

Cómo cuidarse mientras cuida a los demás



**Consejos prácticos para
trabajadores que cuidan
a personas en el hogar**

**PERMANEZCA
SEGURO
EN EL TRABAJO**

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional



Este documento es de dominio público y puede ser copiado y reproducido libremente.

Descargo de responsabilidad

Las menciones que se hagan de cualquier empresa o producto no constituyen el respaldo del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés). Además, las referencias a sitios web fuera de NIOSH no implican el respaldo de NIOSH a las organizaciones patrocinadoras ni a sus programas o productos. NIOSH tampoco se hace responsable del contenido de esos sitios web. Todas las direcciones de sitios web mencionadas en este documento estaban accesibles en la fecha de publicación.

Información de pedidos

Para recibir documentos u otra información acerca de los temas de salud y seguridad ocupacional, comuníquese con el NIOSH:

Teléfono: **1-800-CDC-INFO** (1-800-232-4636)

TTY: 1-888-232-6348

CDC-INFO: **www.cdc.gov/cdc-info**

o visite el sitio web de NIOSH en **www.cdc.gov/niosh**.

Para recibir actualizaciones mensuales con noticias del NIOSH, suscríbase a *NIOSH eNews* en **www.cdc.gov/niosh/eNews**.

Cita sugerida

NIOSH [2014]. Cómo cuidarse mientras cuida a los demás. Cincinnati, OH: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional, DHHS (NIOSH) Publicación n.º 2015-103.

Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) (NIOSH) n.º 2015-103

Noviembre de 2014

GENTE • SEGURA • SALUDABLE™

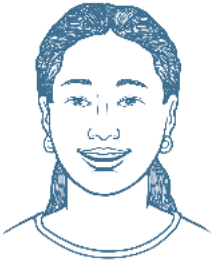
Cómo cuidarse mientras cuida a los demás

**Consejos prácticos para
trabajadores que cuidan
a personas en el hogar**

**PERMANEZCA
SEGURO
EN EL TRABAJO**

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional



¡Hola!

Me llamo Natalia.

¡Me encanta cuidar a personas en el hogar! Pero puede ser peligroso. Hace dos años, me resbalé mientras ayudaba a Clara a tomar una ducha.

Me torcí el tobillo y tuve que usar muletas durante dos semanas. No podía trabajar, así que no me pagaban y no podía cuidar a mi familia ni a las personas que me necesitaban.

Eso cambió mi manera de trabajar. Descubrí que tengo mucho que aprender y lo que ignoramos nos PUEDE causar daño a nosotros y a las personas que cuidamos.

Podemos protegernos.

Antes de lesionarme, no pensaba mucho en mi propia seguridad. Ahora pienso bien las cosas antes de hacerlas. Estoy atenta a los peligros, y trato de usar las herramientas y técnicas correctas. Este manual me ayuda a realizar mi trabajo de manera apropiada y segura.



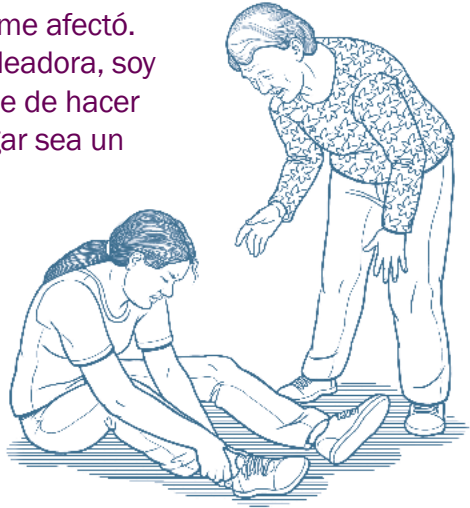


Soy Clara.

Natalia ha trabajado para mí durante tres años. Cuando se lastimó, realmente me afectó. Como empleadora, soy responsable de hacer que mi hogar sea un

lugar de trabajo seguro. No quisiera que alguien salga lastimado de nuevo mientras me ayuda.

Me preocupo por ella. Y, si se lastima, mi vida se vuelve mucho más difícil; le tengo que mostrar a otro trabajador cómo debe cuidarme.



¿Por qué los clientes deberían leer este manual?

He oído muchos comentarios acerca de la seguridad, pero es difícil encontrar una fuente de información

confiable. Y este manual

lo es: una recopilación de consejos prácticos para mantener mi hogar seguro para Natalia... y para mí.



