporales	34	Instructor piloto	83
Limpie y desinfecte el entorno	39	Edición y maquetado definitivo	83
Eliminación de desechos	44	Accesibilidad del documento	83
Informe sobre las enfermedades	45	Créditos de imágenes	83
Comunicación	46	Contáctenos	83
Reconozca la conducta como comunicación ..	47		
Comuníquese con otros miembros del equipo de atención	48		
Comuníquese con su supervisor o empleador	48		

Acceso lingüístico

This document is available in multiple languages at:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

ይህ የመመሪያ መጽሐፍ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል በ:-

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available ላይ።

[.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available) هذا الدليل متاح بلغات متعددة عبر الرابط الإلكتروني:

សៀវភៅព្រឹត្តិទេ៖ គឺអាចរកបានជាច្រើនភាសា៖ dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

此课本提供多种语言: dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

本课本提供多种语言: dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

본 교과서는 dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available에서 여러 언어로 이용하실 수 있습니다.

Этот учебник доступен на многих других языках здесь:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Buuggan akhriska waxaa lagu heli karaa luuqado badan waxaanna laga heli karaa bartan:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Este libro de texto está disponible en varios idiomas en:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Ang batayang aklat na ito ay makukuha sa maraming wika sa:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Цей посібник доступний кількома мовами за адресою:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Sách giáo khoa này hiện có trong nhiều ngôn ngữ khác nhau tại:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Una nota para los empleadores sobre la capacitación de seguridad

Los trabajadores de cuidado a largo plazo que aún no se han certificado como asistentes de cuidado a largo plazo y que no estén exentos conforme a [WAC 388-71-0839](#) o [RCW 18.88B.041](#) deben recibir 2 horas de orientación para trabajadores de cuidado a largo plazo y 3 horas de capacitación de seguridad antes que puedan brindar cuidado a los clientes ([WAC 388-112A](#) y [WAC 388-71](#)). En las instituciones residenciales, las personas que estén exentas de conformidad con [RCW 18.88B.041](#) y los voluntarios deben recibir capacitación de orientación en su institución antes de tener interacciones rutinarias con los clientes ([WAC 388-112A-0200](#)).

Este documento presenta todos los temas de la orientación para trabajadores de cuidado a largo plazo que ordenan [WAC 388-112A-0230](#) y [WAC 388-71-0855](#). Se recomienda que los hogares familiares para adultos, las instituciones de vida asistida, las instituciones de servicios mejorados y las agencias de cuidado en el hogar utilicen la información de este documento para impartir las 3 horas obligatorias de capacitación de seguridad a los trabajadores de cuidado a largo plazo que aún no se hayan certificado como asistentes de cuidado en el hogar.

Esta es una capacitación genérica sobre seguridad. Los empleadores deben incluir sus propias políticas y procedimientos para que la capacitación sea pertinente para sus organizaciones específicas.

Este documento incluye espacio para que el trabajador de cuidado a largo plazo tome notas. Los empleadores pueden usar el documento completo sin modificaciones o pueden reestructurar la información en su propio formato.

Como empleador, usted también podría tener la obligación ante otros organismos estatales de impartir capacitación adicional sobre seguridad a sus empleados.

¿Qué es la capacitación de seguridad para trabajadores de cuidado a largo plazo?

Esta capacitación de seguridad es una introducción a las prácticas de seguridad básicas y esenciales para los trabajadores de cuidado a largo plazo. Se recomienda que los trabajadores de cuidado a largo plazo:

- Aprendan y cumplan las políticas, los planes y los procedimientos de sus empleadores.
- Siempre tomen en cuenta la seguridad mientras trabajan, para protegerse a sí mismos y a sus clientes contra enfermedades y lesiones.
- Valoren la seguridad como parte integral de la independencia y el bienestar del cliente.
- Reconozcan los riesgos de seguridad y tomen las medidas apropiadas para resolverlos.

¿Por qué es importante la capacitación de orientación y seguridad?

El tiempo que utiliza para una capacitación eficaz de orientación y seguridad es una inversión en retención de empleados y seguridad para los empleados y los clientes. Les demuestra a los empleados que son importantes para usted y para su organización, y establece las pautas de su relación. También es una inversión que cubre sus propios costos:

- Una experiencia positiva durante la incorporación puede aumentar la retención en un 82 por ciento.
- Muchas reclamaciones del seguro de incapacidad laboral ocurren en las primeras dos semanas de empleo. Las lesiones de espalda, los resbalones y las caídas con frecuencia se deben a falta de capacitación. Esas lesiones afectan al empleado y a la dotación de personal, e incluso pueden incluir lesiones sufridas por los clientes.
- Reemplazar a un trabajador puede costarle del 16 al 20 por ciento de su salario anual (reclutamiento, entrevistas, capacitación).

¿Cómo deben impartir la capacitación de seguridad los empleadores?

Este documento de capacitación de seguridad no está diseñado para que el trabajador de cuidado a largo plazo lo lea por sí solo. El DSHS no aprueba la capacitación de seguridad con métodos de autoestudio. Es imposible que un trabajador de cuidado a largo plazo entienda sus políticas, planes y procedimientos con solo leer este documento genérico de capacitación de seguridad.

Lo ideal es que un instructor guíe a los trabajadores de cuidado a largo plazo durante su capacitación de seguridad. El instructor debe relacionar cada tema con su entorno laboral específico. Muéstrelle al trabajador de cuidado a largo plazo en dónde puede encontrar el equipamiento y los suministros necesarios para cuidar su seguridad y la seguridad de sus clientes y de todos los demás. Asegúrese de que sabe cómo informar sus inquietudes respecto a la seguridad y lo que debe hacer si el trabajador o el cliente tiene una emergencia. La capacitación de seguridad debe ser interesante. Anime al alumno a que tome notas y haga preguntas.

¿Quiénes pueden impartir esta orientación?

Los hogares familiares para adultos, las instituciones de servicios mejorados y las instituciones de vida asistida deben recibir una aprobación para impartir capacitación de orientación y seguridad cuando reciben su licencia inicial o cuando cambian de propietario.

Las agencias de cuidado en el hogar deben convertirse en programas de capacitación con instructor, con aprobación de su comunidad, antes de capacitar a su propio personal. Para obtener más información, visite dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies.

Los instructores de la comunidad que deseen impartir capacitación de orientación y seguridad deben recibir la aprobación del Departamento de Servicios Sociales y de Salud.

Para obtener más información sobre la aprobación de los planes de estudio e instructores, visite dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes.

¿En dónde pueden conseguir los empleadores las 2 horas de orientación?

Pueden descargar los materiales de las 2 horas de orientación para trabajadores de cuidado a largo plazo en dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

¿Los instructores entregan los certificados de orientación y de capacitación de seguridad por separado, o juntos?

Los certificados de orientación y de capacitación de seguridad están disponibles como dos certificados por separado, o bien juntos en un mismo certificado. Consulte a la unidad de capacitación si necesita más información.

- Programas de capacitación para instituciones: trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- Programas de capacitación con instructores de la comunidad: trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

Impresión de estos materiales

Este documento está diseñado para imprimirse con facilidad. Los fondos de las imágenes y los colores se han ajustado para ahorrar tinta o tóner. Puede imprimirlo en color o en escala de grises (blanco y negro).

¡Gracias!

La mayoría de nosotros necesitaremos cuidado a largo plazo en algún momento de nuestras vidas. Como empleador y capacitador de trabajadores de cuidado a largo plazo, usted está desarrollando a la fuerza laboral capacitada y compasiva de la que dependemos. Sus empresas y organizaciones protegen la independencia, la salud y el bienestar, y crean empleos más seguros y gratificantes para los cuidadores.

Gracias por promover la libertad de elección, independencia y seguridad para que todos podamos vivir con buena salud, independencia, dignidad y control sobre las decisiones que afectan nuestras vidas.



Introducción a la capacitación de seguridad

Como cuidador, usted ayuda a las personas a vivir con independencia y bienestar. Promover la seguridad faculta a las personas a las que usted brinda apoyo para que vivan sus vidas de la manera más plena.

Trabajar de manera segura puede prevenir lesiones y enfermedades. Un entorno seguro puede prevenir accidentes y darles a los clientes la libertad para moverse con confianza. La preparación para emergencias ayuda a cuidar la salud de todos cuando ocurre un desastre.

Sin seguridad, usted y las personas a las que brinda apoyo están en peligro de sufrir enfermedades, lesiones, dolor y sufrimiento. Sea un campeón de la seguridad por usted, por las personas a las que brinda apoyo y por todas las demás personas en su lugar de trabajo.

¡Sea un campeón de la seguridad!

Un vistazo a las directrices de seguridad

Trabaje de manera segura	<ul style="list-style-type: none"> • No trate de levantar a las personas manualmente. Utilice dispositivos de asistencia. • Levante los objetos con sus piernas, no con su espalda. • Haga estiramientos y ejercicios para fortalecer su espalda. • Utilice calzado cerrado, antideslizante y resistente.
Prevenga las caídas	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenda los riesgos de las caídas. • Elimine los peligros de tropiezo y mejore la visibilidad. • Si un cliente empieza a caer, proteja su cabeza y bájelo al piso con suavidad. • Siga las políticas de su empleador respecto a cómo ayudar a un cliente después de una caída.
Detenga la propagación de infecciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lave o desinfecte sus manos por lo menos durante 20 segundos antes y después de todos sus contactos con un cliente. • Use un par de guantes nuevo cada vez que esté en riesgo de tocar sangre u otros fluidos corporales. • Limpie y desinfecte su entorno y disponga correctamente de los desechos contaminados. • Permanezca en casa cuando esté enfermo o padezca una enfermedad contagiosa.
Comuníquese	<ul style="list-style-type: none"> • Comuníquese con sus clientes y escuche sus inquietudes. • Colabore con el cliente y su equipo de atención para resolver los problemas. • Alerta a otros si tiene inquietudes sobre la seguridad y haga seguimiento para resolverlas. • Siga las políticas de su empleador respecto a la documentación y los informes.
Mantenga un entorno seguro	<ul style="list-style-type: none"> • Resuelva los peligros antes de que causen un accidente. • Revise si el hogar tiene detectores de humo y extintores que funcionen. • Use y almacene el oxígeno lejos de fuentes de chispas o llamas. • Evite la presencia de infestaciones de plagas y desechos animales en el hogar.
Prepárese para las emergencias	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenda los signos de las emergencias médicas y cómo debe responder. • Siga los planes de emergencia y evacuación de su lugar de trabajo. • Manténgase informado de las alertas meteorológicas en su región. • Mantenga la calma y siga el plan cuando ocurra una emergencia.

Seguridad emocional, mental y espiritual

La mayoría de los temas en esta capacitación de seguridad para trabajadores de cuidado a largo plazo se centran en la seguridad física, como la prevención de lesiones e infecciones. El bienestar de una persona también depende de su seguridad emocional, mental (psicológica) y espiritual.

La historia de Samuel: *A los 45 años de edad, Samuel sufrió un derrame cerebral. No podía hablar, ni levantarse de la cama. Dependía de los cuidados del personal del hospital. Samuel se sentía muy atemorizado. En una fase anterior de su vida, tuvo experiencias con miembros del personal médico que lo hicieron sentir que no les agradaba, ni lo respetaban. Evitó consultar al médico durante años. Sin embargo, ¡Samuel se sintió sorprendido y agradecido de que el personal de este hospital lo respetaba! Los administradores fueron amables con su novio y le permitieron quedarse a pasar la noche, aunque legalmente no era un miembro de su familia. Recibieron con agrado al guía espiritual de Samuel y les dieron privacidad para orar a su manera. Los miembros del personal también se tomaron el tiempo para comunicarse con Samuel, aunque él no podía hablar, y se aseguraron de que él dirigiera su propia atención. Gracias a que el personal del hospital protegió la seguridad emocional, mental y espiritual de Samuel, así como su seguridad física, él pudo sanar.*

Imagínese que está en el hospital y padece una afección médica grave. ¿Qué podría hacer el personal del hospital para hacer que se sienta acogido y seguro?



Crear un ambiente acogedor

Crear un ambiente acogedor es un trabajo de equipo. Todos los miembros del entorno de atención, incluidos los cuidadores, los administradores, el personal y los residentes, pueden hacer que las personas se sientan acogidas (o rechazadas) con sus palabras y acciones. Todos podemos ayudar a los demás si respetamos las diferencias y usamos un lenguaje respetuoso.

- **Use el nombre y los pronombres que cada persona le dé.** No asuma la identidad de género de una persona por su apariencia.
- **Apoye a todas las parejas y relaciones.** No asuma que todos son heterosexuales. Alrededor de 1 de cada 20 personas de Washington se identifica como lesbiana, gay, bisexual, asexual u otra orientación sexual distinta de la heterosexual.
- **Demuestre respeto por las expresiones y prácticas religiosas y espirituales.** No les pida a las personas que oculten sus creencias para que otras personas estén más cómodas.
- **Utilice lenguaje que prioriza a la persona,** como "una persona con una discapacidad" en lugar de "un discapacitado". Evite el uso de lenguaje negativo que insulte o humille a las personas. Muchas expresiones comunes en español, como "loco", "drogadicto", "sin hogar" e "inmigrante ilegal" son nocivas para las personas.
- **Denuncie el maltrato.** El acoso (insultos, amenazas, hostigamiento) humilla y aísla a las personas. Si observa que un adulto vulnerable sufre cualquier tipo de maltrato o abandono, la ley lo obliga a denunciarlo. Consulte su capacitación de orientación para trabajadores de cuidado a largo plazo para ver información completa sobre las denuncias obligadas.

Todos cometemos errores ocasionales con nuestro lenguaje y conducta. Cuando lo hacemos, podemos disculparnos, corregir y hacerlo mejor la próxima vez. Al demostrarles a las personas que se interesa, les ayudará a sentirse acogidas.

Las personas se sienten seguras en donde se sienten acogidas.



1

Seguridad laboral

La historia de Isaiah: *Isaiah era un trabajador de cuidado a largo plazo para una agencia de cuidado en el hogar. Uno de los clientes a los que les brindaba apoyo necesitaba ayuda para ponerse de pie y sentarse. Otro cliente necesitaba ayuda para cargar su ropa sucia y sus compras. Doblar la cintura y levantar peso constantemente era un trabajo duro, pero Isaiah era fuerte. También creía que tendría problemas si le pedía ayuda a su empleador. Un día, cuando doblaba la cintura para cambiar de posición a un cliente en la cama, sintió un chasquido en la parte baja de su espalda y no pudo volver a enderezarse. No pudo regresar al trabajo por varias semanas, hasta que su espalda sanó. ¿Qué podría haber hecho Isaiah de manera diferente para evitar esa lesión?*

La prestación de cuidados es una profesión que exige esfuerzo físico. Levantar pesos con técnica incorrecta y hacer movimientos repetitivos puede lesionar su espalda, hombros y articulaciones. Lamentablemente, estas son lesiones comunes para los trabajadores de cuidado a largo plazo, y pueden ser de leves a graves. Puede cuidar su salud y seguridad si entiende los riesgos y trabaja con cuidado.

Definiciones

Ambulación. Caminar o desplazarse por un lugar.

Dispositivos de asistencia. Artículos auxiliares que ayudan a las personas a seguir desempeñando una tarea de la manera más independiente posible.

Transferencia. Ayudar a otra persona a moverse de un lugar a otro, como una silla, cama, silla de ruedas, vehículo, inodoro portátil, silla de ducha o inodoro.

Cinturón de transferencia/Cinturón de marcha. Un cinturón que se coloca alrededor de la cintura para ayudar en las transferencias y la ambulación.



Riesgos de lesiones

Muchas de sus funciones laborales conllevan algo de riesgo físico. Levantar demasiado peso, hacer movimientos repetitivos y trabajar en posturas incómodas puede lastimar su cuerpo. Reconocer esos riesgos en sus tareas cotidianas y usar técnicas más seguras puede ayudarle a prevenir lesiones.

Actividades rutinarias

- Empujar una silla de ruedas sobre un cambio de elevación, subiendo una rampa o en césped o alfombras gruesas.
- Ayudar a una persona que no puede sostener su propio peso.
- Ayudar a una persona a sentarse en una silla o vehículo de motor, o a levantarse de ellos.
- Empujar objetos o equipos pesados.
- Levantar y transportar suministros o equipos.

Actividades repetitivas

- Movimientos repetitivos, como hacer ajustes manuales reiterados a una cama con manivela.
- Ayudar a los clientes a moverse en varias ocasiones durante un turno.
- Doblar la cintura con frecuencia.

Trabajar en posturas incómodas

- Estirarse sobre una cama para cambiar de posición a un cliente.
- Ayudar a una persona confundida o que no coopera.
- Doblar la cintura para hacer una cama.
- Recoger basura y desechos.
- Sacar ropa de una lavadora o secadora.

Técnicas peligrosas que deben evitarse

- Levantar manualmente a una persona.
- Tratar de atrapar a una persona para impedir que se caiga.
- Levantar a una persona del piso o de la cama.



Hacer cualquier actividad por demasiado tiempo (duración) o demasiado a menudo (frecuencia) puede provocar lesiones.

Trastornos musculoesqueléticos (MSD)

Los trastornos musculoesqueléticos (MSD, por sus siglas en inglés) incluyen afecciones tales como dolor en la parte baja de la espalda, lesiones del manguito rotador, codo del tenista o síndrome del túnel carpiano. Aunque algunos MSD se desarrollan gradualmente con el tiempo, otros pueden ocurrir con un solo evento.

Las primeras indicaciones de MSD pueden incluir un dolor persistente, restricción del movimiento de las articulaciones e hinchazón del tejido suave. Si presenta estos síntomas, debe evaluar la manera en que desempeña su trabajo, informarlo a su empleador y hablar con su médico.

Asistencia segura para los clientes

Muchas de sus tareas diarias se relacionarán con ayudarles a sus clientes a moverse. Por ejemplo, quizá necesiten ayuda para ponerse de pie, cambiar de posición en la cama, vestirse, bañarse o usar el inodoro. Esas tareas pueden causar esfuerzo en su cuerpo y ponerlo en posturas incómodas, como doblar la cintura o torcer el torso. Para protegerse de las lesiones, debe conocer sus límites y conseguir la ayuda que necesita.

Conozca sus límites

No hay un límite de peso seguro para levantar a una persona manualmente. Siempre debe usar dispositivos de asistencia para evitar los levantamientos manuales, cuando sea posible.

En condiciones perfectas, aplicar un esfuerzo de más de 35 libras (15.8 kilogramos) puede causar lesiones por uso excesivo a la mayoría de las personas. Para saber a cuánto equivalen 35 libras de esfuerzo, trate de levantar 4 galones (o 15 litros) de agua. Todos somos diferentes, y su límite podría ser menor a 35 libras.



Ayudar a una persona a moverse representa una gran complejidad física, y las condiciones casi nunca son perfectas. Doblar la cintura, torcer el torso, estirarse, usar una sola mano o maniobrar en un espacio confinado, como un cuarto de baño, son factores que aumentan el esfuerzo que hace su cuerpo. El estado de salud física o mental del cliente y los movimientos repentinos también pueden dificultar más la transferencia.

No hay un límite de peso seguro para levantar a una persona manualmente. Use dispositivos de asistencia para evitar el levantamiento manual, siempre que sea posible.

Consiga ayuda

Comuníquese con su supervisor, su empleador u otro cuidador si un cliente necesita más apoyo del que usted puede brindar de manera segura. Podría tener disponibles dispositivos de asistencia, capacitación u otros recursos para hacer que la situación sea más segura para usted y para el cliente. Otros miembros del equipo de atención del cliente también pueden modificar el plan de servicios del cliente para brindar más apoyo y conseguir más ayuda para usted.



Utilice dispositivos de asistencia

Puede tener disponibles herramientas y equipos para ayudar a un cliente con su movilidad. Algunos ejemplos son cinturones de transferencia, sábanas de baja fricción, barras de sujeción, duchas de acceso fácil, dispositivos para sentarse y levantarse y elevadores de cuerpo completo.