Dé vuelta la página para aprender a usar este manual

Cómo usar este manual

1. Revise la **lista de verificación** de la página siguiente y vea qué consejos de seguridad se aplican a su caso. Vaya a esas páginas para averiguar



A qué **estar atento**, así como las



herramientas y los consejos que pueden ayudar a ambas partes a permanecer seguras.

2. Lea **“Cómo conversar sobre aspectos de seguridad”** en la página 6 para leer sugerencias sobre cómo comunicar sus inquietudes entre sí. Cada consejo de seguridad también tiene una



sección de discusión con ejemplos de lo que podría decir.

La mejor manera es trabajar con el cliente, pero no es la única manera de usar el manual.

Puede usarlo de manera individual o con otras personas, como familiares o tutores.

Si trabaja para una agencia, también puede pedirle información o ayuda a su supervisor.

3. Mantenga un registro de buenas ideas para hacer su trabajo más seguro. Llene la **lista de tareas pendientes** al final de cada consejo de seguridad:



lista de tareas pendientes

Elementos necesarios:

- Plumero de mango largo, trapeador, cepillo para restregar
 Taburete Rodilleras Otro: *Guantes de limpieza*



Nuevas maneras para realizar las tareas:

Ate un trapo en el extremo de una escoba para limpiar los estantes superiores.

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

El consumidor le preguntará a su familia si tiene rodilleras.

El trabajador mezclará detergente para vajilla y agua (pág. 19) a fin de probar el producto de limpieza general.

4.  Cree su propio **plan de acción para la seguridad** en la página 72. Manténgalo a la mano como recordatorio para la seguridad de ambas partes.
5.  Repase la sección **pida ayuda** al final de cada consejo de seguridad. Si trabaja para alguna agencia, verifique con su supervisor qué recursos y apoyo podría tener disponibles.

Recuerde que permanecer seguro en el trabajo es importante no solo para usted, sino también para las personas que cuida. Felicitaciones por tomarse el tiempo para leer **Cómo cuidarse mientras cuida a los demás.**

Lista de verificación

¿A qué peligros laborales está expuesto?



1. ¿Trapea, restriega o realiza otras tareas de **limpieza en el hogar** para el cliente?

sí



vaya a la página 10



2. ¿Utiliza **productos de limpieza** tales como blanqueador o limpiador para inodoros?

sí



vaya a la página 16



3. ¿Lava la ropa del **cliente**?

sí



vaya a la página 22



4. ¿Ayuda al cliente a **desplazarse (trasladarse)** de un lugar a otro en la casa?

sí



vaya a la página 26



5. ¿Ayuda al cliente a tomar **baños o duchas**?

sí



vaya a la página 34



6. ¿Usa agujas u otros **objetos afilados**, como cuchillas o lancetas para diabéticos?

sí



vaya a la página 38



7. ¿Cocina y hace compras para el cliente?

sí

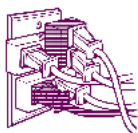
→ vaya a la página 44



8. ¿Existen condiciones en la casa que podrían provocar **tropezones y caídas**?

sí

→ vaya a la página 50



9. ¿Hay **peligros eléctricos y de incendio** en la casa?

sí

→ vaya a la página 56



10. ¿Se siente sobrecargado con **estrés** y preocupaciones por su trabajo?

sí

→ vaya a la página 64



11. ¿Tiene **lesiones, dolores, molestias** u otros **síntomas físicos** que pudieran ser causados por su trabajo?

sí

→ vaya a la página 70

Cree su propio **plan de acción para la seguridad** la página 72.



en

Entonces, ¡comencemos!

Pase la página para encontrar consejos sobre **cómo conversar sobre seguridad.**

Cómo conversar sobre seguridad

¿Qué está mal en esta conversación?

“No puede mantener sus cosas dispersas por todas partes. Está todo tan abarrotado. ¡Es peligroso!”.

“¡Es MI casa! ¡Usted no puede decirme qué hacer!”.



esto está mal

- ▶ Hablarse así no les permite a ninguno de ustedes pensar en soluciones.
- ▶ Cada persona puede sentir que la otra no es respetuosa y que no le importan sus necesidades. Ambas podrían enfadarse y ponerse a la defensiva.



consejos para lograr una comunicación eficaz

Aprenda formas de manifestar inquietudes acerca de su seguridad de manera tal de animarse a buscar una solución positiva... en equipo.

► **Plantee lo antes posible los problemas de seguridad.**

Si no lo hace, los problemas podrían empeorar o alguno de los dos podría lesionarse.

► **Planifique la discusión.** Practique con un amigo o anote lo que desea decir.

► **Sea respetuoso.**

Trabajador que cuida a personas en el hogar: “¿Puedo quitar el cable del teléfono del camino para que no nos tropecemos? Me aseguraré de que usted pueda alcanzar el teléfono con facilidad”.

► **Use frases en las que hable en primera persona (“yo”). Hable sobre lo que observa y cómo lo afecta, en lugar de culpar a la otra persona.**

Trabajador que cuida a personas en el hogar: “Si intentara hacer eso, me lesionaría la espalda, seguramente”.

Cliente: “Me preocupa que, si cambiamos la forma en que están organizadas las cosas, no voy a encontrar lo que necesito”.

► **Analice el problema desde el punto de vista de la otra persona.**

Trabajador que cuida a personas en el hogar: “Debe ser difícil pedirle a alguien que vuelva a organizar las cosas de uno. Pero me pregunto si podemos quitar algunas de ellas del piso, así tendremos más espacio para caminar”.

Cliente: “Siempre he lavado la ropa de esa manera, pero si eso le genera demasiada distensión en la espalda, no tengo inconveniente en que lo haga de otra manera”.

continúa



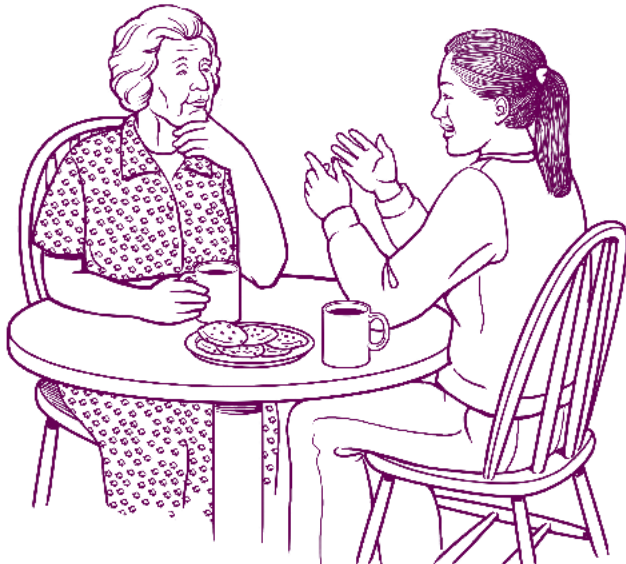
consejos para lograr una comunicación efectiva *continuación*

- ▶ **Considere varias soluciones** para que no haya una única opción.

Trabajador que cuida a personas en el hogar: “Ese producto de limpieza es demasiado concentrado para mí. Me preocupa mi salud. Podría seguir usándolo si abro la ventana o uso un ventilador. O podría preparar una solución de limpieza igualmente eficaz, pero que sea más segura y económica. ¿Qué preferiría?”.

- ▶ **Conozca su límite:** lo menos que puede aceptar mientras protege la salud y seguridad tanto suya como de su cliente.

Trabajador que cuida a personas en el hogar: “Lo siento. No me siento cómodo en cambiar el vendaje si no uso guantes. Usarlos es más seguro para usted y para mí”.





consejos para trabajar con clientes que tienen dificultades del habla

- ▶ Encuentre un lugar tranquilo y préstelos toda su atención.
- ▶ No interrumpa ni termine sus frases.
- ▶ Si tiene problemas para entenderlos, no asienta con la cabeza. Simplemente pídeles que repitan lo que dijeron.
- ▶ Si después de intentarlo, sigue sin entender, pídeles que lo escriban o sugiera otras maneras, como estas:
 - Tableros y libros para comunicarse.
 - Computadoras (con texto o gráficos/ilustraciones).
 - Ayuda de un familiar o amigo con experiencia en comunicarse con el cliente.



cuando la comunicación se interrumpe

Algunas veces puede sentirse amenazado por lo que los clientes u otras personas de la casa dicen o hacen. Si cree estar en peligro inmediato, llame al 911.

De lo contrario, considere estas opciones:

- ▶ Hable con el cliente cuando esté tranquilo.
- ▶ Si trabaja para una agencia, pida ayuda a su supervisor.
- ▶ Pídale a un amigo o familiar que lo acompañe cuando hable con el cliente.
- ▶ Si no puede resolver la situación, considere otro empleo u otras opciones de cuidado para el cliente.