Asegúrese de recibir capacitación sobre cada dispositivo de asistencia antes de usarlo. Tratar de usar un equipo sin capacitación es peligroso y podría causar lesiones o la muerte.

Conozca las políticas de su empleador

Su empleador puede tener políticas, procedimientos, capacitación y recursos para ayudar a mover a sus clientes de manera segura en su entorno de trabajo. Hable con su empleador y asegúrese de entender sus políticas y de conocer los recursos que tiene disponibles.

**¿Cuáles son las políticas de su empleador sobre la asistencia segura para mover a sus clientes?
¿Qué recursos tiene disponibles?**

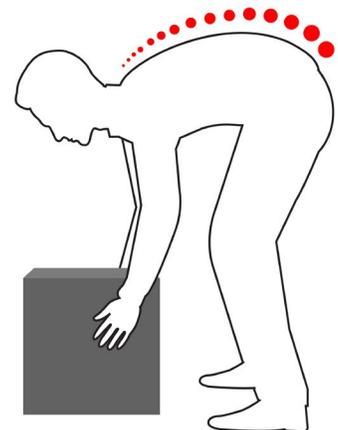
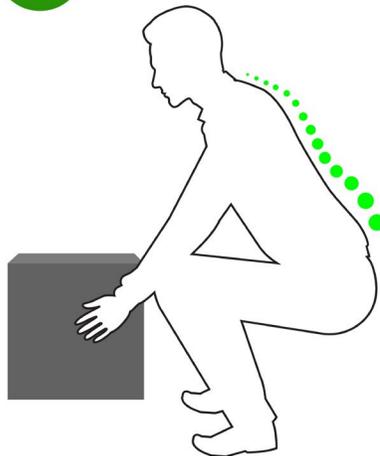
Levantamiento y manejo de materiales

Parte de su trabajo puede incluir levantar materiales tales como comestibles, basura o equipos que un cliente necesita, como un tanque de oxígeno. Levantar y mover objetos pesados es una causa común de lesiones para los trabajadores de cuidado a largo plazo. Usar la mecánica corporal correcta y conseguir ayuda cuando lo necesite puede ayudarle a mantenerse seguro.

Mecánica corporal

Las diferentes maneras en que se mueve y utiliza su cuerpo en actividades cotidianas se conocen como mecánica corporal. Usar una mecánica corporal apropiada cuando levante o mueva objetos le ayudará a prevenir lesiones.

- ✓ Mantenga su espalda recta.
- ✓ Flexione las rodillas.
- ✓ Levante con las piernas.



Planee su levantamiento

1. Evalúe su carga y no levante ni mueva objetos que sean demasiado pesados para usted.
2. Use una carretilla u otro dispositivo de levantamiento, si lo tiene disponible.
3. Consiga ayuda de otra persona, si la necesita.
4. Asegúrese de que su ruta está despejada y de que hay espacio para depositar el objeto en su destino.

Tenga una buena base de apoyo

1. Asegúrese de que su cuerpo esté estable y en una posición fuerte.
2. Separe sus pies aproximadamente al nivel de sus hombros y ponga un pie ligeramente más adelantado que el otro.

Técnica apropiada de levantamiento

1. Busque formas fáciles de agarrar los objetos.
2. Sostenga el peso tan cerca de su cuerpo como pueda.
3. Sostenga los objetos pesados entre sus hombros y rodillas.
4. Mantenga su espalda tan recta como sea posible.
5. Mantenga su espalda y cuello en una línea recta.
6. Flexione las rodillas.
7. Endurezca los músculos de su estómago.
8. Levante con las piernas.
9. Mantenga su espalda, sus pies y su tronco alineados y no tuerza la cintura.
10. Si necesita cambiar de dirección, mueva sus pies dando pasos cortos.



Recomendaciones para levantar cosas

- Reduzca el peso de su carga. Mueva la carga en partes o secciones, cuando sea posible.
- Evite los estiramientos incómodos cuando trate de alcanzar un objeto. Causan tensión en su espalda y pueden hacer que pierda el equilibrio.
- Utilice una escalera tipo tijera para alcanzar los objetos que se encuentren sobre la altura de su hombro.
- Utilice un pasamanos cuando esté en las escaleras. Evite subir escaleras con carga.
- No se apoye en un estante o repisa como soporte. Pueden caerse con facilidad si los jala.
- Mientras más veces levante o mueva algo, más probable será que se lastime. Si necesita mover algo con frecuencia, utilice un carro.
- Pida ayuda con las cargas pesadas.

Siempre comuníquese con su supervisor o con la persona apropiada donde trabaja si le preocupa no poder mover algo de manera segura o si necesita más capacitación sobre cómo hacerlo de una forma segura.

Acondicionamiento de la espalda

Mantener su espalda en buenas condiciones puede ayudarle a prevenir lesiones graves. El buen acondicionamiento de la espalda incluye actividades de postura, ejercicio, estiramiento y fortalecimiento.

Puede prevenir lesiones si mantiene su espalda en buenas condiciones.

Postura

Practicar una buena postura ayuda a fortalecer los músculos, proteger las articulaciones y mejorar el equilibrio. La buena postura incluye mantenerse erguido, con la espalda nivelada y los hombros parejos, cuando esté de pie o sentado. Mantenga el estómago sumido y las rodillas apuntando hacia el frente.

La posición en la que duerme también puede prevenir y aliviar el dolor de espalda. Duerma en un colchón firme, no en uno que se hunda o sea muy duro. No duerma sobre su estómago. Trate de colocar una almohada entre sus rodillas si duerme de costado, o debajo de sus rodillas si duerme boca arriba.

Ejercicio

El buen acondicionamiento también incluye ejercicio aeróbico. Caminar, nadar y montar en bicicleta son excelentes formas de acondicionar todo el cuerpo y proteger su espalda. Tan solo 30 minutos de caminata enérgica, 5 días a la semana, brindan muchos beneficios. Si apenas está por iniciar una rutina de ejercicio, comience con 5-10 minutos de caminata, 2 veces al día, y aumente lentamente.



Hable con su profesional médico antes de iniciar cualquier rutina nueva de ejercicio, especialmente si ya padece dolor de espalda.

Estiramiento

El estiramiento mejora la flexibilidad, fuerza y movilidad, lo que ayuda a prevenir lesiones mientras trabaja.

Un buen objetivo es hacer estiramientos de 4 a 7 días por semana. Si apenas está empezando una rutina de estiramiento, empiece con lentitud y aumente gradualmente. Muchos de los estiramientos que se muestran aquí tienen variantes más fáciles que puede hacer sentado, y que se encuentran en línea.

Debe calentar por unos 10 minutos antes de estirarse. Puede calentar con una caminata ligera. Eso hará que la sangre fluya a sus músculos y los preparará para estirarse.

Cuando se estire debe sentir tensión, pero no dolor. Si algo le duele, podría tener una lesión. Deje de estirar ese músculo y hable con su profesional médico.

Ejercicios de estiramiento para su espalda

Mantenga cada uno de estos estiramientos durante 60 segundos en total. Puede hacer dos repeticiones durante 30 segundos cada una, o cuatro repeticiones de 15 segundos cada una, lo que le resulte más cómodo.

Estiramiento en flexión del tronco

- Sobre sus manos y rodillas, meta su mentón y arquee su espalda.
- Lentamente siéntese sobre sus talones, dejando que los hombros caigan hacia el piso.
- Mantenga la postura por un total de 60 segundos.



Estiramiento de doble rodilla al pecho

- Recuéstese en su espalda.
- Jale ambas rodillas hacia su pecho hasta que sienta un estiramiento cómodo en la espalda baja.
- Mantenga la espalda relajada.
- Mantenga la postura por un total de 60 segundos.



Estiramiento de rotación del tronco bajo

- Recuéstese sobre su espalda.
- Manteniendo su espalda recta y sus pies juntos, rote las rodillas hacia un lado.
- Mantenga la postura por un total de 60 segundos.



Detenga cualquier ejercicio que incremente el dolor de la espalda o que le cause molestias, hormigueo, adormecimiento o debilidad en sus piernas. Comuníquese con su profesional médico si estos síntomas continúan.

Ejercicios de fortalecimiento

Fortalecer los músculos de la parte baja de la espalda y el estómago ayuda a estabilizar y proteger su columna vertebral.

Un buen objetivo es hacer ejercicios de fortalecimiento de 2 a 3 veces por semana. Cuando empiece una nueva rutina de fortalecimiento, empiece lentamente y aumente la dificultad conforme adquiera fuerza.

Debe calentar y hacer estiramientos antes de hacer ejercicios de fortalecimiento. Si siente dolor, detenga el ejercicio. Si el dolor continúa, consulte a su médico.

Rutina de ejercicios de fortalecimiento para su espalda

Repita cada ejercicio de 1 a 5 veces (excepto el ejercicio de curvatura), una o dos veces al día. Conforme adquiera más fuerza, aumente gradualmente su rutina de ejercicio hasta 10 repeticiones, dos veces al día. Cuando se ejercite, haga movimientos lentos y suaves.

Ejercicio de inclinación pélvica

- Recuéstese sobre su espalda con las rodillas dobladas, los pies rectos en el piso y los brazos a los costados.
- Pegue la parte baja de la espalda contra el piso (las caderas se inclinarán hacia arriba)
- Mantenga la posición de 10 a 15 segundos y relájese. Aumente gradualmente su tiempo de espera a 60 segundos.



Ejercicio de curvatura

- Recuéstese sobre la espalda en el piso.
- Con los brazos cruzados sobre el pecho, incline la pelvis para pegar la espalda al piso. Pegue el mentón al pecho.
- Tense los músculos abdominales mientras levanta la cabeza y los hombros del piso.
- Mantenga la posición por 10 segundos y relájese.
- Repita de 10 a 15 veces.
- Aumente gradualmente sus repeticiones.



Ejercicio de extensión alterna de brazos y piernas

- Póngase sobre manos y rodillas, mirando hacia el piso. Levante el brazo izquierdo y la pierna derecha. No arquee el cuello.
- Mantenga la posición por 10 segundos y relájese.
- Levante el brazo derecho y la pierna izquierda. No arquee el cuello.
- Mantenga la posición por 10 segundos y relájese.



Extensión lumbar en decúbito

- Recuéstese sobre su estómago y coloque sus manos en el piso, cerca de los lados de su cabeza.
- Separe la parte superior de su cuerpo del piso lentamente, estirando sus brazos, pero mantenga las caderas en el piso.
- Mantenga la posición por 10 segundos y luego relaje sus brazos mientras regresa al piso.



Extensión alterna de piernas

- Recuéstese sobre su estómago con sus brazos cruzados debajo de su mentón.
- Levante lentamente una pierna sin doblarla (¡no muy alto!) mientras mantiene su pelvis pegada al piso.
- Baje lentamente su pierna y repita el ejercicio con la otra pierna.



Estiramiento de pantorrillas en posición de pie

- Párese sobre su pierna derecha, con la pierna izquierda sobre una mesa o silla.
- Estire las pantorrillas, doblando lentamente la rodilla derecha.
- Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
- Repita con la otra pierna.



Vestimenta de seguridad

Los cuidadores pasan mucho tiempo de pie. Es necesario usar buen calzado de trabajo, para mayor comodidad y protección. Un calzado apropiado brinda soporte para sus pies y tobillos, y ayuda a prevenir esguinces y distensiones. Un buen calzado de trabajo también puede ayudar a protegerlo de resbalones y caídas.

Los zapatos deportivos son una buena opción de calzado de trabajo para muchos trabajadores de cuidado a largo plazo. En general, trate de elegir zapatos que le ofrezcan tanto comodidad como protección:

- Puntas cerradas
- Resistentes y con buen apoyo
- Tacónes bajos y anchos para reducir el estrés de los pies y la probabilidad de lesiones de tobillo
- Suelas antideslizantes, con buena tracción y suficiente acolchado



Vestimenta

Use ropa limpia y cómoda que le permita moverse con facilidad. La ropa demasiado apretada puede restringir sus movimientos, y las ropas holgadas podrían atorarse y causar accidentes. Puede trabajar en el hogar de una persona, o en un entorno "doméstico". Use ropa que sea apropiada para el ambiente en el que trabaje, o use un uniforme si así lo indica su empleador.

Joyería

Siga la política de su empleador en cuanto a la joyería. Asegúrese de que su joyería no le estorbe mientras está trabajando. No use joyas afiladas que puedan lastimar la piel de un cliente, como anillos afilados. No use pendientes en las orejas ni collares largos, ya que pueden atorarse o jalarse y causar lesiones.

¿Cuál es el código de vestimenta de su empleador?

Seguridad del conductor

Puede conducir entre su hogar y su lugar de trabajo, o quizá parte de su trabajo sea conducir con un cliente (pregúntele a su empleador si puede transportar a un cliente en su automóvil personal). Conduzca de forma segura, con o sin un cliente.

- Utilice su cinturón de seguridad. Es la ley en Washington por una muy buena razón. Los conductores que son arrojados de sus vehículos tienen 25 veces más probabilidades de morir en el accidente.
- Nunca conduzca bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
- Revise el desgaste de sus llantas. Las llantas defectuosas o desinfladas podrían causar accidentes prevenibles. Las llantas incorrectas también podrían causar accidentes. Prepárese para la nieve y el hielo con llantas que tengan buena tracción.
- Siga el calendario recomendado para el mantenimiento de su vehículo. Asegúrese de que su motor, frenos, volante, amortiguadores, luces, bocina y limpiaparabrisas funcionen correctamente.
- ¡Disminuya la velocidad! El 30% de todos los accidentes fatales involucran velocidad excesiva.
- Mantenga una distancia segura. Por cada 10 millas de velocidad, debe dejar la longitud de un automóvil entre usted y el siguiente vehículo. Por ejemplo, si conduce a 60 millas por hora, debe dejar la longitud de seis automóviles entre usted y el automóvil que está adelante para poder detenerse a tiempo y prevenir un accidente.
- Utilice precauciones extremas en las intersecciones. Algunos conductores piensan que detenerse en luz roja y en las señales de alto es opcional.
- Reduzca las distracciones y concéntrese en la conducción. Si usa un teléfono, se maquilla, habla o come, podría distraerse y provocar un accidente.
- Estacionese para hacer una llamada o contestar su teléfono celular. Es ilegal contestar una llamada sosteniendo el teléfono con la mano mientras maneja.
- No conduzca con sueño. Duerma bien. Estacionese y tome una pequeña siesta si es necesario. La cafeína es sólo una solución temporal.



¡Conduzca con cuidado! Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muertes laborales.

Seguridad con escaleras de mano

Los trabajadores de cuidado a largo plazo no pueden subirse en escaleras de mano en algunos entornos de cuidado. Asegúrese de conocer la política del lugar donde trabaja. Si sus funciones laborales incluyen el uso de una escalera de mano, siga estas directrices de seguridad.

- Utilice una escalera de mano que tenga la altura apropiada para su trabajo. La escalera debe extenderse a un mínimo 3 pies sobre la superficie donde estará trabajando.
- Nunca se pare en los tres peldaños superiores de una escalera.
- Revise que la escalera no tenga tornillos, bisagras o peldaños flojos. Una escalera con piezas rotas o faltantes no podrá sostener a una persona de forma segura.
- Siempre manténgase de frente a la escalera mientras sube y baja por ella. Mantenga ambas manos en ambos lados de la escalera.
- Limpie todo el lodo y otros residuos que puedan estar en los peldaños de la escalera.
- Solamente use escaleras de mano en superficies estables y niveladas.
- Para transportar una escalera de mano, pase su brazo por ella y equilibre sobre su hombro. Cargue las escaleras de mano horizontalmente, con la parte superior de la escalera hacia adelante.



- Use zapatos planos, rígidos y antideslizantes. Los zapatos con suelas blandas pueden deformarse con los peldaños de la escalera y no brindar suficiente estabilidad.
- No lleve cargas en las manos cuando use una escalera de mano. Lleve las herramientas en una correa o en una cuerda o montacargas, no en sus manos.
- No trate de estirarse tanto como para perder el equilibrio; mueva la escalera.
- Abra la escalera completamente y asegúrese de que todos los seguros estén enganchados.
- La mayoría de las escaleras de tijera no están diseñadas para usarse cerradas y apoyadas contra una pared, o sin extender y bloquear las barras transversales. Siempre siga las instrucciones de uso del fabricante.
- ¡El metal conduce la electricidad! Mantenga las escaleras de mano metálicas al menos a 10 pies de distancia de los cables eléctricos.
- Devuelva la escalera a su lugar de almacenamiento apropiado cuando ya no la utilice y asegúrese de que está bien sujeta, para que no se caiga y cause lesiones accidentales.



**Use una escalera de mano siempre que tenga que subir a una altura.
NO use una silla, caja u otra escalera improvisada.**



2

Prevención y respuesta a caídas

La historia de Patricia: Patricia vive en su propia casa. Recibe apoyo de cuidadores de una agencia de cuidado en el hogar por las mañanas y en las tardes. Patricia ha perdido fuerza en sus piernas y con frecuencia usa un andador para trasladarse por su casa. También usa anteojos. Una noche, se levantó con la necesidad urgente de orinar. No tuvo tiempo de ponerse los anteojos, así que simplemente tomó su andador y se dirigió rápidamente hacia el pasillo que llevaba al cuarto de baño. Estaba oscuro y no vio que el tapete del pasillo estaba doblado en un borde. Su andador se atoró en el borde del tapete y ella se cayó.



Patricia no pudo levantarse y tuvo que quedarse en el suelo hasta que su cuidador llegó en la mañana. Si usted fuera ese cuidador, ¿qué debería hacer cuando encuentre a Patricia? Y después, ¿qué podría hacer para prevenir otra caída?

Las caídas no son una parte natural del envejecimiento, pero son la principal causa de lesiones mortales y no mortales entre los adultos mayores. Las caídas pueden provocar lesiones graves, que incluyen fracturas de huesos y articulaciones, hemorragias internas y lesiones cerebrales traumáticas. Sufrir una caída puede provocar

el temor de volver a caerse, lo que puede limitar la movilidad y aumentar el aislamiento social. Parte de su función en cuanto a la seguridad del cliente es ayudar a minimizar las caídas y responder de manera apropiada cuando ocurran.

Prevención de caídas

Usted puede ayudar a prevenir muchas caídas si entiende las causas de las caídas, ayuda a sus clientes a reducir el riesgo de caídas y hace que sus entornos sean más seguros. Convierta a la prevención de caídas en una prioridad de su trabajo todos los días.

- Priorice la seguridad y la prevención durante el cuidado. Las caídas pueden ser un problema grave, especialmente para los adultos mayores.
- Preste atención a los clientes mientras se trasladan y esté preparado para ayudarles.

- Entienda qué ocasiona las caídas y cuándo es más probable que ocurran.
- Conozca a los clientes a los que cuida y aprenda sus necesidades únicas.
- Identifique los peligros de caída en el entorno del cliente y tome medidas para hacerlo más seguro.
- Comuníquese con el cliente, con su supervisor o empleador y con el resto del equipo de atención del cliente para resolver los problemas antes de que causen una caída.

Preste atención a sus clientes, evalúe su situación y tome medidas para mantenerlos a salvo.

Entender las causas de las caídas

Las caídas ocurren debido a una combinación de "factores de riesgo". Los factores de riesgo incluyen problemas de salud y peligros ambientales. Algunas situaciones y actividades representan riesgos especialmente altos.

Factores de riesgo relacionados con la salud

Cualquier persona puede caerse si se resbala en el piso mojado de un cuarto de baño o se tropieza con un tapete en la oscuridad. Sin embargo, las personas que reciben servicios de cuidado a largo plazo tienen más probabilidades de sufrir una caída debido a sus factores de riesgo adicionales. Conozca a los clientes a los que brinda apoyo y sus factores de riesgo.

Una historia de caídas: Las investigaciones indican que las personas que se han caído antes tienen muchas más probabilidades de volver a caerse.

Debilidad muscular, especialmente en la parte inferior del cuerpo: La disminución de la fuerza, el equilibrio, la resistencia y la flexibilidad dificultan que la persona se siente, se ponga de pie o evite una caída después de tropezar.

Medicamentos: Los efectos secundarios de los medicamentos pueden provocar mareos, confusión, aumento de la somnolencia o reflejos más lentos.

Deterioro sensorial: La pérdida de la vista, el oído o la sensibilidad puede afectar al equilibrio, reducir el estado de consciencia y causar tropiezos.

Trastornos cognitivos: La demencia, el delirio y otros trastornos cognitivos, así como el consumo de alcohol y sustancias, pueden reducir el estado de consciencia y afectar el juicio.

Otros problemas de salud: La presión arterial baja, las convulsiones, la enfermedad de Parkinson, las enfermedades cardíacas, las enfermedades pulmonares, las enfermedades articulares y trastornos temporales tales como la recuperación de una operación, una infección, la desnutrición y la deshidratación pueden aumentar el riesgo de caídas de una persona.

Factores de riesgo ambientales

Busque peligros en el entorno del cliente como parte de su trabajo, y luego tome medidas para hacer el entorno más seguro.

Vestimenta: Las prendas de ropa largas u holgadas pueden enredarse y causar tropiezos.

Calzado: El calzado inapropiado puede causar resbalones y tropezones. Evite las pantuflas sin talón, los zapatos sin agujetas o chanclas, los zapatos con poco agarre o con suelas desgastadas que puedan resbalar fácilmente en superficies mojadas, los zapatos que no estén bien atados o abrochados y los zapatos con tacones demasiado altos.

Entorno interior: La mayoría de las caídas ocurren en el interior de la vivienda. Los cables eléctricos, los tapetes sueltos, los pasillos obstruidos, la mala iluminación, los pisos mojados, las mascotas y los escalones son solo algunos de los peligros que pueden causar caídas en interiores.

Entorno exterior: Las superficies disperejas, como el pavimento dañado, la tierra y la hierba crecida, pueden afectar la estabilidad de la pisada. La luz solar brillante y las sombras pueden reducir la visibilidad. El desorden, los objetos y la basura en el suelo pueden ser peligros de tropiezo. Los pasamanos dañados o ausentes cerca de las escaleras también son un factor de riesgo común.



Situaciones y actividades de más alto riesgo

Siempre preste atención a sus clientes cuando les brinde cuidados y apoyo. Preste especial atención y esté preparado para ayudar durante actividades de más alto riesgo. Piense en los cambios ambientales que podrían hacer más seguras esas situaciones.

Asistencia con la movilidad: Cuando un cliente necesita ayuda para moverse, tiene un mayor riesgo de caídas. Las caídas también son más probables durante estas tareas de cuidado.

Zonas de alto riesgo, como el cuarto de baño: Los suelos lisos y mojados y las superficies duras hacen que las caídas sean más probables y peligrosas. Sentarse en el inodoro y levantarse de él, así como entrar y salir de la bañera o la ducha, son actividades de alto riesgo que se realizan con frecuencia.

Dirigirse con prisa al baño: La combinación de problemas de salud y peligros ambientales hace que apresurarse para ir al cuarto de baño sea una de las principales causas de caídas en el hogar.

Los lugares en los que ocurren más caídas en el hogar son los dormitorios, los cuartos de baño y las escaleras. Alrededor de la mitad de estas caídas implican a un tapete o una alfombra.

Tome medidas para prevenir las caídas

Mientras brinda cuidados, piense acerca de cómo prevenir las caídas en cada situación. Busque los factores de riesgo. Cuando vea un peligro, tome medidas para resolver el problema. Comuníquese con el cliente, con su supervisor o empleador y con el equipo de atención del cliente cuando necesite permisos o apoyo.



Documente e informe a la persona apropiada en su entorno laboral sobre todas sus inquietudes respecto a la seguridad y las medidas que tome.

Respete los derechos del cliente

Recuerde que el entorno de un cliente es su hogar. El cliente tiene derecho a mantener su hogar como desee. No reacomode las pertenencias, el mobiliario o el entorno del cliente sin su permiso. Hacerlo puede ser perturbador para los clientes, especialmente los que sufren de pérdida de memoria. Nunca deseche cosas del hogar de un cliente sin su permiso. Comuníquese sus inquietudes al cliente y colaboren para encontrar una solución.

También recuerde que siempre debe fomentar la libertad y movilidad del cliente. Restringir el movimiento de una persona no la protege de las caídas. De hecho, limitar la movilidad de una persona aumenta su riesgo de caídas.

Conozca a las personas a las que apoya

- Conozca su historial de caídas y si tiene temor de caerse o se siente inestable cuando está de pie.
- Familiarícese con sus medicamentos y sus efectos secundarios.
- Entienda sus problemas de salud e informe los cambios que observe.
- Ayúdele a ir al cuarto de baño antes de que sea urgente.



Fomente la movilidad del cliente

- Promueva actividades que desarrollen la fuerza, estabilidad, equilibrio, resistencia y flexibilidad.
- Recuérdele y recomiéndele al cliente que utilice sus dispositivos de asistencia, como andadores, bastones, agarraderas y pasamanos.
- Apóyelo y protéjalo durante las transferencias, al cambiar de posición y al moverse.
- Anímelo a levantarse lentamente y permanezca con él mientras camina.
- Siempre use los seguros de la silla de ruedas y quite o mueva los descansapiés antes de que se siente o se ponga de pie.
- Camine ligeramente detrás y a un lado de una persona que usa un andador. Nunca camine frente a ella.

Maximice la vista y el oído

- Recuérdele y recomiéndele al cliente que use sus anteojos o aparatos auditivos (el oído afecta al equilibrio).
- Los clientes deben hacerse exámenes de la vista y el oído cada año.
- Si la prescripción de anteojos es antigua o el cliente ya no puede ver claramente con sus anteojos, colabore con el cliente (y con su supervisor) para programar una consulta con un optometrista u oftalmólogo.
- Ayúdele a mantener limpios sus anteojos y asegúrese de que los aparatos auditivos tengan baterías y funcionen correctamente.
- Asegúrese de que haya suficiente luz, incluidas lámparas de noche, especialmente en los dormitorios, pasillos y cuartos de baño.
- Use cinta de alta visibilidad para hacer más visibles los escalones y bordes.



Fomente el uso de calzado y vestimenta más seguros

- Recomiende que los clientes usen calzado con apoyo, tacones bajos y suelas antideslizantes.
- Asegúrese de que el calzado del cliente esté bien sujeto (agujetas, velcro o correas) y en los pies correctos.
- Recomiende que el cliente no use chanclas ni pantuflas sin soporte en el talón.
- Anime a los clientes a evitar las batas largas u holgadas.

Reduzca los peligros en interiores

- Mantenga secos los pisos. Limpie los derrames de inmediato.
- Mantenga los pasillos despejados, especialmente los que conducen al cuarto de baño.
- Elimine el desorden del piso.
- Aleje los cables eléctricos de las rutas por las que se camina, o fíjelas con cinta adhesiva.
- Elimine o fije los tapetes.
- Mantenga las cosas que se usan con más frecuencia en los estantes más bajos.
- Si las sillas y camas son demasiado altas o bajas, colabore con el cliente y con su supervisor para ajustarlas.
- Asegúrese de que los pasamanos y las agarraderas estén instalados correctamente en donde se necesiten.

Reduzca los peligros en exteriores

- Busque peligros como grietas, agujeros y superficies resbalosas o disperejas en aceras y caminos de entrada.
- Preste atención a la madera podrida y a los pasamanos o escaleras tambaleantes.
- Elimine el desorden y la basura en los espacios exteriores por los que camina el cliente.
- Si observa que algo está mal, colabore con el cliente, con su equipo de atención, con su empleador y con el personal de mantenimiento del edificio para resolver el problema.
- Preste mucha atención a la correa cuando pasee un perro. Es importante asegurarse de que no se enrede en un andador o bastón.



No sacrifique la movilidad y libertad del cliente por la ilusión de seguridad

- Recuerde que las personas a las que ayuda cuentan con que usted les ayude a mantener su movilidad y libertad.
- No limite a un cliente a una silla de ruedas, porque hacerlo reducirá su actividad física.
- No use formas de inmovilización. La inmovilización aumenta las lesiones.

¿Con quién debe comunicarse para informar sobre un riesgo de caídas en su entorno laboral?

Respuesta a caídas

Como cuidador, podría ver que un cliente se cae, o tener que ayudar a un cliente que se ha caído. Sus respuestas en estas situaciones son de importancia crítica para la salud y el bienestar del cliente.

Cuando un cliente se cae

Si un cliente empieza a caerse mientras usted está con él:

1. Trate de proteger su cabeza y bájelo al piso con suavidad.
2. Mantenga sus pies separados y su espalda recta. Flexione sus rodillas y cadera.
3. Jale a la persona hacia usted y deje que se deslice por su cuerpo hasta el piso.
4. Con frecuencia, usted también bajará al piso con la persona.

No trate de atrapar o detener a un cliente que está cayendo. Podría lesionarse o lesionar al cliente.



Si una persona está cayendo, proteja su cabeza y bájela al piso con suavidad.

Después de que un cliente se cae

Su empleador tendrá políticas referentes a cómo ayudar a un cliente que se ha caído. Asegúrese de conocer y seguir las políticas de su empleador. Las directrices de este curso de capacitación son mejores prácticas generales.

Mantenga la calma y evalúe la situación

No se deje dominar por el pánico. Respire profundamente y enfrente la situación con calma.

Observe a la persona para determinar si presenta signos de una emergencia.

- Si está inconsciente, llame al 911 y revise sus vías respiratorias.
- Si tiene una hemorragia abundante, llame al 911 y aplique presión.
- Si tiene dificultades para comunicarse (por ejemplo, si no puede hablar, entender o seguir instrucciones), llame al 911.



Nunca mueva a un cliente que no puede levantarse o que se queja de dolor intenso.

Comuníquese con la persona

Hable con la persona. Dígale quién es usted y asegúrele que le ayudará. Pregúntele: "¿Cómo se siente?" y "¿se lastimó la cabeza?" y observe con cuidado si hay signos de lesiones.

La mayoría de las personas se sienten avergonzadas después de una caída y podrían tratar de levantarse o decirle que todo está bien, incluso si no es verdad. Observe cuidadosamente al cliente. El lenguaje corporal del cliente puede indicarle cómo se siente.

Si la persona SÍ puede levantarse

Si la persona siente que no está lastimada y puede levantarse por sí misma, obsérvela cuidadosamente mientras se levanta. Si necesita algo de ayuda o apoyo para levantarse, tome en cuenta las políticas y los procedimientos de su empleador. En algunos entornos laborales, deberá ayudar a la persona a regresar a la posición que tenía antes de la caída, pero en otros entornos pueden tener reglas distintas. Siga las políticas y los procedimientos de su empleador respecto a lo que puede y no puede hacer después de que una persona se cae.

Este es un procedimiento para ayudar a una persona a levantarse del suelo. Su empleador puede tener procedimientos diferentes, que usted debe seguir. Si la persona siente dolor o no puede seguir estos pasos, recomíendele que se detenga y espere a que llegue la ayuda.

1. Consiga la asistencia de un compañero de trabajo, si es posible.
2. También necesitará dos sillas.
3. Ayude a la persona o rodar sobre su costado, y luego a ponerse de rodillas.
4. Coloque una silla frente a la persona y pídale que ponga sus manos sobre el asiento.
5. Ayude a la persona a poner su pie más fuerte en el suelo, y pídale que use sus brazos y su pierna para empujar hasta ponerse de pie.
6. Coloque otra silla detrás de la persona y ayúdele a sentarse en ella.

Usted puede ayudar a estabilizar al cliente mientras se levanta, pero no trate de levantarlo.

Si la persona NO PUEDE levantarse

Si la persona siente dolor o no tiene fuerza para levantarse, no trate de levantarla o moverla. Podría causarle más lesiones.

- Haga lo posible para que la persona esté más cómoda. Cúbrala con una manta.
- No le ofrezca nada de comer o beber.
- Consiga ayuda. Siga las políticas de su empleador respecto a quién debe llamar.
- Permanezca con la persona hasta que reciba ayuda.

Siempre siga las políticas y los procedimientos de su empleador referentes a las caídas. Sepa cuándo llamar al 911 y cómo documentar e informar una caída.



3

Control de la propagación de infecciones

La historia de Fatima: *Fatima es una trabajadora de cuidado a largo plazo en una institución de vida asistida. Cuida a muchos residentes distintos todos los días. Sabe que las infecciones pueden propagarse de una persona a otra. También sabe que las infecciones comunes pueden ser muy peligrosas, o incluso mortales, para los residentes a los que ayuda. Para protegerse y proteger a todas las personas con las que trabaja, Fatima se lava las manos correctamente, usa guantes desechables correctamente y usa un cubrebocas y otros equipos de protección personal, de acuerdo con las políticas de su empleador. Una mañana, Fatima se despierta con tos y fiebre. Sabe que no debe exponer a los residentes a sus gérmenes. Llama de inmediato a su empleador y le dice que no puede acudir al trabajo. Fatima hizo lo correcto y protegió a las personas a las que ayuda.*

Las infecciones pueden ser muy peligrosas para las personas que reciben cuidado a largo plazo y los gérmenes pueden propagarse rápidamente en entornos de cuidado residencial. Los cuidadores también están en riesgo de sufrir una infección, debido al contacto físico cercano con sus clientes y su exposición a fluidos corporales.

Los trabajadores de cuidado a largo plazo pueden salvar vidas usando precauciones estándar con todos sus clientes. Las precauciones estándar son las precauciones básicas de control de infecciones que se aplican en todos los cuidados a los clientes. Convierta las precauciones estándar en parte de su rutina.

- Lave o desinfecte sus manos correctamente antes y después de todos sus contactos con un cliente.
- Use guantes desechables correctamente.
- Use cubrebocas y respiradores, de conformidad con las políticas y la capacitación de su empleador.
- Cúbrase cuando tosa y estornude.
- Protéjase de la exposición a la sangre y otros fluidos corporales.
- Limpie y desinfecte los equipos y el entorno para matar a los gérmenes antes de que puedan causar daños.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Informe cuando un cliente esté enfermo.

Evite la propagación de los gérmenes antes de que tengan tiempo de entrar al organismo.

Definiciones

Enfermedad de transmisión sanguínea. Enfermedad que se propaga a través de contacto con la sangre o fluidos corporales que pueden contener sangre, como la orina, mocos, saliva, heces, vómitos, semen y secreciones vaginales.

Equipo de Protección Personal (PPE). Equipos o prendas de ropa, como guantes, batas o mascarillas, diseñados para prevenir lesiones o enfermedades provocadas por un peligro específico en el lugar de trabajo.

Precauciones estándar. Las prácticas mínimas de prevención de infecciones que deben usarse con todos los clientes, incluso cuando están bien.

Contaminado. Visiblemente sucio o que ha tocado sangre o fluidos corporales.

Sistema inmunitario. El sistema corporal que combate a los gérmenes para prevenir y curar las infecciones.

Cómo se propagan las infecciones

Hay algunas maneras generales en las que los gérmenes se propagan en los entornos de servicios de salud. Estudie las estrategias de prevención para cada tipo de transmisión. Los gérmenes pueden propagarse de más de una manera, por lo que quizá tenga que usar varias estrategias de prevención.

Contacto	Los gérmenes se transmiten de una persona o superficie a otra mediante el contacto.	<ul style="list-style-type: none"> • Lave o desinfecte sus manos. • Utilice guantes desechables • Limpie y desinfecte los equipos y el entorno
Rocíos y salpicaduras (Gotitas)	Cuando una persona infectada tose o estornuda, las gotitas transportan a los gérmenes a una distancia corta (6 pies) y pueden caer en los ojos, la nariz o la boca de otra persona.	<ul style="list-style-type: none"> • Cúbrase cuando tosa y estornude. • Use un cubrebocas. • Absténgase de tocar su cara.
Inhalación (Suspendido en el aire)	Algunos tipos de gérmenes (como el Covid-19) pueden permanecer en el aire por un período prolongado y viajar distancias largas.	<ul style="list-style-type: none"> • Use un respirador aprobado por el NIOSH, como un N95. • Manténgase en cuarentena o aislamiento de la persona infectada.
Lesiones con objetos punzocortantes	Las enfermedades infecciosas de transmisión sanguínea entran a la persona por una perforación en la piel, causada por una aguja usada o un instrumento punzocortante.	<ul style="list-style-type: none"> • Manipule y deseche las agujas y otros objetos punzocortantes de manera segura. • Limpie y desinfecte los equipos que estén en contacto con la sangre, como los glucómetros.

Sin importar el tipo de transmisión, las precauciones estándar descritas en este capítulo pueden ayudar a prevenir la propagación de la infección. Los protocolos de aislamiento y cuarentena, así como permanecer en casa cuando podría ser infeccioso, también protegen a los clientes y a sus compañeros de trabajo de cualquier tipo de transmisión.



Cuide la higiene de sus manos

La higiene de sus manos se refiere a lavarse las manos con jabón o desinfectarlas con un desinfectante de manos con base de alcohol. La higiene de las manos es la mejor manera de detener la propagación de infecciones. Sus manos recogen gérmenes de todas las personas y superficies que toca. Si no cuida rutinariamente la higiene de sus manos, puede propagar gérmenes.

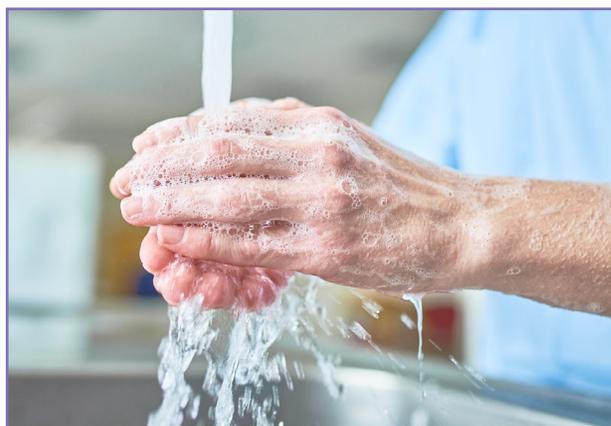
Cuándo realizar la higiene de sus manos

Los gérmenes son demasiado pequeños para verlos. Incluso si sus manos parecen limpias y huelen bien, pueden propagar infecciones. Debe convertir a la limpieza de las manos en una parte constante de sus actividades cotidianas. Cuide la higiene de sus manos en las siguientes ocasiones:



Use un desinfectante a base de alcohol:

- Al llegar al trabajo.
- Cuando entre a la habitación o el departamento de un cliente.
- Antes de brindar cuidados directos al residente.
- Antes de ponerse los guantes.
- Después de quitarse los guantes.
- Antes de salir de la habitación o el departamento de un residente.
- Después de brindar cuidados directos al residente.
- Después de tocar objetos potencialmente contaminados.
- Antes de salir del trabajo al final de su turno.



Lávese las manos con agua y jabón:

- Antes de preparar alimentos.
- Antes y después de comer.

Después de usar el sanitario.

- Después de limpiarse la nariz, estornudar, toser o tocar su cara.
- Después de fumar.
- Después de acariciar o tocar animales.
- Después de cuidar a un cliente con diarrea.
- Siempre que sus manos estén visiblemente sucias.

Cómo lavarse correctamente las manos

La mayoría de las personas no se lavan las manos completamente. Se lavan por muy poco tiempo y no se frotan bien las manos. Para que el lavado de manos sea eficaz, debe lavarse las manos de la manera correcta.