1

Trapear, restregar y otras tareas de limpieza en el hogar

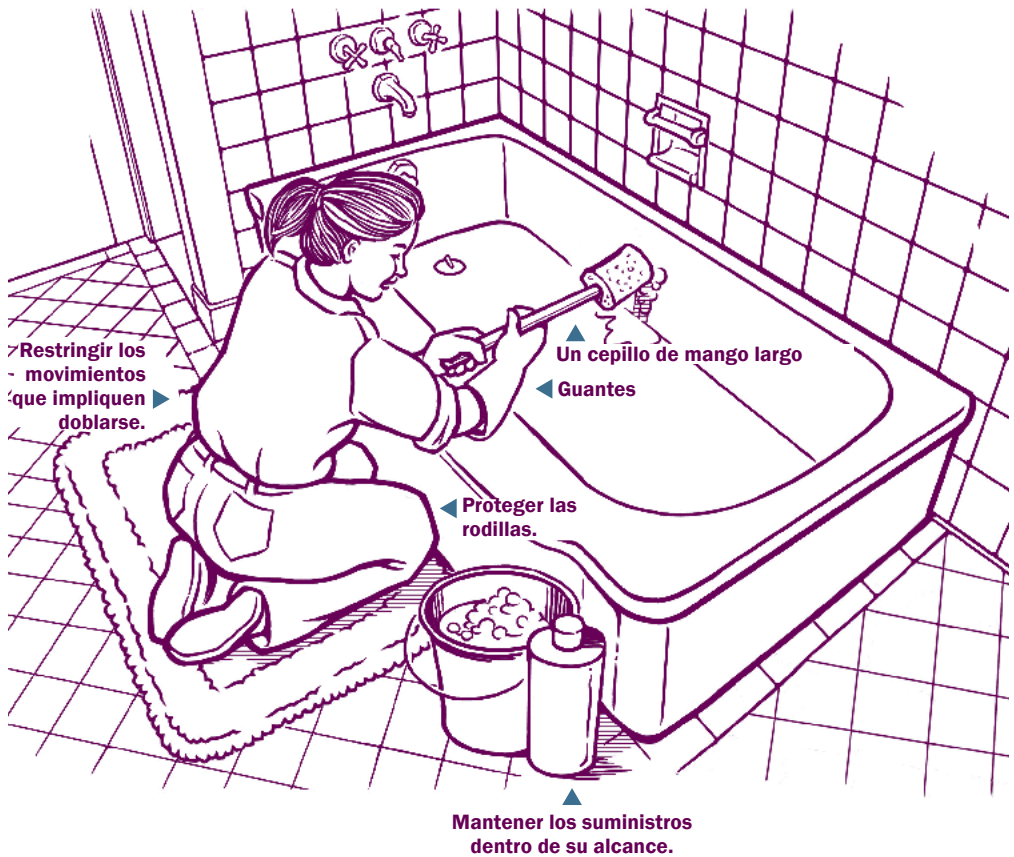
qué no hacer



esté atento a

Lesiones en la espalda y los hombros • Dolores y molestias en general

qué hacer



herramientas

Use estos objetos para realizar las tareas de manera más segura:

- ▶ Un plumero, un trapeador y un cepillo para restregar con **mangos largos** para limitar la necesidad de inclinarse mientras limpia los pisos, las paredes, las tinas y los inodoros.
- ▶ Un **taburete** para limpiar lugares altos sin estirarse demasiado y posiblemente perder el equilibrio.
- ▶ **Rodilleras** o una toalla doblada para proteger las rodillas.



consejos

- ▶ **Evite estirarse y doblarse.** Muévase lo más cerca posible de la tarea. *Por ejemplo, cuando haga la cama, camine alrededor de ella a fin de no tener que estirarse. Eleve la cama, si es ajustable.*
- ▶ A intervalos de pocos minutos, **estírese y cambie de posición.** Use la otra mano, si puede.



“A veces, he agregado un trapo al extremo de una escoba para limpiar lugares difíciles de alcanzar”.

Chun, trabajadora que cuida a personas en el hogar

- ▶ **Trate de no torcer el cuerpo:** en lugar de ello, mueva los pies. Doble las piernas, no la espalda.
- ▶ Cuando levante un objeto pesado, **manténgalo cerca del cuerpo.** Utilice la fuerza de las piernas para levantar el objeto. Esto disminuye la tensión en su espalda. *Si es demasiado pesado para levantarlo sin sufrir distensiones excesivas, pida ayuda.*
- ▶ Si mueve muebles para limpiar el piso, **empújelos, no los jale.** Si es demasiado difícil moverlos, pida ayuda. Coloque rueditas en las patas de los muebles pesados para moverlos con más facilidad.