1. Abra el agua tibia.
2. Mójese bien las manos y muñecas.
3. Póngase jabón en las manos.
4. Enjabone todas las superficies de sus manos y muñecas.
5. Aplique fricción a todas las superficies de sus dedos y manos, incluso sobre las muñecas, por lo menos durante 20 segundos, con los dedos apuntando hacia abajo.
6. Enjuague bien todas las superficies de sus manos y muñecas, manteniendo los dedos apuntados hacia abajo. Para evitar contaminar sus manos, no toque el lavabo ni el grifo.
7. Use toallas de papel limpias para secarse bien las manos y muñecas. Seque solamente las partes que lavó.
8. Use otra toalla de papel para cerrar el grifo sin contaminar sus manos.
9. Tire las toallas de papel a la basura sin contaminar sus manos.



Cómo usar desinfectante de manos a base de alcohol

Usar desinfectante de manos a base de alcohol mata la mayoría de los gérmenes de sus manos. El desinfectante de manos a base de alcohol también puede irritar su piel menos que el agua y jabón. Sin embargo, si sus manos están visiblemente sucias, la mejor opción es usar agua y jabón,

El desinfectante de manos a base de alcohol no es eficaz contra los gérmenes que causan diarrea, como *Norovirus* y *Clostridium difficile*. Siempre debe lavarse las manos, en lugar de usar desinfectante de manos a base de alcohol, después de usar el sanitario y después de ayudar a un cliente a usar el sanitario. Nunca debe usar desinfectante de manos a base de alcohol cuando prepare o sirva alimentos; es mejor lavarse las manos.

Pregúntele a su empleador o supervisor si su entorno de cuidado tiene disponible desinfectante de manos a base de alcohol, y si su uso está aprobado. Recuerde seguir las políticas de su empleador sobre el uso de desinfectante de manos a base de alcohol.

Para usar el desinfectante de manos a base de alcohol de forma eficaz:

1. Use un producto con un contenido del 60 al 95% de etanol o alcohol isopropílico.
2. Aplique el producto en la palma de su mano en cuenco, suficiente para cubrir todas las superficies.
3. Frótese las manos cubriendo todas las superficies, incluyendo las palmas, los dorsos de ambas manos, y los espacios entre los dedos.
4. Frótese hasta que se seque; debe tomar unos 20 segundos.

Cuidar la higiene de sus manos es la mejor manera de prevenir enfermedades.

Use guantes desechables

Los guantes los protegen a usted y a los clientes a los que ayuda. Los guantes protegen sus manos cuando está en contacto directo con sangre o fluidos corporales. Incluso pequeños cortes o fisuras en la piel, por enfermedades comunes como dermatitis, padrastrós, acné, grietas o cutículas rotas, pueden permitir la entrada de gérmenes a su cuerpo. El uso apropiado de guantes desechables también le ayuda evitar la propagación de gérmenes.

Cuándo usar guantes

Debe usar guantes cuando usted:

- Probablemente estará en contacto directo con sangre, fluidos corporales, o con las membranas mucosas de otra persona.
- Manipule cosas contaminadas con gérmenes, como pañuelos desechables, ropa interior desechable, ropa de vestir o ropa de cama sucias.
- Preste primeros auxilios.
- Esté en contacto con un cliente que tenga una herida abierta.
- Limpie fluidos corporales.
- Ayude a un cliente a usar el inodoro o con otras tareas de cuidado personal.
- Tenga un corte, rasguño, manos agrietadas o dermatitis.



Nunca reutilice los guantes. Póngase guantes nuevos cada vez que brinde cuidados. Cámbiese los guantes si se ensucian durante el cuidado personal.

Ponerse los guantes

- Lávese las manos antes de tocar los guantes.
- Revise cada guante para detectar agujeros o roturas antes de usarlos. No use guantes dañados.
- Jale los guantes por los puños para ponérselos.
- Asegúrese de que los guantes queden bien colocados sobre cada dedo.

Use un cubrebocas o respirador

Usar un cubrebocas o respirador ayuda a protegerlos a usted y a las personas que lo rodean contra enfermedades respiratorias, como el Covid-19 y la influenza. Siga las reglas y la capacitación de su empleador acerca de cómo usar un cubrebocas o respirador, y de qué tipo. Si usa un respirador N95, tendrá que hacerse una prueba de ajuste cuando lo contraten, y repetirla cada año.



Recomendaciones para usar un cubrebocas

- Lave o desinfecte sus manos antes de ponerse un cubrebocas.
- Use el cubrebocas sobre su nariz y boca.
- Lave o desinfecte sus manos antes y después de tocar su cubrebocas para ajustarlo.
- Cámbiese el cubrebocas si se moja o ensucia.
- Lave o desinfecte sus manos antes de quitarse el cubrebocas.
- Para quitarse el cubrebocas, toque solamente las correas o sujetadores.
- Deseche el cubrebocas y vuelva a lavar o desinfectar sus manos de inmediato.

¿Cuáles son las políticas de su empleador sobre el uso de cubrebocas o respiradores en su entorno de trabajo?

Cubra sus tosidos y estornudos

Cuando tose o estornuda, miles de gotitas de líquido salen despedidas de su nariz o boca hacia el aire. Esas gotitas pueden propagar sus gérmenes a otras personas. Para proteger a las personas que lo rodean, cúbrase cuando tosa y estornude.

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Deseche el pañuelo en el depósito de basura más cercano.
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte superior de su manga o en el codo, y no en sus manos.
- Lave o desinfecte sus manos.



Si tose o estornuda con frecuencia, puede usar un cubrebocas para proteger a las demás personas.

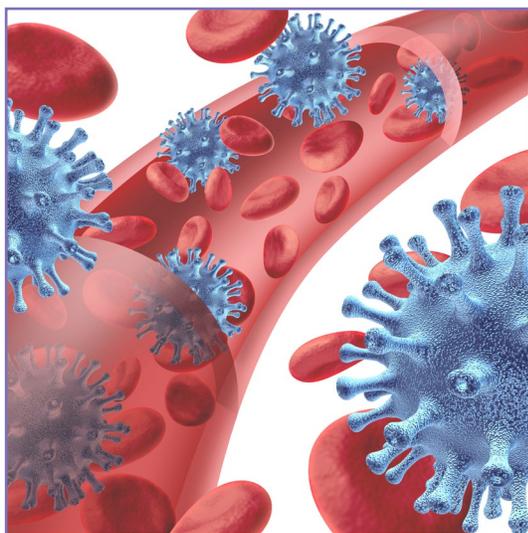
Protéjase de la exposición a la sangre y otros fluidos corporales

Es posible que tenga contacto con la sangre u otros fluidos corporales de su cliente mientras le brinda apoyo. Eso lo pondrá en riesgo de exposición a enfermedades infecciosas de transmisión sanguínea. Saber cómo se propagan esas enfermedades, usar guantes y tomar algunas otras precauciones estándar puede protegerlo de las infecciones.

Entienda las enfermedades infecciosas de transmisión sanguínea

Las enfermedades como la hepatitis B (VHB), hepatitis C (VHC) y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) se propagan por el contacto con la sangre. Otros fluidos corporales, como la orina, heces, mocos, vómito, semen y secreciones vaginales, también pueden contener sangre. Si toca esos fluidos con sus manos desnudas, los gérmenes pueden penetrar en su organismo por heridas, raspaduras o cortadas en su piel.

Usar las precauciones estándar de manera correcta y constante puede prevenir el contacto con estos fluidos corporales. Siempre utilice precauciones estándar en todas las situaciones que podrían implicar el posible contacto con la sangre u otros fluidos corporales. Use las precauciones estándar con todos los clientes.



Formas en que las enfermedades de transmisión sanguínea SÍ PUEDEN propagarse:

Las precauciones estándar disminuyen su riesgo de exposición a las enfermedades de transmisión sanguínea:

- Al manipular agujas u otros objetos punzocortantes.
- Al ayudar a un cliente que está sangrando.
- Al cambiar ropa de cama que está contaminada con sangre u otros fluidos corporales.
- Al ayudar a limpiar sangre, vómito, orina o heces.
- Al cambiar un apósito o vendaje con sangre que ha salido de una herida.
- Mediante el contacto con heridas en la piel (grietas, supuración o dermatitis cutánea).
- Contacto con las membranas mucosas (boca, nariz y ojos).

Formas en que las enfermedades de transmisión sanguínea NO PUEDEN propagarse:

Las enfermedades de transmisión sanguínea solamente se propagan por el contacto con la sangre o los fluidos corporales que contengan sangre. Estas actividades sociales comunes no lo exponen a las enfermedades infecciosas de transmisión sanguínea, a menos que haya presencia de sangre o de otros fluidos corporales que puedan contener sangre.

- Compartir cubiertos, platos o vasos.
- Usar los mismos inodoros.
- Respirar el mismo aire.
- Abrazarse.
- Saludar de mano o tomarse de la mano.

Las precauciones estándar pueden reducir su riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sanguínea.

Use equipo de protección personal

Use guantes para proteger sus manos cuando exista la posibilidad de contacto con sangre o fluidos corporales. Incluso pequeños cortes o fisuras en la piel debido a enfermedades comunes, como dermatitis, padrastrós, acné, grietas o cutículas rotas, pueden permitir la entrada de virus a su organismo. Deseche los guantes después de usarlos y lave o desinfecte sus manos.

Además de los guantes, otros equipos de protección personal le ofrecen protección adicional.

- Las batas protegen su piel y ropa.
- Las gafas protectoras protegen sus ojos.
- Las caretas protegen su cara, boca, ojos y nariz.

Siga la orientación y capacitación de su empleador sobre el uso de equipo de protección personal.

Cómo quitarse el equipo de protección personal

Cuando se quite el equipo de protección personal, asuma que toda la parte exterior está contaminada. Quítese cada pieza del equipo de protección personal sin tocar las superficies exteriores. Si sus manos se contaminan mientras se quita cualquier pieza del equipo de protección personal, lave o desinfecte sus manos de inmediato antes de continuar.

Para quitarse el equipo de protección personal de manera segura, siga estos pasos:

1. Mientras aún está en la habitación del cliente, quítese los guantes como se explicó antes y deséchelos.
2. Quítese las gafas protectoras o la careta, levantando la banda o las patas.
3. Quítese la bata y deséchela.
4. Salga de la habitación del cliente.
5. Quítese el cubrebocas y deséchelo.
6. Lave o desinfecte sus manos.



Siempre siga las reglas de su empleador para el uso de equipo de protección personal.

Limpiar o desinfectar la sangre o fluidos corporales

Use guantes y otros equipos de protección personal cuando limpie superficies que se ensuciaron con sangre u otros fluidos corporales.

- Tenga cuidado para no romper sus guantes. Si rompe sus guantes, póngase un par nuevo.
- Utilice toallas de papel desechables para secar la mayor parte de sangre.
- Desinfecte con una solución desinfectante apropiada, como diez partes de agua y una parte de lejía.
- Después de limpiar, desinfecte los trapeadores y otros utensilios de limpieza.
- Coloque todas las toallas contaminadas y los residuos en un contenedor hermético sellado, codificado con color o etiquetado. Coloque todos los materiales contaminados en dos bolsas antes de desecharlos.
- Quítese los guantes y deséchelos.
- Lave o desinfecte sus manos cuando termine las tareas.

Trate toda la sangre y los fluidos corporales como potencialmente infecciosos.

Elimine los artículos contaminados de forma segura

Si elimina los artículos contaminados de manera insegura, alguien que manipule la basura podría resultar lesionado o infectado. Siga las políticas y los procedimientos de su empleador respecto a la eliminación de los artículos contaminados.

- Utilice guantes desechables al recoger artículos contaminados.
- Coloque todos los desechos contaminados en una bolsa de basura de uso pesado que no tenga fugas y átela.
- Ponga esa bolsa dentro de otra bolsa de basura, átela y etiquétela como "Riesgo biológico" antes de desecharla.

La eliminación segura previene lesiones e infecciones para todos.

Seguridad con objetos punzocortantes

Las jeringas, navajas, lancetas y otros artículos con bordes afilados pueden perforar su piel y exponerlo a enfermedades infecciosas de transmisión sanguínea. Debe saber cómo manipular correctamente los objetos punzocortantes para protegerse y proteger a los demás.



Esté consciente de los objetos punzocortantes

Piense acerca de dónde podría encontrarse con agujas y otros objetos punzocortantes en su lugar de trabajo. Por ejemplo, si ayuda a un cliente que se aplica inyecciones de insulina, revise que no haya agujas antes de recoger una pila de ropa sucia o meter la mano debajo de almohadas o cojines.

Manipule los objetos punzocortantes de manera segura

Utilice todos los equipos y suministros desechables y de un sólo uso conforme a las especificaciones del fabricante.

Si encuentra un objeto punzocortante desechado, no lo toque con sus manos. Use pinzas o tenazas para recoger el objeto punzocortante y desecharlo en un contenedor seguro para objetos punzocortantes.

No coloque objetos punzocortantes en bolsas de basura

Coloque todos los objetos punzocortantes dentro de un contenedor de plástico duro, especial para objetos punzocortantes. El tipo y la ubicación del contenedor depende de su lugar de trabajo.

Nunca coloque objetos punzocortantes en una bolsa de basura común, ni directamente en un depósito de basura, ya que los objetos punzocortantes podrían perforar la piel de alguien y transmitir gérmenes.



Aprenda y siga las políticas y los procedimientos de su empleador referentes a la eliminación de objetos punzocortantes.

Otros peligros de exposición

Las labores domésticas pueden exponerlo a la sangre y otros fluidos corporales. La sangre, incluso si no puede verla, puede estar en cualquier lugar que usted limpie, como inodoros, lavabos, ropa sucia y depósitos de basura.

Ropa sucia

La ropa sucia puede ocultar artículos contaminados, como sábanas, ropa o trapos que estén sucios o con sangre, u objetos punzocortantes contaminados. Protéjase cuando manipule la ropa sucia.

- Utilice guantes.
- Siempre sostenga y transporte las bolsas de ropa sucia por la parte superior. Nunca coloque una mano debajo para sostenerlas.
- Quítese los guantes y lávese las manos antes de manipular la ropa limpia.

Qué hacer si es expuesto a sangre o fluidos corporales

Cuando está en contacto directo con sangre u otros fluidos corporales, existe el riesgo de exposición a enfermedades infecciosas de transmisión sanguínea. Siga estas directrices para cada tipo de exposición.

Tipo de exposición y lo que debe hacer	
Piel desnuda	Lávese de inmediato con jabón no abrasivo y agua.
Boca	Enjuáguese de inmediato con agua corriente durante cinco minutos en cada ojo, en el lavabo o una estación con lavaojos.
Ambos ojos y la boca	Enjuague su boca con agua. Obtenga atención médica para continuar recibiendo cuidados.
Un pinchazo de aguja o herida punzante	Enjuáguese ambas partes de inmediato como se recomendó antes y obtenga atención médica para continuar recibiendo cuidados.
Ojos	Lávese cuidadosamente con agua y jabón. Obtenga atención médica para continuar recibiendo cuidados.
Una mordedura, raspadura o lesión que pueda tener exposición a sangre o fluidos corporales	Lave el área cuidadosamente con agua y jabón. Obtenga atención médica para continuar recibiendo cuidados.

Informes de exposición

Si sufre una exposición desprotegida a sangre u otros fluidos corporales en su trabajo, debe conocer y seguir las directrices de su empleador.

**¿A quién debe informar si sufre una exposición desprotegida a sangre u otros fluidos corporales?
¿Cuáles son los procedimientos específicos que debe seguir?**

Vacuna contra el virus de la hepatitis B (VHB)

Las vacunas son eficaces para prevenir muchas infecciones. Hay una vacuna disponible contra el virus de la hepatitis B. Dependiendo de sus responsabilidades laborales, su empleador debe ofrecerle la vacuna contra el VHB sin costo para usted ([WAC 296-823-13005](http://WAC.296-823-13005)).

La vacuna lo protege contra el virus VHB. Hay un esquema de dos, tres o cuatro vacunas, dependiendo de la vacuna o la enfermedad.

¿Su empleador ofrece la vacuna contra el VHB?

USTED puede protegerse de las enfermedades de transmisión sanguínea.

Limpie y desinfecte el entorno

Usted puede ayudar a detener la propagación de las infecciones al limpiar y desinfectar el entorno del cliente, rutinariamente y cuando sea necesario, mientras brinda cuidados. Su función en la limpieza y desinfección dependerá de su entorno de trabajo. Si ayuda a un cliente en su residencia privada, colabore con él para elaborar un calendario o rutina de limpieza. Si trabaja en un hogar familiar para adultos, una institución de vida asistida o una institución de servicios mejorados, siga las reglas y el calendario de limpieza de su empleador.

La limpieza dificulta la vida de los gérmenes

La limpieza regular puede ayudar a detener el crecimiento de los gérmenes.

- Mantenga las superficies limpias y secas; los gérmenes necesitan de humedad para crecer.
- Deje que entre mucho aire fresco y luz solar; a los gérmenes les gusta la oscuridad.
- Limpie inmediatamente todos los derrames; los gérmenes necesitan alimentos para crecer.

Siempre limpie con agua y jabón antes de sanear y desinfectar.

Saneamiento y desinfección

La limpieza, el saneamiento y la desinfección no son lo mismo.



Limpieza	Saneamiento	Desinfección
<ul style="list-style-type: none"> • Elimina la mayoría de los gérmenes y la suciedad de los objetos y superficies. • Usa jabón o detergentes con agua para tallar, lavar y enjuagar. • Limpia las superficies de mucho contacto, como interruptores de luz, perillas de puertas y mostradores. • Se limpia con regularidad y cada vez que las superficies estén visiblemente sucias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la cantidad de gérmenes en los objetos y superficies a un nivel más seguro para los alimentos. • Utiliza un aerosol desinfectante o una solución de lejía más diluida (1 cucharadita de lejía en 1 galón de agua fría). • Sanea las superficies de contacto con alimentos. • Sanea las superficies que han tocado o se han contaminado con carne cruda, aves crudas o sus jugos, incluido el interior de un fregadero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mata la mayoría de los gérmenes en las superficies y objetos. • Utiliza un producto desinfectante registrado por la EPA o una solución más fuerte de lejía (5 cucharadas o 1/3 de taza de lejía en un galón de agua fría). • Desinfecta los lavabos, baños, inodoros, asientos de inodoro, dispensadores de jabón, manijas de puertas y gabinetes, etc. • Desinfecta las superficies y los objetos cuando alguien está enfermo o en mayor riesgo de enfermarse debido a un sistema inmunitario debilitado.

Limpie los objetos y las superficies antes de sanear o desinfectar.

Uso de la lejía

La lejía no es un limpiador. Es un saneador o desinfectante, dependiendo de la concentración de la solución. Dado que los productos de lejía tienen concentraciones variables, es importante seguir las instrucciones del envase al mezclar una solución para sanear y desinfectar. Si su envase no tiene instrucciones, puede preparar una solución de lejía usando las proporciones indicadas en la tabla de la página 39.

Para ver más información sobre la desinfección y el saneamiento con lejía, visite: [cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html](https://www.cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html) y dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf.



Recomendaciones para la limpieza doméstica:

- Limpie las superficies de la cocina y el cuarto de baño con agua y jabón para eliminar los gérmenes y la suciedad, y luego desinfectelas.
- Use guantes de uso doméstico para proteger su piel mientras limpia. Revise las instrucciones de la etiqueta para ver si también debe usar protección para los ojos.
- Siempre siga las instrucciones en las etiquetas de los productos de limpieza.
- Use el producto correcto para la tarea correcta. Algunos productos de limpieza funcionan mejor en superficies duras, mientras que otros son específicamente para superficies porosas o blandas.
- Deseche el agua sucia utilizada para limpiar sangre y fluidos corporales en el inodoro.

Lavado de vajilla

Las reglas para la manipulación de alimentos y el lavado de vajilla dependen del entorno de atención. En algunos entornos debe usarse saneador para los platos y cubiertos después de lavarlos. Consulte las políticas y los procedimientos de su empleador. A continuación se presenta un procedimiento básico para lavar la vajilla en la residencia privada de un cliente:

- Vacíe los residuos sólidos de comida en el depósito de basura o en el triturador de basura.
- Use una máquina lavavajillas o lávelos a mano.
- Para lavar platos y vasos sucios a mano, use agua caliente y jabón. Enjuáguelos con agua caliente y déjelos secar al aire.
- Guarde los platos y vasos cuando estén secos.

Pregúntele al cliente cuáles son sus preferencias sobre el lavado de la vajilla en su hogar.

Las reglas para lavar y sanear los platos y cubiertos dependen del entorno de cuidado.

Trabajo con productos químicos domésticos

Cuando utilice productos químicos domésticos, siempre siga las instrucciones de la etiqueta. No mezcle productos químicos, ni prepare una solución con una concentración mayor a la recomendada.

Lea las etiquetas de los productos

Siempre vea la etiqueta de los productos antes de usarlos. La etiqueta del producto le indica qué tan tóxico o peligroso es. Busque las palabras **precaución**, **advertencia** y **peligro**. Nunca retire las etiquetas de los productos.

Precaución significa que un producto puede causarle daño. Podría causarle molestias en la piel, enfermarlo si respira los gases o dañar sus ojos en caso de contacto.

Advertencia es más grave que la precaución y quiere decir que usted podría enfermarse o lastimarse gravemente si maneja el producto de manera incorrecta. También identifica productos que podrían incendiarse con facilidad.

Peligro indica potencial para causar problemas graves. Sea extremadamente cuidadoso al manipular productos que contengan la palabra peligro en la etiqueta. Si los utiliza de forma errónea, usted podría enfermarse de gravedad.



Lea y obedezca las etiquetas de los productos. También contienen información sobre el tratamiento de emergencia.

Recomendaciones para trabajar con productos químicos domésticos

- Nunca mezcle dos tipos de limpiadores, especialmente productos que contienen amoníaco y lejía.
- Mezclar lejía con amoníaco produce un gas peligroso que puede causar serios problemas respiratorios que puede provocar la muerte si se inhala en grandes cantidades.
- Al trabajar con limpiadores de hornos o limpiadores de drenaje, siempre utilice guantes y gafas protectoras. No respire los vapores. Asegúrese que el área está bien ventilada.
- Al trabajar con limpiadores de uso general, siempre utilice guantes de goma para proteger su piel.
- Mantenga los productos peligrosos en un lugar fresco y seco, lejos de los clientes, los niños, pilotos, estufas o calentadores de agua.
- Apile los productos de modo que no puedan caerse.
- No fume cuando utilice un producto de limpieza inflamable.
- Deje de utilizar un producto si siente mareo, malestar estomacal o dolor de cabeza.

Utilice productos químicos domésticos solamente en áreas ventiladas.

Eliminación de desechos

La eliminación correcta de la basura y los desechos forma parte del control de infecciones. La eliminación correcta depende del tipo de desechos y de las políticas y los procedimientos de su empleador.



Basura regular

Para mantener limpio su entorno, deseche la basura regular en los lugares apropiados en su trabajo. Para protegerse, nunca introduzca su mano o pie en un depósito de basura para compactar la basura.

Desechos contaminados

Cualquier cosa que pudo estar en contacto con sangre o fluidos corporales es un desecho contaminado. Separe los desechos contaminados de la basura regular. Siga las políticas de su empleador para la eliminación de artículos contaminados. Podría ser necesario introducirlos en dos bolsas o usar una bolsa de basura de un color especial.

Objetos punzocortantes

Nunca coloque jeringas, navajas, lancetas u otros objetos con bordes afilados en un cesto o depósito de basura regular. Debe desechar los objetos punzocortantes en un contenedor rígido especial. Las reglas para la eliminación correcta de contenedores de objetos punzocortantes varían según el condado y la compañía de recolección de basura. Consulte a su supervisor, a su empleador o al departamento de salud de su localidad para obtener más información.



¿Cuál es el procedimiento de su empleador para eliminar los desechos contaminados y objetos punzocortantes?

Informes de enfermedades

Si está enfermo, quédese en casa. Muchos clientes tienen sistemas inmunitarios debilitados. Si los expone a sus gérmenes, pueden enfermarse con facilidad y sufrir complicaciones graves.

Recuerde que los clientes dependen de su ayuda para mantener su seguridad y bienestar. Si no puede acudir al trabajo, debe comunicarse con su supervisor o con otra persona designada en su trabajo lo antes posible. Dele suficiente tiempo a su empleador para encontrar otra persona que ayude al cliente.

Dejar a un cliente sin ayuda puede causarle grandes problemas, e incluso poner en riesgo su vida.

**¿A quién debe llamar si está enfermo y no puede acudir al trabajo?
¿Cuál es su información de contacto?**

Informe sobre las enfermedades del cliente

Si un cliente presenta síntomas de enfermedad, documéntelos e infórmelos de inmediato a la persona apropiada en su entorno de cuidado. Puede ser su supervisor u otro miembro del equipo de atención del cliente.

¿A quién debe informarle si un cliente presenta síntomas de enfermedad?



4

Comunicación

La historia de Connie: *Connie es una residente en un hogar familiar para adultos. Necesita ayuda con su movilidad y le preocupan las emergencias. ¿Qué ocurriría en caso de incendio o terremoto? ¿Cómo saldría de la casa? ¿A dónde iría? Esas preocupaciones atemorizan a Connie y la hacen sentir insegura. Connie le pregunta a uno de sus cuidadores qué ocurriría en un caso de emergencia, pero solamente le responden: "no se preocupe, cuidaremos de usted". Eso no le ayuda a Connie a sentirse mejor. Quiere conocer el plan para sentirse confiada y segura. Le pregunta a otro cuidador, que es más servicial. Escucha las preocupaciones de Connie y entiende sus inquietudes. Le explica los planes de evacuación del hogar y le muestra cómo le ayudarían a salir de la casa. Ahora Connie conoce el plan, así que se siente más segura y feliz.*

La seguridad es un trabajo en equipo. El cuidador, el cliente, los miembros del equipo de atención, los propietarios del inmueble, el personal de mantenimiento del edificio y los servicios locales, como el personal médico de emergencia, las autoridades policiales y los departamentos de bomberos, colaboran para crear un entorno seguro.

Para que el trabajo en equipo sea eficaz, se requiere buena comunicación. Desarrolle una buena comunicación con el cliente, con los otros miembros del equipo de atención y con su supervisor o empleador y colaboren para resolver los problemas de seguridad.

Comuníquese con las personas a las que brinda apoyo.

Las personas a las que brinda apoyo son sus aliados en la prestación de cuidados. Usted es un cuidador profesional especializado y ellos son los expertos en sus propios cuerpos y hogares.

Escuche

Cuando ayuda a un cliente con su cuidado personal, escuche cómo prefiere que usted haga las cosas. El cliente sabe lo que funciona mejor para él y lo que lo hace sentir cómodo. Cuando respeta las preferencias del cliente, es más fácil trabajar con él de manera segura.

Si un cliente le pide que haga algo que usted considera inseguro, exprese sus inquietudes. Recuerde que todos tenemos diferencias individuales y culturales. Trate de encontrar una solución que promueva la dignidad y la autonomía, así como la seguridad. Si el cliente está de acuerdo, hablen con otros miembros del equipo de atención del cliente para que les ayuden a encontrar una solución.

Recuerde que su objetivo como cuidador es apoyar a la persona de la manera que mejor le convenga a ella. El cliente está encargado de lo que le ocurre.

Comuníquese con respeto

Siempre trate con respeto a las personas a las que apoya. No les hable como si fueran niños. Use un tono de voz normal y hable con un volumen que puedan oír. Comuníquese de la manera que más les convenga a ellas. Deles tiempo para pensar y responder.

No siempre es el mejor momento o lugar para sostener una conversación. Asegúrese de tener su atención y de que sea un buen momento para que hablen con usted. Siéntese con ellos, para que no los vea hacia abajo. Reduzca las distracciones y enfoque toda su atención en la conversación.

Si tiene un desacuerdo con el cliente, exprese su opinión con calma y explíquele lo que le preocupa. Concéntrese en su motivación de ayudar a cuidar la seguridad de todos. Use oraciones en primera persona, y no en segunda persona. Por ejemplo, puede decir: "Me preocupa que uno de nosotros se tropiece con estas revistas viejas en el piso", en lugar de: "Tiene que tirar estas revistas viejas".

Reconozca la conducta como comunicación

La comunicación tranquila y respetuosa puede ser difícil o imposible cuando algo está mal. Las conductas que parecen inapropiadas, groseras, agresivas, combativas o violentas con frecuencia comunican un problema subyacente o una necesidad insatisfecha.

Problemas subyacentes

- Malos tratos
- Abandono*
- Maltrato*
- Traumas físicos, mentales o emocionales
- Dolor
- Infección de las vías urinarias u otras infecciones
- Efectos secundarios de los medicamentos
- Enfermedad
- Depresión
- Temor
- Ansiedad
- Estrés agudo o crónico
- Crisis de salud mental
- Hambre o sed
- Malestar
- Vergüenza
- Duelo

Cuando una persona le diga que algo está mal, comuníquese con ella, trate de entender el problema y averigüe cómo puede ayudarle.

Como cuidador, usted tiene el poder para ayudar a la persona a satisfacer sus necesidades. El plan de cuidado del cliente y los otros miembros de su equipo de atención pueden ayudarle a entender lo que el cliente está comunicando. Sin embargo, recuerde que la causa del problema también podrían ser los malos tratos o malentendidos por parte de otras personas.

*Dado que es un trabajador de cuidado a largo plazo, usted es un denunciante obligado en casos de maltrato y abandono de un adulto vulnerable. En la página 56 puede ver cómo denunciar.

La conducta es comunicación.

Evite las etiquetas

Sus informes y su documentación ayudan a los demás miembros del equipo de atención a entender los cambios en las necesidades del cliente. Cuando se comunique con otros miembros de su equipo de atención en referencia a un cliente, evite las etiquetas. Las etiquetas como "agresivo" no ayudan a entender una necesidad insatisfecha. En cambio, concéntrese en describir la situación y busque la causa de la conducta.



Comuníquese con otros miembros del equipo de atención

Cada cliente elige su propio equipo de atención. Un equipo de atención puede incluir a familiares, amigos, vecinos, miembros de la comunidad, otros cuidadores, clérigos, enfermeros, médicos y cualesquier otras personas que el cliente elija. El equipo de atención trabaja en conjunto para ayudar al bienestar del cliente. El equipo de atención puede estar escrito en su plan de servicios, o puede preguntarle al mismo cliente. En una institución de vida asistida, el equipo de atención del cliente habitualmente incluye al cliente, sus familiares y amigos, el resto de los empleados de la institución y el médico y otros profesionales médicos del cliente. El cliente siempre es el capitán de su propio equipo de atención.

Los familiares, amigos y otros miembros del equipo de atención podrían brindarle ayuda a usted para resolver problemas u obtener recursos que el cliente necesita. También podría tener que ponerse en contacto con ciertos miembros del equipo de atención en caso de emergencia. Conozca a los otros miembros del equipo de atención del cliente y sus funciones en la vida del cliente.

Recuerde que tener un ser querido que recibe cuidados a largo plazo puede ser estresante. Al comunicarse con los familiares y amigos, hágalo con compasión, respeto y profesionalismo.

Comuníquese con su supervisor o empleador

Si observa un problema, no lo ignore ni se lo guarde. Su empleador tendrá expectativas respecto a quién debe transmitirle sus inquietudes respecto a la seguridad. Asegúrese de conocer sus responsabilidades respecto a cómo informar sus inquietudes respecto a la seguridad. Estos son algunos ejemplos comunes de situaciones que debe informar:

- Le preocupa un potencial peligro de seguridad.
- Siente que las decisiones o acciones de un cliente representan un peligro para él o para otras personas.
- Un cliente tiene síntomas de enfermedad de nueva aparición o que evolucionan.
- Usted observa un patrón de cambios o deterioro en el funcionamiento del cliente.
- Un cliente decide no recibir atención o tratamiento.

¿Con quién debe comunicarse si tiene una inquietud sobre la seguridad?

La seguridad exige trabajo en equipo, y el trabajo en equipo exige comunicación.



5

Prácticas de seguridad doméstica

(El siguiente escenario solamente es apropiado para un cuidador que trabaja en la residencia privada de un cliente. Los hogares familiares para adultos, las instituciones de vida asistida y las instituciones con servicios mejorados DEBEN tener detectores de humo funcionales en todo momento, y está prohibido fumar en interiores).

La historia de Arnel: *Arnel trabaja para una agencia de cuidado en el hogar. Una de las clientes a las que ayuda, Dercy, vive con múltiples afecciones y toma varios medicamentos. Algunos de sus medicamentos hacen que duerma profundamente. Dercy también fuma, y en ocasiones se queda dormida mientras está fumando. Las ropas de Dercy están cubiertas de agujeros de quemaduras, al igual que sus muebles y su alfombra.*

Cuando empezó a trabajar para Dercy, Arnel observó que la casa de Dercy no tenía detectores de humo funcionales. A Arnel le preocupaba que ocurriera un incendio. Habló con Dercy y con su equipo de atención para resolver el problema. El arrendador de Dercy se negó a instalar detectores de humo funcionales. Arnel se comunicó con el departamento de bomberos de la localidad y, con el permiso de Dercy, los bomberos instalaron detectores de humo. Una noche, Dercy se quedó dormida mientras fumaba y la casa se incendió. Los nuevos detectores de humo la despertaron y pudo evacuar. La atención de Arnel a la seguridad y sus habilidades de comunicación y resolución de problemas probablemente salvaron la vida de Dercy.

La atención a la seguridad doméstica puede prevenir accidentes y emergencias. Preste atención a la seguridad mientras trabaja y busque riesgos potenciales. Si ayuda a un cliente en su propio hogar, colabore con el cliente, con los demás miembros del equipo de atención y con su empleador para resolver el problema.

Los hogares familiares para adultos, las instituciones de vida asistida y las instituciones con servicios mejorados deben mantener un entorno sin riesgos para todos los clientes. Conozca las políticas y los procedimientos de su empleador sobre los informes de riesgos de seguridad. Cuando tenga una inquietud, infórmela a la persona apropiada en su lugar de trabajo. Haga seguimiento a sus inquietudes en caso de que el problema no se resuelva.

Sepa cuándo debe documentar o informar riesgos de seguridad y a quién hacer los informes.

Para obtener más información

Hay muchos recursos disponibles para la seguridad en el hogar, si necesita más información o apoyo. El personal del departamento de bomberos o de policía de su localidad, o la división local de la Cruz Roja Americana, con gusto le ayudarán o lo orientarán a otros recursos.



Orden y limpieza

Mantener un buen nivel de orden y limpieza ayuda a cuidar la seguridad de todos. Muchos accidentes son resultado directo de espacios de vida saturados de objetos.

- Mantenga los pisos, pasillos y escaleras libres de obstáculos. Cuando observe algo que puede ser un riesgo potencial de resbalones, tropiezos, caídas o lesiones, pregúntele al cliente si puede retirar o mover el objeto a un lugar más seguro.
- Deje todo limpio.
- Cierre los cajones de escritorios y cómodas y mantenga los gabinetes de cocina cerrados cuando no estén en uso.
- Guarde artículos en los estantes de modo que no rueden o se caigan. Ponga los objetos más pesados en los estantes bajos o medios. Ponga los objetos más utilizados donde pueda alcanzarlos con facilidad.
- Apile materiales y suministros en una forma ordenada, de modo que no se caigan.
- Trapee o limpie los líquidos derramados inmediatamente.
- Guarde bien los productos de limpieza doméstica, en sus envases originales y claramente etiquetados.
- Mantenga los conductos de ventilación limpios y sin polvo u obstrucciones.
- Recoja la basura y deséchela. Saque la basura con frecuencia y colóquela en un depósito de basura con tapa hermética.
- Si observa productos químicos inflamables o tóxicos en un lugar que no es seguro, informe sus inquietudes a la persona apropiada en su entorno de trabajo.
- Mantenga la cocina limpia para ayudar a evitar intoxicaciones por alimentos.
- Algunos jabones para lavar ropa pueden producirles sarpullido a usted o a su cliente. Si eso ocurre, puede recomendar un cambio de detergente o jabón.

Un área de trabajo limpia y ordenada es un lugar más seguro para el cliente, para usted, para sus compañeros de trabajo y para todos los demás.

¿Cuáles son las políticas y los procedimientos de su empleador referentes a las prácticas de orden y limpieza?

Seguridad con el oxígeno

Muchas personas usan oxígeno como tratamiento recetado. El oxígeno también representa algunos riesgos de seguridad. Debe conocer los riesgos y seguir las prácticas de seguridad para los clientes que utilizan oxígeno.

Mantenga las llamas y chispas alejadas del oxígeno

El uso de oxígeno facilita que ocurra un incendio, y que este arda con más rapidez. Mantenga todas las fuentes de flamas y chispas lejos del oxígeno.

- Las llamas descubiertas, tales como velas y llamas de cocina, no deben estar a menos de 5 pies de distancia de las fuentes de oxígeno o las personas que usan oxígeno.
- Las personas que fuman en sus hogares deben mantenerse a una distancia de por lo menos 25 pies del oxígeno, y de preferencia en otra habitación. Los fumadores podrían no estar conscientes de su cigarrillo y acercarse a una fuente de oxígeno con un cigarrillo encendido.
- Un cliente que use oxígeno debe mantenerse lejos de los productos que arden fácilmente tales como vaselina u otros productos de petróleo, removedor de esmalte, grasa, aceite o aerosoles.
- Los clientes que usen oxígeno y fumen deben cerrar el oxígeno y retirarse la cánula nasal o la mascarilla antes de encender un cigarrillo.

Mantenga todas las fuentes de flamas o chispas lejos del oxígeno.

Tanques de oxígeno

Almacene los tanques de oxígeno sólo en áreas bien ventiladas. Almacene los cilindros de oxígeno de lado, en un estante de almacenamiento, o encadenados a una pared. Si un cilindro se cae, la presión del oxígeno que escape podría crear un proyectil o un peligro de incendio.

Todos los tanques evaporan cierta cantidad de oxígeno en el aire alrededor. Una habitación cerrada pronto se volverá rica en oxígeno y será inflamable. En una institución de vida asistida o una institución con servicios mejorados, las habitaciones con oxígeno deben estar bien ventiladas y cumplir con otros requisitos que dicte el jefe de bomberos. En un hogar familiar para adultos, o en la residencia privada del cliente, mantenga la puerta abierta y la habitación ventilada.

El exceso de oxígeno en un espacio confinado también es un peligro para la salud. Nuestro organismo funciona mejor con oxígeno a concentraciones entre 19.5% y 23.5%. Las concentraciones mayores o menores no son saludables.

Concentradores de oxígeno

Conecte los concentradores de oxígeno directamente en los tomacorrientes de la pared. No utilice cables de extensión, ni tiras de contactos múltiples. Los concentradores son muy sensibles a las variaciones de energía y podrían apagarse como resultado. Las tiras de contactos múltiples podrían fácilmente sobrecargar un circuito si se sobrecargan. Los cables de extensión, si son muy largos, pueden provocar una caída de voltaje o un peligro de incendio.



Tubos de oxígeno

Los tubos de oxígeno tienden a curvarse y doblarse, y se convierten en un peligro de tropiezo. Enderece el tubo con frecuencia y manténgalo fuera del paso para evitar peligros de tropiezo o caída.

¿Cuáles son las políticas y los procedimientos de su empleador referentes al trabajo con oxígeno?

Seguridad contra incendios

Como trabajador de cuidado a largo plazo, usted puede promover la seguridad contra incendios en el entorno del cliente.