“Si hay algo pesado que necesita levantarse, no dejo que el trabajador que me cuida lo levante solo. Le pedimos ayuda a un vecino o a mi sobrino, deslizamos los objetos o los colocamos en un carrito y lo empujamos”.

Dennis, cliente



hable

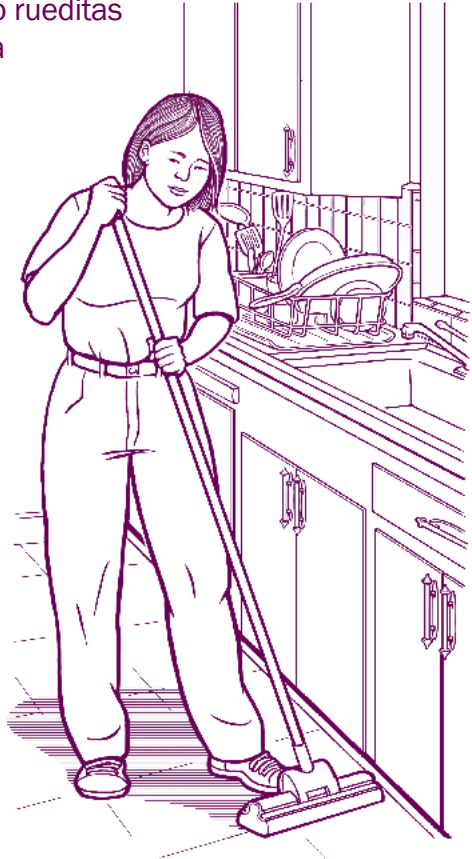
Usted podría decir lo siguiente: “Las herramientas que tienen mangos largos exigen menos de la espalda y me ayudan a permanecer lo suficientemente fuerte y sana para seguir trabajando”.

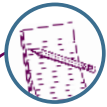


pidayuda

Las ferreterías y tiendas de descuentos

venden taburetes, herramientas de mango largo, rodilleras, así como rueditas y deslizadores para muebles.





lista de tareas pendientes

Elementos necesarios:

- Plumero de mango largo, trapeador, cepillo para restregar
- Taburete Rodilleras Otro:

Nuevas maneras de realizar las tareas:

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

2

Trabajar con productos de limpieza

qué no hacer



tenga cuidado con

erupciones o quemaduras cutáneas • ojos enrojecidos e irritados • dificultad para respirar (sibilancias, tos, falta de aire) • dolores de cabeza o mareos

Si nota alguno de estos problemas, ¡DEJE de usar el producto de inmediato, lávese y respire aire fresco!

qué hacer

Abrir las ventanas.
(Si lo permiten
las condiciones
meteorológicas)

Usar guantes.
Rociar el producto
en una esponja.



✓ herramientas

Use estos objetos para realizar este trabajo de manera más segura:



- ▶ **Sustancias químicas menos dañinas** cuando sea posible. (Puede preparar sus propias soluciones limpiadoras; consulte “Recetas sencillas para preparar productos de limpieza más seguros” en la página 19).
- ▶ **Guantes de limpieza** para proteger la piel.



consejos

- ▶ **Conserve los productos** en sus **envases originales etiquetados**. Si prepara su propia solución de limpieza, escriba el contenido en la botella.
- ▶ **Lea las etiquetas** y **siga las instrucciones**.
- ▶ **Mantenga los recipientes cerrados** cuando no los use.
- ▶ **Abra las ventanas** o use un ventilador para respirar aire fresco.
- ▶ Rocíe el producto **en la esponja** en lugar de hacerlo alrededor del lugar que debe limpiar.
- ▶ No mezcle diferentes productos de limpieza.
¡NUNCA MEZCLE blanqueador y amoníaco!
¡Los vapores pueden ser mortales!





Recetas sencillas para preparar productos de limpieza más seguros

Estos limpiadores son eficaces, y es fácil prepararlos con los productos que se compran en el supermercado. **Importante:** ¡Si los guarda, etiquételos!

Productos de limpieza de uso general

- ▶ Agregue 7 gotas de **detergente para vajillas** en un rociador de tamaño estándar (24 onzas) con agua. Limpia encimeras, pisos y paredes.
- ▶ Mezcle **bicarbonato** de sodio con agua tibia. Limpia tinas de baño, azulejos, duchas y tazas de inodoros.

Producto de limpieza para pisos

- ▶ Agregue media taza de **vinagre blanco** a medio galón de agua. No es necesario enjuagar. Limpia linóleo y baldosas.