- Los hogares familiares para adultos, las instituciones de vida asistida y las instituciones con servicios mejorados deben tener detectores de humo y extintores funcionales. Asegúrese de saber dónde están ubicados.
- Si trabaja en la residencia del cliente, debe revisar que tenga detectores de humo y un extintor. Si no los tiene, sugiérale al cliente que los consiga. Pruebe las alarmas de humo varias veces al año para asegurarse de que funcionen. Cuando comienza y termina el horario de verano es un buen momento para recordar hacerlo. Tenga baterías adicionales a la mano.
- Si un cliente no puede fumar solo de manera segura, colabore con el cliente y con su supervisor para determinar un alternativa más segura.
- Asegúrese de que la estufa de la cocina esté apagada y no deje los alimentos desatendidos durante la preparación.
- Si un cliente utiliza una chimenea o estufa de leña, asegúrese de que el regulador esté abierto antes de que se encienda el fuego. Las pantallas de la chimenea son esenciales y siempre deben estar en su lugar. Solo deben retirarse las cenizas cuando el fuego está apagado y las cenizas están frías al tacto. Después de limpiar la chimenea, saque las cenizas en un recipiente de metal. Nunca ponga las cenizas en un recipiente de papel, ni cerca de una estructura de madera.
- Si un cliente utiliza un calefactor, éste debe estar sobre una superficie dura, no inflamable y nivelada, como un piso de cerámica. Mantenga el calefactor al menos a tres pies de distancia de la ropa de cama, cortinas, muebles y otros materiales inflamables. Apague el calefactor si sale del área. Es posible que su institución no permita el uso de calefactores. Consulte a su empleador.

Consulte la sección "Emergencias en caso de incendio" para ver recomendaciones sobre lo que debe hacer si ocurre un incendio.

Documente e informe sobre todos los peligros relacionados con la seguridad contra incendios a la persona apropiada donde trabaja.

Seguridad eléctrica

La electricidad puede provocar incendios y descargas eléctricas mortales. Practique la seguridad eléctrica para protegerse y proteger a las personas a las que ayuda.

- Revise de forma rutinaria los aparatos electrodomésticos para ver señales de desgaste. Si el cable está gastado o agrietado, no use el aparato hasta que sea reparado o reemplazado.
- Si un aparato tiene un enchufe de tres clavijas, úselo solamente en un tomacorriente de tres clavijas. Nunca lo fuerce para que entre en un tomacorriente o un cable de extensión para dos clavijas.
- Asegúrese de que el equipo tenga conexión a tierra y reemplace todas las cubiertas de tomacorriente faltantes.
- Mantenga los electrodomésticos lejos de los pisos mojados, lavabos o tinas de baño.
- Asegúrese de que los cables de extensión no estén desgastados y que no transmitan más corriente que su capacidad nominal.
- Utilice un interruptor de circuito con pérdida a tierra (GFCI); son especialmente importantes en un cuarto de baño.
- No utilice cables de extensión para colgar luces, ni como cableado permanente.
- Nunca pase cables de extensión debajo de tapetes o alfombras. La presión al caminar puede desgastar los cables y hacer que generen chispas.
- Apague y reemplace de inmediato los interruptores de luz que estén calientes al tacto.
- Busque señales de advertencia de problemas eléctricos, como oscurecimiento de las luces, activación frecuente de los disyuntores o fusibles fundidos.

Documente e informe los posibles peligros eléctricos a la persona apropiada donde trabaja.

Seguridad en el agua

Los problemas de plomería y la intrusión de agua pueden causar daños materiales extensos y condiciones inseguras para un cliente. Si se desbordan, los lavabos y las tinas de baño pueden inundar una habitación en cuestión de minutos. Averigüe en dónde están las llaves de paso del agua que alimentan a los grifos e inodoros de la vivienda. Averigüe también en dónde está la llave de paso principal, si es posible.

- Nunca deje desatendido un lavabo o una tina de baño con el agua corriendo.
- Nunca deseche toallitas húmedas o ropa interior por el inodoro.
- Si un inodoro se atasca y empieza a desbordarse, cierre el agua en la llave de paso que está detrás y debajo del inodoro.
- Si un grifo empieza a gotear, las válvulas de paso del agua fría y caliente habitualmente están debajo del lavabo.

Si observa fugas de agua en la vivienda, dé aviso al cliente, a los demás miembros de su equipo de cuidado, al personal de mantenimiento, a su supervisor o a su empleador.



Prevención y respuesta a la violencia

Como trabajador de cuidado a largo plazo, usted podría observar o ser objeto de violencia en su lugar de trabajo. La violencia puede afectar a los cuidadores, a las personas que reciben cuidados y a los visitantes, miembros del personal, familiares y otras personas que estén en el entorno. Minimizar y responder a la violencia ayuda a cuidar la seguridad de todos.

Causas de la violencia

La violencia significa usar la fuerza que puede causar lesiones, o amenazar con hacerlo. La violencia puede provocar lesiones físicas o daños mentales. La violencia también puede impedir el desarrollo saludable y privar a las personas de lo necesario para satisfacer sus necesidades básicas.

La violencia puede ocurrir cuando las personas sienten temor, ira o pánico. La angustia física, mental o emocional puede empeorar los sentimientos negativos y aumentar la probabilidad de que ocurran actos de violencia. Una persona que es víctima de violencia podría usar violencia a su vez, en respuesta. Alguien que se sienta impotente puede usar la violencia como último recurso para protegerse o para proteger a los demás.

Prevención de la violencia

Usted puede ayudar a prevenir la violencia al mantener la calma y colaborar en la resolución de problemas.

La comprensión, el respeto y la comunicación son esenciales para minimizar la violencia en una relación de prestación de cuidado.

Autocuidado para cuidadores

La prevención de la violencia empieza en el interior de la persona. Un cuidador que está agotado, sobrecargado o demasiado estresado puede tener dificultades para mostrarse tranquilo y amable. El buen autocuidado puede ayudar a los cuidadores a mantener su paciencia, empatía y amabilidad.

El autocuidado puede ser difícil para las personas ocupadas. El sueño, el ejercicio y una dieta saludable exigen tiempo, y con frecuencia no es fácil integrarlos en el horario de prestación de cuidados.

Hay muchas estrategias de autocuidado que son sencillas y rápidas. Los ejercicios de respiración, descansos breves y conversaciones con personas que ofrezcan apoyo también pueden ayudar a controlar el estrés.

Repase su capacitación de orientación para ver más estrategias de autocuidado.



Comprensión de las conductas

Si una persona a la que ayuda se comporta de manera agresiva o violenta, podría estar comunicando que algo está mal. En vez de reaccionar a la conducta de la persona, busque las causas subyacentes o las necesidades insatisfechas.

- **Problemas médicos agudos:** La persona podría tener un problema médico agudo que requiera atención médica. Los problemas médicos agudos incluyen infecciones de las vías urinarias, dolor o efectos secundarios de medicamentos. Colabore con la persona y con otros miembros de su equipo de atención para asegurarse de que la persona reciba la atención que necesita.
- **Enfermedad o afección:** Las enfermedades o afecciones también pueden motivar conductas. La persona quizá no tenga la intención de causar daño, o quizá no esté en completo control de sus actos. Podría estar reaccionando a un delirio que es atemorizante o amenazante. Conozca a la persona, para que sepa lo que puede esperar y cuáles estrategias le ayudarán más.
- **Provocación:** Otra persona podría haber hecho algo para provocar la ira o el temor del cliente. Por ejemplo, si un cuidador maltrata a un cliente, ese cliente también podría reaccionar negativamente con otros cuidadores. La conducta violenta incluso podría ser un pedido de ayuda y protección ante el maltrato o abandono. Siempre recuerde ver más allá de la conducta superficial para entender y ayudar a la persona.

Cuidado informado por el trauma

La conducta es lo que vemos en la superficie. Entender las "raíces" de la conducta de una persona puede ayudarle a empatizar con ella y a ayudarle de la mejor manera para ella.



Sobre la superficie: Gritos, lenguaje malsonante, escupitajos, mordeduras, golpes, pellizcos, empujones, bofetadas, objetos arrojados, acusaciones, ira, sospechas, temor, desconfianza, actitud defensiva.

Debajo de la superficie: Maltrato, abandono, aislamiento, soledad, ausencia de amigos o familiares, temor, impotencia, enfermedad, dolor, problemas médicos de emergencia, crisis de salud mental, estrés crónico, desesperación, efectos secundarios de medicamentos, retraimiento, duelo, discriminación, injusticia, marginación, sucesos catastróficos, traumas, decepciones, luto, malestar.

Desactivar el aumento de intensidad

"Aumento de intensidad" es cuando las emociones negativas de una persona se intensifican. "Desactivarlas" es ayudar a alguien a calmarse al hacerlo sentir seguro, valorado y escuchado.

1. **Mantenga la calma.** Mantener la calma ayuda a mostrarle a la otra persona que usted no es una amenaza. Respire profundamente y anímese a sí mismo diciéndose, por ejemplo: "Puedo encargarme de esto".
2. **Exprésele a la persona que quiere ayudarle.** Cuando alguien está alterado, puede reaccionar más a su comunicación no verbal que a lo que usted diga. Use un tono de voz calmante y lenguaje corporal tranquilo.
3. **No inicie discusiones.** Una persona que ha perdido el control de sus emociones podría no responder a la lógica y los razonamientos. Discutir y asignar culpas también puede intensificar la situación. Concéntrese en ayudar a todos a calmarse, y luego colaboren para entender el problema.

4. **Escuche y valide los sentimientos.** Al escuchar, permite que la personas se exprese y procese sus emociones intensas. Usar frases de apoyo como: "¿Podría decirme cómo se siente?" y "eso suena muy frustrante" puede ayudar a que la persona se sienta valorada y entendida.
5. **Sea paciente y conceda tiempo.** Permitir que pasen momentos de silencio le da a los dos la oportunidad de pensar y reflexionar. El sentimiento de urgencia aumenta el estrés. Al darle tiempo, puede demostrar respeto por la persona y sus sentimientos.
6. **Explique las opciones y consecuencias.** Usted no puede resolver todos los problemas, ni conceder todos los deseos. Sea honesto acerca de lo que puede hacer y ofrezca opciones sencillas, realistas y positivas. Explique las consecuencias de cada opción, pero evite los ultimátums y nunca amenace a alguien con violencia o abandono.

Es necesario usar estrategias diferentes con personas y situaciones diferentes. Si su estrategia no funciona, pruebe algo diferente. Por último, recuerde estas recomendaciones generales:

- Mantenga un entorno cómodo (temperatura, iluminación, ruido).
- ¿Hay una audiencia? La persona puede sentir temor o vergüenza si otros la observan.
- Distraer la atención de la persona hacia una actividad placentera puede hacer que supere los sentimientos negativos.
- Comuníquese de la manera que sea mejor para la persona.
- No toque a alguien que está enojado.
- Trate de determinar los desencadenantes o las causas, para evitarlos en el futuro.
- Documente e informe lo que aprenda sobre la mejor manera de ayudar al cliente.

Respuesta ante la violencia

Cuando una persona pierde el control de su conducta y se vuelve violenta, el primer objetivo para usted es mantenerse a salvo y prevenir las lesiones. Si es posible, trate de ayudar a la persona a calmarse. Si la situación se vuelve peligrosa, encuentre la manera de alejarse y pida ayuda.

Si NO se siente en peligro

Mantenga la calma y trate de ayudar a la otra persona a reducir la intensidad. Recuerde mantener su distancia física y esté alerta a sus alrededores.

Si se siente en peligro

Confíe en sus instintos. Si siente que está en peligro, actúe en consecuencia.

- Encuentre una excusa para alejarse ("mi teléfono está sonando y tengo que contestar afuera", o "dejé algo importante en mi automóvil") y salga de la habitación o el espacio.
- No le dé la espalda a la persona. Muévase gradualmente hacia atrás.
- Evite los lugares potencialmente peligrosos, como la parte superior de las escaleras o los lugares donde haya muebles u otros objetos que puedan ser utilizados como armas.
- Consiga ayuda una vez que esté a una distancia segura de la situación.

Llame al 911 si alguien está en una situación de peligro inmediato.

Siga las políticas y los procedimientos de su empleador.

Su empleador tendrá políticas y procedimientos para cuando un cliente se vuelva violento. Usted es responsable de conocer y seguir esas políticas y procedimientos.

¿Cuáles son las políticas y los procedimientos de su empleador referentes a cuando un cliente se vuelve violento?

Denuncias o sospechas de violencia en contra de un cliente

Recuerde que usted es un denunciante obligado. Si presencia o sospecha que cualquier persona comete maltrato, abandono o explotación en contra de cualquier adulto vulnerable, la ley le ordena que haga una denuncia.

Cómo hacer una denuncia

Para denunciar sospechas de maltrato de un adulto vulnerable que vive en un hogar familiar para adultos, una institución de vida asistida o una institución de servicios mejorados, llame a la Unidad de Resolución de Quejas al teléfono 1-800-562-6078.

Para denunciar sospechas de maltrato de un adulto vulnerable que vive en su propio hogar, llame al Departamento de Servicios Sociales y de Salud al teléfono 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) o a Servicios de Protección para Adultos al teléfono 1-877-734-6277.

Si usted sospecha o presencia una agresión física o sexual, también está obligado a denunciarla a policía.



Si cree que un cliente o alguien más está en peligro, llame al 911.

Documente e informe a su empleador

Documente e informe todos los incidentes de violencia a la persona apropiada en su lugar de trabajo. Siga las políticas y los procedimientos de su empleador para documentar e informar sobre incidentes de violencia.

¿Cuáles son las políticas y los procedimientos de su empleador referentes a la documentación y denuncia de incidentes de violencia?

Seguridad con armas/armas de fuego

En los hogares familiares para adultos y las instituciones con servicios mejorados, todas las armas de fuego deben guardarse bajo llave y solamente las personas autorizadas deben tener acceso a ellas.

Si trabaja para una agencia de cuidado en el hogar, quizá descubra que un cliente tiene armas de fuego u otras armas en su hogar. Si se siente inseguro porque el cliente porta un arma de fuego, o porque hay armas de fuego en la vivienda, hable con el cliente sobre sus inquietudes. Pregúntele al cliente si puede guardar el arma, ya sea de fuego o de otro tipo, mientras usted está presente.

Si no pueden acordar un plan que haga que usted se sienta seguro con el cliente, hable sobre sus inquietudes con su supervisor o con la persona apropiada en su lugar de trabajo.

al cliente que consiga seguros de gatillo s armas de fuego. Esos seguros impiden de fuego se dispare. La policía local puede os de gatillo gratuitos e impartir clases de n armas de fuego.

persona apropiada en el lugar donde reocupa que un cliente tenga acceso do no debería tenerlo.



Informe a su supervisor sobre todas las armas de fuego y pida ayuda para manejar la situación.

Seguridad con animales

Los trabajadores de cuidado a largo plazo deben saber cómo interactuar de manera segura con mascotas, animales de servicio, animales de granja y otros animales que vivan en el vecindario. Los animales pueden representar problemas de seguridad si las personas no los tratan con respeto y precaución.

Los animales que visiten o vivan en un hogar familiar para adultos, una institución de servicios mejorados o una institución de vida asistida deben cumplir requisitos estrictos. Entre ellos, deben estar al corriente en sus vacunas, no padecer enfermedades transmisibles a los seres humanos y mantenerse alejados de las áreas de preparación de alimentos.

Respeto de los derechos del cliente

Los animales de servicio ofrecen apoyos necesarios para las personas. Los clientes tienen derecho a tener animales de servicio y a controlar lo que ocurre con ellos. No asuma el control sobre los animales del cliente. Por ejemplo, pídale permiso al cliente antes de darle órdenes a su perro, de dejarlo salir de un transportador o de sacarlo de una habitación.

Mordeduras

Algunos animales son impredecibles, e incluso los más amistosos pueden morder en ciertas situaciones. Piense en la situación y los signos que muestra el animal antes de aproximarse o tocarlo.

Prevención de mordeduras

No se acerque a un animal, ni intente acariciarlo, ni asuma que es amistoso hasta que lo conozca bien. Antes de acercarse a un animal, siempre pregúntele al dueño si es seguro hacerlo.

No acaricie a un perro que está durmiendo, comiendo o detrás de una cerca, en un transportador, en un vehículo, amarrado o que parece temeroso, lastimado o amenazante.

Los gatos por lo general lo morderán o rasguñarán para hacerle saber que se han cansado de que los acaricie. Hay ciertas señales que podrían alertarlo de que se acerca un arañazo o una mordedura. Entre ellas:

- La cola del gato comienza a sacudirse.
- Sus orejas giran hacia atrás o se mueven hacia adelante y atrás.
- El gato gira o mueve la cabeza hacia su mano.

Si observa algunas de estas señales, aleje sus manos del gato inmediatamente, manténgase quieto y deje que el gato se vaya.



Si sufre una mordedura

Para prevenir infecciones después de una mordedura o un arañazo, lave la lesión con agua y jabón.

Observe si presenta signos de infección después de una mordedura. Las mordeduras pueden causar infecciones articulares o sistémicas, especialmente las de los gatos. Informe a su supervisor o empleador sobre la mordedura. Siempre consulte a su profesional médico si tiene alguna pregunta o inquietud sobre una mordedura animal.

Informe sobre las mordeduras de animales a su supervisor o a la persona apropiada donde trabaja.

Tropiezos

Los perros y gatos pueden convertirse en peligros de tropiezo. Siempre esté atento a la ubicación de los animales en el hogar. Si le preocupa que un animal sea un peligro de tropiezo para usted o para el cliente, pídale permiso al cliente para sacar al animal de la habitación.

Otros animales

Animales de granja

Los animales de granja, como vacas, cerdos, caballos, pollos o mascotas exóticas, deben estar atados o contenidos en una jaula o establo antes de usted vaya a trabajar. Si tiene problemas con animales de granja en su lugar de trabajo, consulte a su supervisor o empleador.

Animales del vecindario

Si hay animales agresivos o amenazantes en el vecindario, como perros o gatos callejeros, lo mejor es ponerse en contacto con control de animales.

Plagas y roedores

Las infestaciones de plagas, como chinches y pulgas, y de roedores, como ratas y ratones, son insalubres y peligrosas. Si observa plagas en la vivienda de un cliente, o si le preocupa la salud y seguridad de su propia persona o del cliente, consulte a su supervisor o a la persona apropiada en su lugar de trabajo.



Cuidado de animales y saneamiento

Su trabajo podría o podría no incluir el cuidado de las mascotas, dependiendo de su empleador. En cualquier caso, si hay mascotas en la vivienda del cliente, usted puede estar en contacto con ellas. Siempre lave o desinfecte sus manos después de manipular animales, sus alimentos o sus desechos.

Higiene de las mascotas

La buena higiene y el saneamiento apropiado reducen las probabilidades que una mascota infecte a las personas o a otros animales con parásitos e infecciones. No debe haber desechos de animales en los pisos, desbordando las cajas de arena, ni en el jardín. Recomiéndele al cliente que siga estas directrices de higiene para las mascotas:

- Recoger y eliminar los desechos de mascotas de manera rutinaria y correcta. Las pequeñas cantidades de desechos deben depositarse en la basura regular. Los desechos de mascotas y la arena de los gatos no deben desecharse por el inodoro.
- Mantener a los animales alejados de las superficies de preparación de alimentos.
- Tratar todas las infestaciones de plagas, por la comodidad y seguridad del animal y las personas.

Comuníquese con su supervisor o gestor de casos si tiene inquietudes sobre los desechos u olores de animales.

Bienestar animal

En raras situaciones, un cliente quizá no pueda brindar la atención estándar mínima que necesita un animal. Consiga ayuda para cualquier animal en el hogar que no tenga acceso a alimentos, agua o refugio, que tenga una enfermedad no tratada o que sea lastimado físicamente. Un animal abandonado o maltratado también puede ser peligroso para otras personas.

Informe sus inquietudes a su supervisor o a la persona apropiada en su lugar de trabajo. Los departamentos locales de control de animales y de policía aceptan denuncias por maltrato de animales.





6

Preparación y respuesta a emergencias

Tormenta de nieve histórica: *El este de Washington fue objeto de una tormenta de nieve histórica en 2008. Cayeron más de dos pies de nieve en tan solo 24 horas. Las carreteras, los automóviles y el transporte público se paralizaron. Ocurrieron cortes de electricidad en muchas zonas. Todos fueron afectados por la tormenta, incluidos los clientes y cuidadores. Los cuidadores quedaron atrapados en sus propias viviendas y no pudieron acudir con sus clientes. Algunos clientes no tuvieron acceso a artículos básicos, como mantas adicionales, alimentos que no tuvieran que calentarse, agua o medicamentos. ¿Usted y las personas a las que ayuda están preparados para este tipo de situación?*

Puede ocurrir una emergencia en cualquier momento. La preparación y la planificación son las mejores maneras de mantenerse a salvo cuando ocurre un desastre. En muchos casos, como cuidador, usted puede ser la primera o la única persona que puede responder a una emergencia para ayudar a un cliente y mantenerlo a salvo. Parte de su responsabilidad como trabajador de cuidado a largo plazo es prepararse para las emergencias y responder a ellas.



Su empleador tiene planes, políticas y procedimientos para situaciones de emergencia y desastre. Los clientes también pueden tener necesidades específicas de atención durante y después de una emergencia, que deben estar documentadas en su plan de servicios. Use esas fuentes para enterarse de lo que debe saber.

- Aprenda a responder a diferentes tipos de emergencias.
- Sepa a quién contactar durante una emergencia y después de que esté bajo control.
- Tome las medidas apropiadas para cuidar de la seguridad de todos, incluida la de usted.
- Entienda las necesidades específicas de los clientes individuales.

Sepa lo que debe hacer en caso de emergencia antes de que ocurra una.

¿En dónde puede encontrar los planes de emergencia de su empleador?

Manejo de situaciones de emergencia

Mantener la calma durante una emergencia

Mantener la calma le ayudará a cuidar su seguridad y la de sus clientes durante una emergencia. Puede ser difícil mantener la calma cuando ocurre una emergencia. Estas son algunas recomendaciones útiles:

- Conozca el plan. Muchas veces es posible mantener la calma porque sabe qué hacer a continuación. Usted se sentirá con mayor control si sabe que pasos seguir.
- ¡Practicar el plan es aún mejor! Tómese en serio los simulacros y la planificación.
- Respire profundamente varias veces y prepárese.
- Evalúe la situación. Obtenga un panorama de toda la situación antes de actuar.
- Manténgase presente en el momento. Concéntrese en lo que debe hacer durante la emergencia.
- Sepárese de las emociones intensas de la situación. Otros seguirán su ejemplo y se mantendrán calmados si usted lo hace.

La seguridad es su prioridad

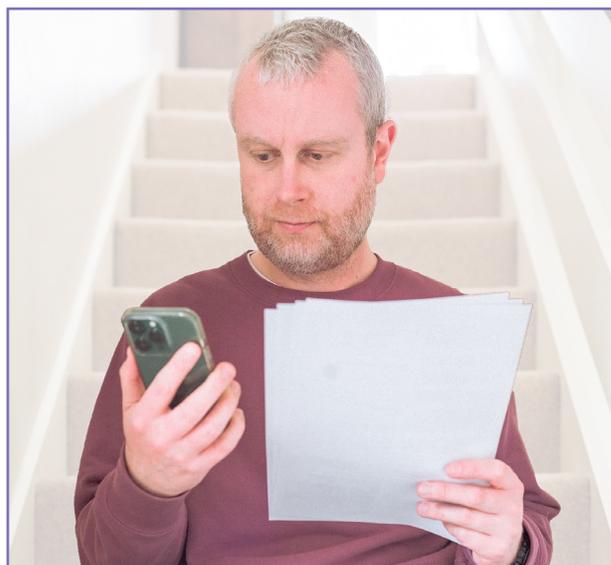
Recuerde que la seguridad es lo primero. Si cree que usted o el cliente están en peligro inmediato, llame al 911. Si está solo y tiene dudas, llame al 911. Los trabajadores de emergencias están entrenados para ayudarle a decidir si hay una emergencia; de hecho, hacerlo es parte de su trabajo. Explique la situación y siga las instrucciones del personal de emergencias.

Llamar al 911

Cuando necesite llamar al 911:

- Mantenga la calma.
- Describa brevemente la emergencia.
- Dé la dirección y la calle o intersección importante más cercana.
- Permanezca en el teléfono y siga las instrucciones del operador del 911.

Es recomendable tener la información para emergencias junto al teléfono o en otro lugar visible. Esa información puede incluir la dirección y las calles cercanas al hogar o la institución de cuidado del cliente.



Emergencias médicas

Las emergencias médicas son lesiones o enfermedades que ponen en peligro la vida o la salud a largo plazo de la persona. Su función como trabajador de cuidado a largo plazo es reconocer los signos de una emergencia médica y responder de manera apropiada.

Signos de una emergencia médica

Cualquier cambio intenso y repentino en el estado de salud es una emergencia médica. Los síntomas que se muestran a continuación pueden ser signos de derrame cerebral, ataque cardíaco, lesiones, enfermedades, infecciones, reacciones alérgicas, envenenamiento o interacciones de medicamentos.

Problemas respiratorios

- Dificultad para respirar
- Ahogo
- Falta de aire

Cambios repentinos en la función cerebral

- Desmayos o pérdida del conocimiento
- Mareos, debilidad o cambios en la vista que ocurran de forma repentina
- Dolor de cabeza intenso sin causa conocida
- Problemas para hablar o entender
- Cambios en el estado mental (como conducta inusual, confusión o dificultad para despertar)
- Crisis de salud mental, como si alguien es un peligro para sí mismo o para alguien más
- Conductas relacionadas con el suicidio (llame a la Línea para Suicidio y Crisis al 988, o visite 988lifeline.org)

Lesiones

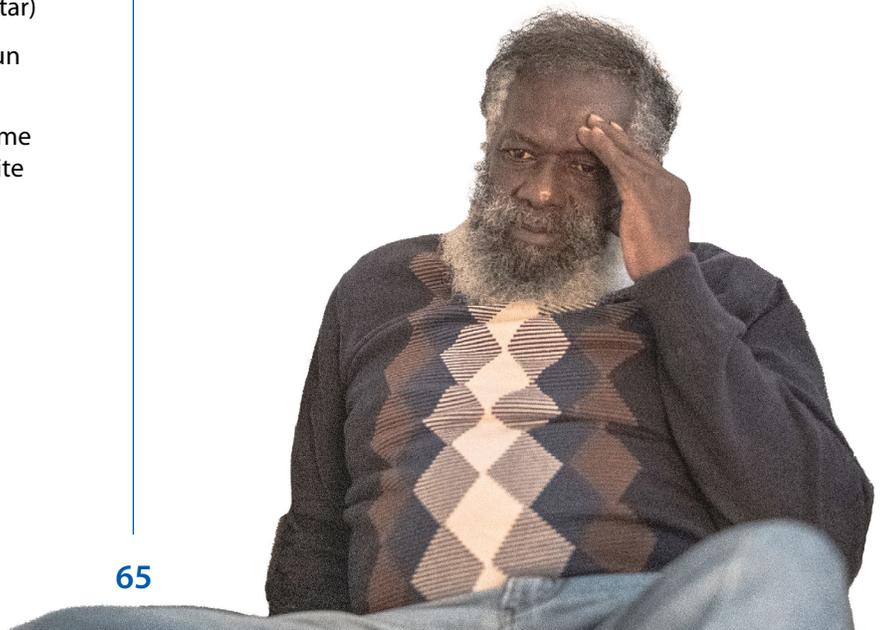
- Lesiones por caídas
- Lesiones por accidentes con vehículos de motor
- Quemaduras o inhalación de humo
- Heridas profundas o grandes
- Hemorragias que no se detienen
- Lesiones de la cabeza o la columna vertebral

Dolor

- Dolor de pecho
- Dolor u opresión en el abdomen
- Dolor intenso y repentino en cualquier parte del cuerpo

Otros signos de una emergencia médica

- Toser o vomitar sangre
- vómitos intensos o persistentes
- Fatiga extrema
- Entumecimiento o debilidad en un lado del cuerpo
- Hinchazón de la cara, la lengua o los ojos
- Cambios en el color de la piel cerca de las uñas, los labios y los ojos (grisáceo o blanquizco para personas de piel oscura y azulado para personas de piel clara)
- Ingestión de una sustancia venenosa



Directivas anticipadas

Las directivas anticipadas son documentos legales que explican los servicios de salud física y mental que el cliente desea recibir en caso de que ya no puede tomar esas decisiones. Las directivas anticipadas ayudan a garantizar que el equipo de cuidado conozca y cumpla los deseos del cliente.

En una emergencia, usted debe saber si un cliente tiene un formulario POLST o directivas anticipadas y en dónde se encuentra el documento y debe dárselo al personal de respuesta a emergencias.

Documente e informe las emergencias médicas

Después de que la emergencia médica esté bajo control, usted deberá documentar lo ocurrido, lo que usted hizo y cuál fue el resultado, y debe informarlo a la persona apropiada en su entorno de atención. Siga las políticas y los procedimientos de su empleador para documentar e informar.



¿Cómo debe documentar e informar a su empleador las emergencias médicas?

Emergencias en caso de incendio

De acuerdo con la Administración de Incendios de Estados Unidos, las causas más comunes de incendios residenciales en 2021 fueron los fuegos para cocinar, los fuegos para calefacción, los fuegos accidentales o por descuido y los fuegos por averías eléctricas. Los adultos mayores tenían el mayor riesgo de morir en un incendio. Si ocurre un incendio, los clientes necesitarán su ayuda para mantenerse seguros.

Preparación para una emergencia por incendio

Si trabaja en un hogar familiar para adultos, una institución de vida asistida o una institución de servicios mejorados, su empleador organizará simulacros de incendio con regularidad, para practicar lo que debe hacerse en caso de incendio. Tome estos simulacros en serio, ya que pueden salvar vidas.

Si ayuda a un cliente en su propio hogar, debe conocer el plan de evacuación para el cliente, la mejor ruta de evacuación de la vivienda y su domicilio y cruces de calles cercanos. Esta información está disponible en el plan de servicios del cliente.

¿Cuál es el calendario de simulacros de incendio de su empleador?

Aprenda a usar un extintor de incendios

Es obligatorio tener extintores de incendios en todos los hogares familiares para adultos, las instituciones de vida asistida y las instituciones con servicios aumentados. Si trabaja en el hogar de un cliente, anímelo a conseguir un extintor de incendios, si no hay uno en la vivienda. Un extintor de incendios que diga "ABC" en el frente apagará todo tipo de incendios de madera/papel, aceite/grasa y eléctricos.

Las siglas **J.A.A.B.** le ayudarán a recordar los pasos para usar un extintor.

J = Jale Sostenga el extintor de forma vertical y jale el seguro del aro, rompiendo el sello de plástico.

A = Apunte Párese frente al fuego, apunte a la base del fuego más cercano a usted.

A = Apriete Mantenga el extintor en posición vertical, apriete las manijas para descargar.

B = Barra Mueva el extintor de lado a lado, rociando su contenido en la base del fuego.

Cuando el fuego se apague, asegúrese que permanezca así. Evacúe a todas las personas del área y ventile el área inmediatamente después de usar un extintor.

La preparación salva vidas.

Respuesta a un incendio

Si descubre un incendio, recuerde las siglas **R.A.C.E.** para ayudarle a responder de forma eficaz y correcta.

- R = RESCATE:** Deje lo que está haciendo y lleve a los clientes a un lugar seguro.
- A = ALARME:** Haga sonar una alarma. Puede jalar una alarma de incendios o llamar al 911.
- C = CONFINE:** Cierre todas las puertas y ventanas a las que pueda llegar de manera segura.
- E = EXTINGA:** Use un extintor de incendios si puede hacerlo de manera segura.
- O EVACÚE:** Salga del área si el incendio es demasiado grande para apagarlo con un extintor.



Advertencias

- Nunca trate de apagar un incendio de grasa o líquidos con agua. El agua hará que el fuego se propague. Cubra los incendios de grasa con la tapa de una olla, una toalla mojada, bicarbonato de sodio o sal, o use un extintor de incendios.
- Nunca trate de apagar un incendio eléctrico con agua. Puede recibir una descarga eléctrica fuerte.
- Nunca vuelva a entrar en un edificio en llamas para salvar a mascotas u objetos de valor.
- Nunca trate de sacar un objeto en llamas de la habitación.
- Nunca use un elevador como ruta de escape de un incendio.

Si el fuego le impide evacuar

- Permanezca con el cliente.
- Llame al 911 y dígame que está atrapado.
- Permanezca en una habitación con la puerta cerrada para retardar el fuego.
- Coloque ropa o toallas en las aberturas alrededor de puertas y ventanas.
- El calor y el humo tienden a subir. Manténgase cerca del piso, en donde hay menos humos.

El humo es venenoso y mata a más personas que las llamas en los incendios.

Después de un incendio

Los hogares familiares para adultos, las instituciones de vida asistida y las instituciones con servicios mejorados deben documentar e informar todos los incendios a la Unidad de Resolución de Quejas. Siga las políticas de documentación e informes de su empleador.

Cortes de electricidad

Los hogares familiares para adultos, las instituciones de vida asistida y las instituciones con servicios mejorados deben contar con luces de emergencia o linternas en todas las áreas del hogar.

Si los clientes están en completa oscuridad, especialmente en la noche:

- Tómese el tiempo para asegurarse de que todos los clientes están a salvo y enterados de lo que ocurre.
- Si el corte de electricidad afecta a todo el vecindario, desconecte todos los calentadores eléctricos y electrodomésticos para reducir la demanda inicial y proteger los motores de posibles daños por el bajo voltaje.
- Desconecte las computadoras y otros equipos sensibles al voltaje para protegerlos de posibles picos repentinos cuando se restablezca la electricidad.
- Conserve el agua, especialmente si proviene de un pozo.
- Mantenga cerradas las puertas, ventanas y cortinas para retener el calor.
- Deje un interruptor en la posición de encendido para hacerle saber cuando su servicio se restablezca.
- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y congelador. Si la puerta del congelador permanece cerrada, un congelador totalmente lleno puede mantener los alimentos congelados por dos días.
- Sea extremadamente cuidadoso de los peligros de incendio causados por velas u otras fuentes de iluminación inflamables (no permitidas en instituciones de vida asistida).
- Cuando utilice calentadores de queroseno, linternas de gas o estufas dentro de la casa, mantenga la ventilación para evitar la acumulación de humo tóxico (no permitidas en instituciones de vida asistida).
- Nunca utilice asadores de carbón o gas en interiores. Producen monóxido de carbono, que puede matarlo.
- Si trabaja en una institución que tenga un generador, aprenda a encenderlo y apagarlo, y conozca las áreas del edificio que cubre el generador.
- Algunos clientes pueden tener dispositivos médicos que usen electricidad, como concentradores de oxígeno, máquinas de CPAP, camas o colchones eléctricos, etc. Su empleador o supervisor debe tener un plan que indique qué hacer con esos artículos cuando ocurra un corte de electricidad.

Cuando trabaje en el hogar de un cliente:

- Mantenga un registro del equipo que el cliente necesite para mantenerse con vida (si lo hay) con su compañía de electricidad.
- Recomiéndele al cliente que considere la compra de un generador o que sepa donde alquilar uno si necesita un equipo eléctrico para mantenerse con vida. Tenga disponibles los números de teléfonos de servicios de alquiler de generadores, si el cliente no puede comprar uno.
- Tenga a la mano el número de teléfono de la empresa local de electricidad del cliente para informar sobre los cortes de electricidad o recibir noticias sobre los cortes.
- Si un cliente tiene una puerta eléctrica en la cochera, aprenda a abrir la puerta sin electricidad.
- Recomiéndele al cliente que tenga una fuente de calor alternativa y un suministro de combustible.
- Si la casa de un cliente es la única casa sin electricidad, revise la caja de fusibles o el disyuntor.
- Apague los electrodomésticos grandes antes de cambiar los fusibles o restablecer los circuitos.

**Nunca use estufas o calefactores de carbón o gas en interiores.
Producen monóxido de carbono, que puede matarlo.**

Evacuaciones

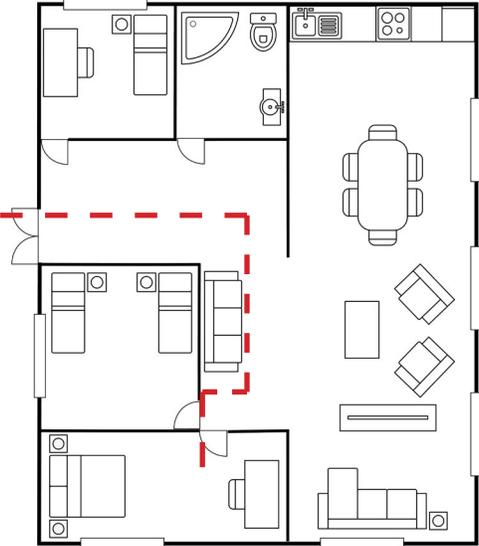
En algunas ocasiones, los clientes pueden tener que evacuar el edificio debido a condiciones meteorológicas extremas, desastres naturales u otras emergencias. Para evacuar a los clientes de manera rápida y segura es necesario planear con anticipación.

Si trabaja para una institución de vida asistida, un hogar familiar para adultos o una institución con servicios mejorados, su empleador tendrá planes de evacuación. Los planes indicarán lo que debe hacer si necesita mover a los clientes a otra parte del edificio, a un lugar seguro en el exterior del edificio o a un local distinto. Su responsabilidad es conocer el plan en lo referente a las personas a las que ayuda, y hacer su parte cuando llegue el momento.

Los clientes que habitan en su propio hogar pueden tener un plan de evacuación en su contrato de servicio. Si un cliente no tiene un plan de evacuación para su hogar, hable con el cliente y con los demás miembros de su equipo de cuidado sobre la planificación y la manera en que usted puede ayudar al cliente a evacuar de manera segura en caso de ser necesario.

Asegúrese de conocer los planes de evacuación de emergencia del lugar en el que trabaja.

¿En dónde puede encontrar los planes de evacuación de los clientes en su entorno de trabajo?



Preparación para desastres naturales

Los desastres naturales pueden ocurrir sin advertencia y representar una amenaza grave para usted y su cliente. La mejor manera de mantenerse a salvo durante un desastre natural es tener un plan y suministros de emergencia preparados.

Suministros de emergencia

Los suministros de emergencia permiten que las personas vivan sin ayuda en caso de emergencia. Debe tener suministros de emergencia disponibles si trabaja en un hogar familiar para adultos, una institución de vida asistida o una institución de servicios mejorados. Conozca en dónde están los suministros de emergencia en su entorno de trabajo.

Si ayuda a un cliente en su propio hogar, recomíndele que tenga disponible un kit de suministros de emergencia.



Terremotos

- Durante un terremoto, manténgase a salvo y ayude a un cliente cuando termine el temblor. Usted debe:
- Permanecer en el interior del edificio, protegerse debajo de un escritorio o una mesa, y sujetarse.
- Mantenerse alejado de las ventanas, los gabinetes pesados, los libreros o los divisores de vidrio.
- Cuando terminen los temblores, salga del edificio. No intente mover a una persona que tenga lesiones graves, a menos que esté en peligro inminente de sufrir lesiones adicionales.
- Si está en el exterior, manténgase alejado de los edificios, los árboles y los cables de teléfono y electricidad.
- Si está en la carretera: manténgase lejos de los pasos subterráneos o elevados. Quédese en el vehículo.

Emergencias meteorológicas

Las emergencias meteorológicas pueden ser anunciadas o no. Las condiciones meteorológicas que causan una emergencia incluyen vientos intensos, lluvia excesiva, calor excesivo, rayos, etc. Manténgase informado de las alertas meteorológicas en su región y siga las advertencias e instrucciones de las autoridades locales.



Calor extremo

Las temperaturas de Washington están aumentando y los eventos de calor extremo (superior a 90 °F / 32 °C) es están volviendo más comunes. El calor intenso puede provocar enfermedades y muerte. Es especialmente peligroso para las personas de edad avanzada, con problemas de salud o que toman ciertos medicamentos.