Producto de limpieza para vidrios

- ▶ Mezcle partes iguales de **vinagre blanco** y agua. Frote las ventanas con papel de periódico.

continúa

Recetas sencillas *continuación*

Producto de limpieza para drenajes

- ▶ Vierta media taza de **bicarbonato** de sodio en el drenaje y, luego, media taza de **vinagre blanco**. Después de esperar 15 minutos, vierta una olla de agua hirviendo en el drenaje.

Producto para limpiar y pulir muebles

- ▶ Mezcle una parte de **jugo de limón** con dos **partes de aceite mineral o de oliva**. Use un rociador y una esponja o paño.

Producto de limpieza para hornos

(no lo use en hornos con función de autolimpiado).

- ▶ Mezcle una taza de **bicarbonato** de sodio con agua hasta formar una pasta. Aplique sobre las superficies del horno y deje actuar. Restriegue con un estropajo.

“Hacemos una lista al inicio del mes para comprar todos los suministros necesarios para mantener la casa limpia. Juntos armamos la lista y, algunas veces, ella sugiere un sustituto para algo que le molesta. Luego, compro lo que está en la lista sin vacilar”.

Elsa, cliente



hable

Usted podría decir lo siguiente: “Este producto de limpieza puede afectar nuestra respiración e irritar los ojos, pero puedo preparar otro producto más seguro e igualmente eficaz”.



piday ayuda

- ▶ **En los supermercados, farmacias y ferreterías** venden guantes y productos de limpieza más seguros.
- ▶ En caso de emergencia por envenenamiento, llame al **Centro de Control de Intoxicaciones: 1-800-222-1222.**



lista de tareas pendientes

Elementos necesarios:

- Guantes de limpieza
- Productos de limpieza menos perjudiciales Otros:

Nuevas maneras para realizar las tareas:

.....

.....

.....

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

.....

.....

.....

3

Lavar la ropa del cliente

qué no hacer



esté atento a

Exposición a enfermedades infecciosas por ropa para lavar con líquidos corporales • Dolores y molestias por levantar, trasladar, cargar y descargar ropa para lavar

qué hacer

Mantener su campo visual despejado. ▶

Dividir grandes cargas en cargas pequeñas. ▶



herramientas

Use estos objetos para realizar el trabajo de manera más segura:

- ▶ **Fundas de almohada** o bolsas de ropa para lavar para trasladar pequeñas cargas.
- ▶ **Carritos** para cargas pesadas.
- ▶ **Guantes desechables** para proteger la piel en caso de haber sangre o líquidos corporales presentes.
- ▶ **Bolsas plásticas resistentes** para llevar ropa para lavar y así proteger la piel del contacto con sangre o líquidos corporales.



consejos

- ▶ Manipule con cuidado la ropa para lavar que pueda contener sangre o líquidos corporales. **Siga las “Precauciones estándar”** de la página 41.
- ▶ **Amarre bien las bolsas de ropa para lavar** y asegúrese de que no presenten fugas.
- ▶ **Mantenga la espalda lo más recta** posible cuando saque ropa de una lavadora o secadora.
- ▶ **No permita que la carga que lleve bloquee su campo visual.** Podría tropezarse o caerse.
- ▶ **Divida las cargas grandes** en cargas más pequeñas para hacerlas más ligeras y fáciles de llevar.



hable

Usted podría decir lo siguiente: “Me duele la espalda si cargo una canasta de ropa para lavar tan grande. ¿Podríamos intentar buscar un carrito para que yo lo use?”.

“Cuando compré un carrito, el trabajador pudo usarlo tanto para la ropa para lavar como para los comestibles”.

Anna, cliente



pida ayuda

► **Las ferreterías y tiendas de descuento** venden bolsas plásticas, guantes, delantales y carritos.



lista de tareas pendientes

Elementos necesarios:

- Bolsas de ropa para lavar más pequeñas Carritos
- Guantes desechables
- Bolsas plásticas resistentes Otros:

Nuevas maneras para realizar las tareas:

.....

.....

.....

.....

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

.....

.....

.....

4

Ayudar al cliente a trasladarse de un lugar a otro

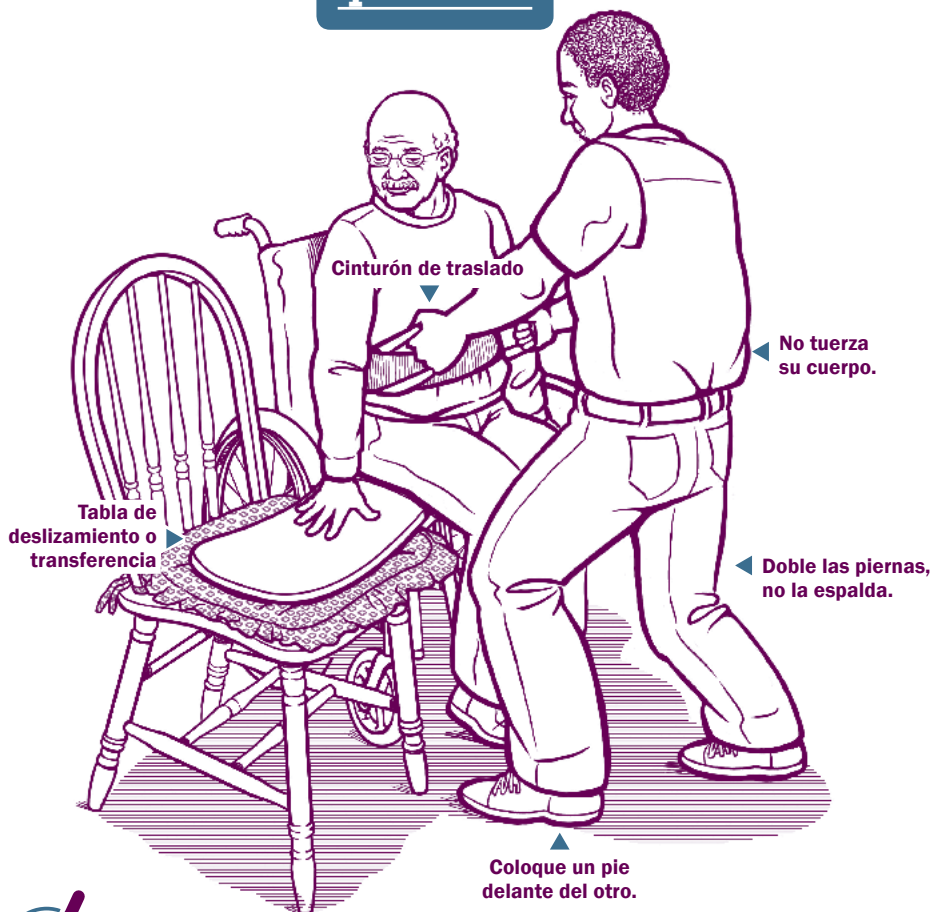
qué no hacer



esté atento a

Lesiones en la espalda y los hombros • Dolores y molestias en general

qué hacer

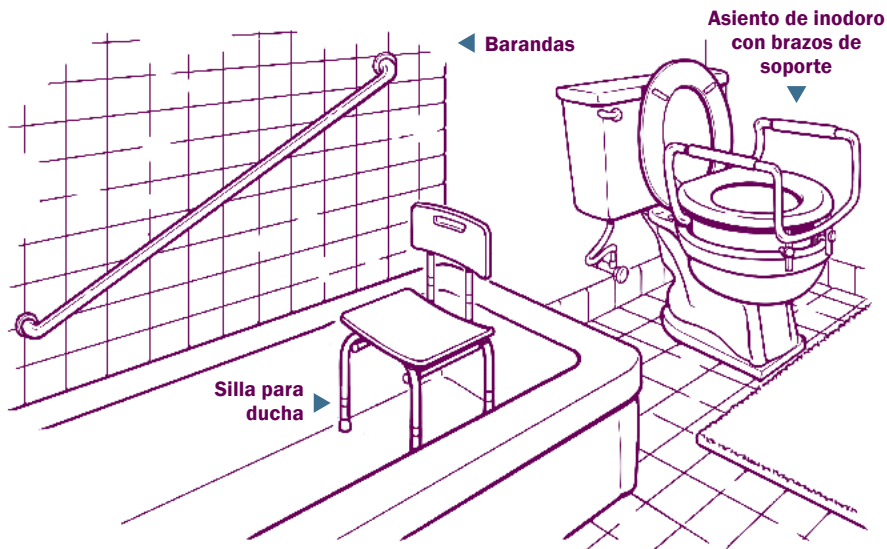


herramientas

Use estos objetos para realizar el trabajo de manera más segura:

- ▶ Un **cinturón de traslado** alrededor de la cintura del cliente es una forma sencilla y de bajo costo para trasladar a los clientes y evitar los dolores de espalda de los trabajadores.
- ▶ Use una tabla de **deslizamiento** o de **transferencia** para ayudar al cliente a desplazarse entre dos lugares, por ejemplo, la silla de ruedas y la cama, o la silla de ruedas y el inodoro.