Ayude a las personas a las que cuida a mantenerse frescas e hidratadas. Use aparatos de aire acondicionado si están disponibles y evite que estén en el sol. El sitio web de su condado puede tener una lista de estaciones de enfriamiento o edificios con aire acondicionado, como bibliotecas, a donde un cliente puede acudir si las temperaturas en interiores son demasiado altas.

Observe a sus clientes para detectar signos de enfermedades por calor. En caso de calor extremo, preste atención a estos síntomas de una emergencia médica:

- Temperatura corporal elevada (más de 103 °F / 39.4 °C)
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Ausencia de sudor, aunque haga calor
- Pulso rápido y fuerte
- Aparición repentina o empeoramiento de la confusión



Nunca deje a una persona o mascota en un vehículo en días cálidos y soleados.

Otros desastres naturales

Los eventos volcánicos, incendios forestales y tsunamis pueden obligar a los clientes a evacuar. Conozca los eventos que son más probables en su región y manténgase informado de las alertas de emergencia.

Consulte las alertas meteorológicas en [weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts).

Consulte más información sobre cómo prepararse para desastres en [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability).

En conclusión

C

Su objetivo como cuidador a largo plazo es promover la independencia y el bienestar de las personas a las que ayuda, y la independencia y el bienestar reales solo son posibles en un entorno seguro. Tenga presente la seguridad a lo largo del día. En cada tarea o situación, pregúntese cómo minimizar los riesgos y hacer las cosas de manera más segura. Pida ayuda si la necesita. Preste atención a los riesgos de seguridad y colabore con otros para solucionarlos. Con frecuencia, solo hacen falta algunos minutos adicionales al día para mantenerse seguro y saludable en su trabajo.

Cada vez que elimina o reduce un problema de seguridad, previene una lesión, impide un accidente, detiene la propagación de una infección o responde con eficacia a una emergencia, usted ayuda a disminuir el dolor, el miedo, la ansiedad y el sufrimiento que podrían haberles causado a usted o a otras personas a las que cuida.

Como trabajador de cuidado a largo plazo, usted realmente marca una diferencia en las vidas de otras personas todos los días. Enorgullecícase de lo que hace para preservar su seguridad y bienestar, y los de las personas a las que cuida.

¡La seguridad depende de usted!



Apéndice A: Plan de seguridad para cuidado en el hogar

(El cliente y el cuidador deben elaborar este plan y colocarlo junto al teléfono)

Nombre del empleador: _____ Fecha: _____

1. EMERGENCIAS QUE PONEN EN RIESGO LA VIDA – LLAME AL 9-1-1 Dígales el numero desde el que llama.

Dirección de la vivienda: _____

Intersección principal: _____

Instrucciones para llegar a la vivienda desde la intersección: _____

2. EMERGENCIAS QUE NO PONEN EN RIESGO LA VIDA: Escriba los siguientes números telefónicos locales

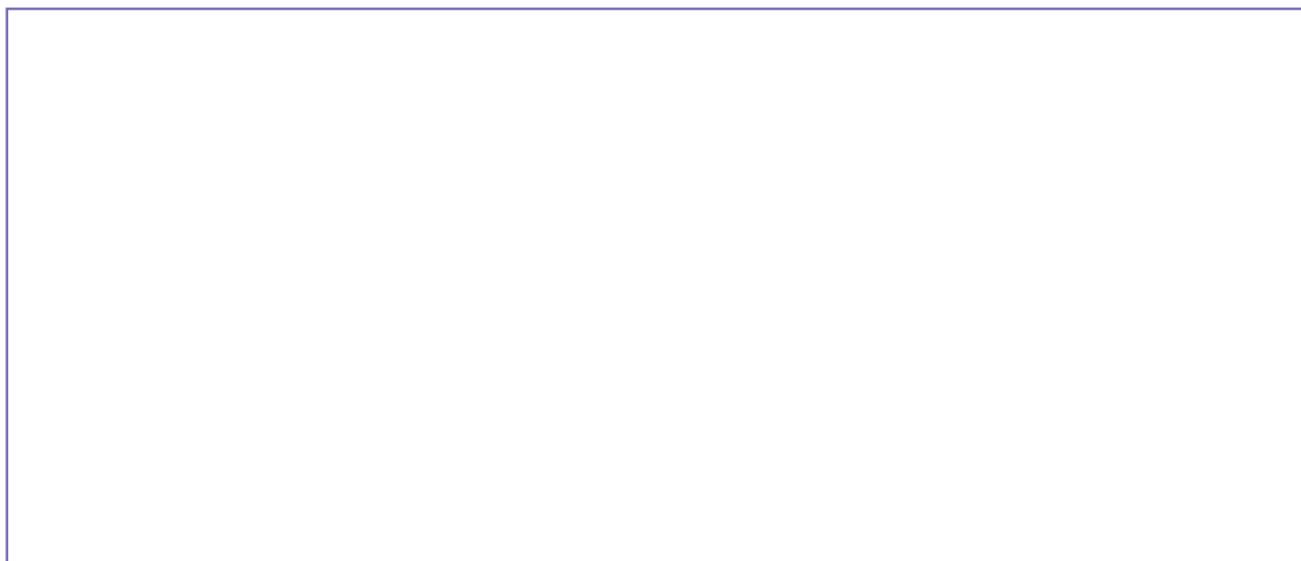
Bomberos/Paramédicos: _____ Médico: _____

Hospital: _____ Ambulancia: _____

Policía/Comisario: _____ Control de envenenamientos: _____

Otro: _____

3. EVACUACIÓN DE LA VIVIENDA: Haga un diagrama de la vivienda en este espacio y marque en dónde están las salidas. Dibuje flechas para mostrar las rutas de escape. En caso de incendio, salga y ayude a salir a la persona a la que cuida.



4. SITIOS DE REUBICACIÓN TEMPORAL: Escriba los lugares alternativos a los que puede ir cuando el hogar sea inseguro.

Nombre: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

5. EQUIPO DE SEGURIDAD- El departamento de bomberos podría ayudarle con información para la instalación.

Extintores de incendios: _____ Alarmas de humo: _____

6. OTROS EQUIPOS DE EMERGENCIA - Identificar la ubicación del botiquín de primeros auxilios, mantas, alimentos y agua, linternas, radio y otros equipos de emergencia.

Lugar: _____

Apéndice B: Lista de comprobación de peligros

Este curso de capacitación cubrió muchos temas. Puede evaluar su seguridad y la de su lugar de trabajo con esta lista de comprobación. Si encuentra un elemento que no puede marcar, repase este curso o hable con su supervisor en caso de que tenga preguntas o inquietudes.

Seguridad laboral

Pienso en la seguridad en todas las tareas, los entornos y las situaciones.

Puedo ayudar de manera segura al cliente con su movilidad, sin levantarlo manualmente y sin lastimarme o lastimar al cliente.

Sé cómo mover los objetos de manera segura sin lastimarme.

Uso calzado antideslizante y ropas que no son demasiado ceñidas u holgadas.

Conduzco de manera segura, con mi cinturón de seguridad puesto y sin distracciones.

Sé usar una escalera de mano con seguridad.

Caídas del cliente

Conozco el historial de caídas del cliente.

Conozco los efectos secundarios de los medicamentos del cliente.

Conozco los factores de riesgo de caídas que el cliente tiene por motivos de salud.

El cliente usa sus anteojos y aparatos auditivos.

El cliente usa calzado antideslizante con apoyo, y su ropa no es demasiado larga u holgada.

Los pisos de los cuartos de baño se mantienen secos.

Los cuartos de baño tienen agarraderas y una silla para el baño.

Hay tapetes antideslizantes en el baño o la ducha.

Los andadores exteriores están bien iluminados, sin objetos desordenados y el agua, el hielo, la nieve y la grasa se limpian de inmediato.

Los pisos y pasillos interiores están ordenados, y los cables de lámparas, extensiones y teléfonos están fuera del flujo de tráfico.

Se han retirado los tapetes o se han instalado tapetes antideslizantes sujetos con cinta adhesiva.

Los bordes de los tapetes no están deshilachados y están clavados al piso, si es necesario.

Las escaleras tienen pasamanos y buena iluminación.

Hay buena iluminación en toda la casa.

Los materiales se almacenan de manera segura y a una altura apropiada.

Sé cómo ayudar a colocar al cliente de manera segura en el suelo si está cayendo.

Conozco la política de mi empleador sobre lo que debo hacer cuando un cliente se cae.

Control de infecciones

Lavo o desinfecto mis manos al menos durante 20 segundos antes o después de realizar una tarea o de ayudar a un cliente.

Tengo disponible el equipo de protección personal apropiado para las tareas que lo requieren.

Uso guantes desechables siempre que podría tocar sangre u otros fluidos corporales.

Conozco y cumpla la política de mi empleador sobre el uso de cubrebocas.

Tengo disponibles contenedores de objetos punzocortantes o contenedores cerrados de plástico duro y resistente si los necesito.

Evito tocar los objetos punzocortantes y sé cómo desecharlos de manera segura.

Sé cómo limpiar la sangre y otros fluidos corporales y desinfectar el área.

Conozco y cumpla los procedimientos de mi empleador para eliminar desechos contaminados.

Llamo a mi empleador o supervisor para avisarles que me quedaré en casa cuando estoy enfermo.

Siempre llamo a mi empleador o supervisor en cuanto sé que no podré asistir al trabajo.

Sé cómo informar la enfermedad de un cliente, y a quién informarla.

Comunicación

Sé con quién hablar sobre mis inquietudes respecto a la seguridad.

Si corrijo un peligro o veo un peligro que no puedo corregir, hago un informe.

Puedo comunicarme eficazmente con el cliente. Lo escucho con atención y me aseguro de haber entendido.

Puedo contestar las preguntas del cliente o averiguar las respuestas.

Conozco a los otros miembros del equipo de atención del cliente y puedo comunicarme eficazmente con ellos.

Conozco y cumplo las políticas y los procedimientos de mi empleador sobre la documentación y los informes.

Seguridad doméstica

Los objetos afilados, como los marcos de las camas, están acolchados.

Las mangueras de oxígeno no están enredadas ni torcidas, y no están en los pasillos.

Nadie fuma, ni hay llamas descubiertas u objetos que se quemen con facilidad, cerca de donde se utiliza oxígeno.

Si el cliente fuma, puede hacerlo de manera segura sin ayuda.

Si el cliente fuma pero no puede hacerlo de manera segura sin ayuda, hay un plan para garantizar su seguridad.

Las armas de fuego y otras armas están guardadas de manera segura.

Sé cómo responder ante conductas violentas o agresivas.

Tengo los apoyos que necesito para ayudarme a responder a conductas violentas o agresivas.

Me siento seguro en mi lugar de trabajo.

El equipamiento médico está en buenas condiciones y se guarda correctamente.

No hay infestaciones de plagas ni desechos animales en la vivienda.

Los animales están controlados.

Los medicamentos y los productos químicos están etiquetados y almacenados correctamente.

No se usan aparatos electrodomésticos ni cables de extensión con alambres eléctricos expuestos o desgastados.

Sé cómo cortar el agua en caso de que un inodoro se desborde.

Los extintores de incendios están disponibles y listos para usarse.

Las alarmas de incendios están en buenas condiciones y se estableció y se sigue un calendario para cambiar sus baterías.

Emergencias

Sé en dónde encontrar los planes para emergencias y desastres de mi empleador, y los he estudiado.

Sé cuál es mi trabajo durante un desastre, una evacuación o una emergencia.

Conozco los signos de una emergencia médica.

Conozco las políticas y los procedimientos de mi empleador sobre lo que debo hacer en caso de emergencia médica.

En caso de emergencia, sé en dónde están el formulario POLST y las directivas anticipadas del cliente.

Conozco la dirección y el cruce de calles más cercano de mi lugar de trabajo, o puedo encontrar la información fácilmente durante una emergencia.

Si los clientes a los que ayudo tienen un plan de acción para emergencias, lo he estudiado y lo entiendo.

Sé cómo usar un extintor de incendios.

Sé cómo apagar un incendio de grasa.

Conozco la manera en la que el cliente obtendrá luz y calor durante un corte de electricidad.

Nunca uso estufas o calentadores de gas o carbón en interiores.

Conozco los signos de las enfermedades por calor.

Sé cómo mantener fresco a un cliente durante un evento de calor extremo.

Conozco los síntomas de la hipotermia y el congelamiento.

Agradecimientos

Este plan de estudios fue desarrollado con comentarios y aportaciones de expertos en la materia, partes interesadas, instructores, socios tribales y participantes en servicios de todo el estado. No podríamos haberlo logrado sin sus conocimientos y agradecemos sinceramente su apoyo entusiasta a la seguridad de los clientes.

Desarrollo del plan de estudios

Samuel Cooke, diseñador de cursos
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Colaboradores

Jessica Baker, Cuidado y Educación de la Diabetes
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Ashley Beckley, gerente de programas de CRSB
Learning Solutions
Administración de Discapacidades del Desarrollo del DSHS

Julie Boghokian, gerente de programas de capacitación
Catholic Community Services of Western Washington

Brenna Botsford, especialista en educación y apoyo
Adult Family Home Council

Adora Brouillard, gerente de la unidad de capacitación
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Melissa Brunton, gerente del programa regulatorio de aseguramiento de la calidad de capacitación
Servicios de Atención Residencial
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Frank Buchanan, integrante del equipo de experiencia del servicio

Mary M Campbell, gerente del programa de consultas y recursos para personas con discapacidades auditivas, Oficina para Personas Sordas y con Discapacidad Auditiva
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Brenda Carlstrom, integrante del equipo de experiencia del servicio

Stephany Castilleja, gerente del programa regulatorio de aseguramiento de la calidad – Servicios de Atención Residencial en la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

David Chappell, gerente del Programa de Aseguramiento de la Calidad y Políticas
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Earnest Covington III, Director
Oficina para Personas Sordas y con Discapacidad Auditiva
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Kenny Davis, gerente de la Unidad de Capacitación Residencial
Administración de Discapacidades del Desarrollo del DSHS

Marla Emde, EMS/especialista en prevención de lesiones por traumatismos
Aseguramiento de la Calidad de los Sistemas de Salud
Departamento de Salud del Estado de Washington

Arielle Finney, gerente del Programa de Políticas de Instituciones de Vida Asistida
Servicios de Atención Residencial
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Jackie Fry, gerente de programas de la Unidad de Capacitación
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Robin Gibson, director de servicios
Long Term Care Catholic Community Services of Western Washington

Stacy Graff, gerente de la Unidad de Desarrollo de la Fuerza Laboral
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Barbara Hannemann, jefa de oficina, programas en el hogar y la comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Huy Ho, Gerente del programa de capacitación de QA regulatorio
Servicios de Atención Residencial
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Colleen Jensen, gerente del Programa de Políticas de Hogares Familiares para Adultos
Servicios de Atención Residencial
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Drew Kertzman, especialista técnico en salud y seguridad
División de Seguridad y Salud Ocupacional
Labor e Industrias del Estado de Washington

Saira Khan, gerente de programas de la Unidad de Capacitación
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Christine Kubiak, gerente del programa regulatorio de aseguramiento de la calidad de enfermería
Servicios de Atención Residencial
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Allison Lally, especialista en operaciones
Brookdale Senior Living

Larissa Lewis, consultora en enfermería de salud ocupacional, enfermedades infecciosas
Labor e Industrias del Estado de Washington

Suzanne Mannella, gerente de programa
Oficina para Personas Sordas y con Discapacidad Auditiva
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Stephanie Marko, especialista del Programa de Desarrollo y Retención de la Fuerza Laboral
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Kristine Mazulo, especialista en capacitación y transición de CRSB
Administración de Discapacidades del Desarrollo del DSHS

Vicki McNealley, directora de vida asistida, Washington Health Care Association

Cheryl Miller, directora
Servicios para Niños y Familias
Tribu Port Gamble S'Klallam

David Minor, coordinador del Consejo y Fondo para Lesiones Cerebrales Traumáticas
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Nicole Moon, consultora en mejora de la calidad de la salud conductual
Servicios de Atención Residencial
Equipo de Apoyo de Salud Conductual
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Christine Morris, jefa de oficina
Unidad de Capacitación, Comunicación y Desarrollo de la Fuerza Laboral
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Marlo Moss, RN, especialista en prevención de infecciones
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Faduma Mursal, directora de capacitación, Washington Care Academy

Angela Nottage, gerente de la unidad de NPI
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Julie Peters, gerente del programa de aseguramiento de la calidad de capacitación
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Isaac Peterson, integrante del equipo de experiencia del servicio

Kerry Reetz, gerente del programa regulatorio de aseguramiento de la calidad de capacitación
Servicios de Atención Residencial
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Angela Regensburg, gerente de programa, plan de estudios especializado y aseguramiento de la calidad de la unidad de capacitación
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

AJ Roberts, gerente del programa regulatorio de aseguramiento de la calidad – CCRSS/ICF
Servicios de Atención Residencial
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Lisa J. Robbe, asesora jurídica del defensor del cliente de DD Oficina Regional en Spokane del Defensor del Paciente con Discapacidades del Desarrollo

Manny Santiago, director ejecutivo, Comisión LGBTQ del Estado de Washington

Jes Shabatura, diseñador educativo y desarrollador de cursos
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Michael Sheehan, gerente de unidad; Administración de Desarrollo de Capacitación y Aprendizaje
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Crissy Smith, desarrolladora de cursos electrónicos
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

John Stebbins, Servicios Técnicos
División de Seguridad y Salud Ocupacional
Labor e Industrias del Estado de Washington

Barbara Thomas, gerente del programa regulatorio de aseguramiento de la calidad – Servicios de Atención Residencial Comunitaria
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Robin VanHying, fundadora, propietaria, directora de capacitación
Cornerstone Healthcare Training Company, LLC

Sarah Verhei, asistente de oficina 3
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS

Mary Yakawich, supervisora de consultas de higiene industrial
Departamento de Labor e Industrias del Estado de Washington

Zya Williams, integrante del equipo de experiencia del servicio

Instructor del programa piloto

Dave Foltz, instructor de asistentes de cuidado en el hogar
Rythm Senior Living Consultants

Edición y maquetado definitivo

Cheri Huber, gerente de comunicación visual
Oficina de Innovación, Estrategia y
Comunicación Visual
Oficina del Secretario
DSHS

Jessica Nelson, gerente de relaciones con medios
Oficina de Comunicación y Asuntos Gubernamentales
Oficina del Secretario
DSHS

Accesibilidad del documento

Crissy Smith, desarrolladora de cursos electrónicos
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a
Largo Plazo del DSHS

Samuel Cooke, diseñador de cursos
Servicios en el Hogar y la Comunidad
Administración de Apoyos para Adultos Mayores
y a Largo Plazo del DSHS

Créditos de imágenes

Todas las imágenes se utilizan mediante licencias estándar o contratos de Microsoft 365, Adobe Stock, Getty Images o el DSHS. Las imágenes de clientes y cuidadores del estado de Washington se usan con su permiso. Ciertas imágenes se han editado con herramientas de inteligencia artificial generativa de Adobe:

- Página 16: se añadió un cinturón de seguridad para la conductora.
- Página 18: se añadió malla adicional al dispositivo de asistencia.
- Página 30: se añadieron guantes a las manos del cuidador.

Las imágenes de este curso no pueden reutilizarse para ningún otro propósito.

Contáctenos

Si tiene preguntas, inquietudes o sugerencias sobre este libro de texto, envíenos correo electrónico a TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov.

Los orientadores de la fuerza laboral de cuidado a largo plazo pueden brindarle información y orientación durante el proceso de convertirse en un asistente de cuidado en el hogar remunerado y certificado. Para recibir ayuda, envíe un mensaje al orientador de su localidad usando el sitio de internet caregivercareerswa.com o al correo electrónico caregivercareerswa@dshs.wa.gov.