continúa



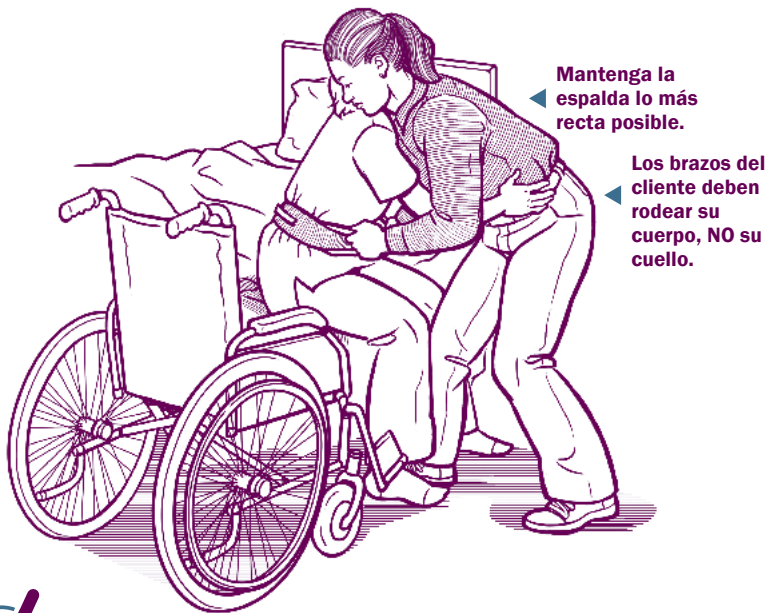
herramientas *continuación*

Use estos objetos para realizar el trabajo de manera más segura:

- ▶ Un **elevador Hoyer**, que es un dispositivo portátil para ayudar a levantar y trasladar al cliente.
- ▶ **Barandas**, barras de apoyo o barras verticales instaladas para ayudar al cliente a sentarse, levantarse y mantenerse de pie.
- ▶ **Silla para ducha**, a fin de bañar al cliente de manera más segura.
- ▶ Asientos elevados con bloqueo **para inodoros y brazos de soporte**, para que las visitas al baño sean más fáciles y seguras.

“Les pido a los familiares o empleados anteriores que vengan a hablar con el nuevo trabajador. Pueden mostrarle qué es y qué no es seguro”.

Mark, cliente



consejos

Utilice estas prácticas seguras para levantar a la persona:

- ▶ No intente algo que considere inseguro. Si fuera necesario, **pida ayuda** a otra persona.
- ▶ Mantenga al cliente **cerca de su cuerpo** mientras lo asiste.
- ▶ **Doble las rodillas**, no la espalda, mientras lo desplaza. No tuerza el cuerpo a la altura de la cintura. Trate de girar todo el cuerpo a la vez.
- ▶ Pídale al cliente que coloque los **brazos alrededor de su cuerpo**, NO del cuello.
- ▶ **No haga el esfuerzo de jalar** con sus brazos o espalda.
- ▶ **Mantenga los pies con una separación entre sí de**, por lo menos, **el ancho de** los hombros.
- ▶ **Coloque un pie delante** del otro.



hable

Podría decir esto: “¿Cómo se moviliza habitualmente? Cuénteme si hay algo especial que deba saber. ¿Podemos trabajar juntos para que esto resulte seguro para mi espalda?”.

Cuando el cliente usa una silla de ruedas

- ▶ **Empuje**, no jale la silla de ruedas; es menos exigente para su espalda.
- ▶ Antes de ayudar con un traslado, quite o repliegue los apoyos para las piernas y asegúrese de que estén seguros los **frenos en ambos lados**.
- ▶ Si la silla de ruedas tiene motor, asegúrese de que esté **apagado** antes del traslado, de modo que no se mueva accidentalmente y provoque una lesión.

“Al principio, no sabía cómo ayudar a mi cliente a acostarse y levantarse de la cama, pero mi hermana, que también cuida a personas en el hogar, me sugirió formas de hacerlo de manera segura. Me ayudó mucho. Había visitado varias veces a un quiropráctico, pero ya no fue necesario después de que hice algunos cambios”.

Christine, trabajadora que cuida a personas en el hogar

Si le preocupa que el cliente se pueda caer

- ▶ **Tenga un plan** en mente, que incluya un número al cual llamar para pedir ayuda.
- ▶ Si el cliente comienza a caerse, reduzca al mínimo la posibilidad de lesiones para ambos. A tal fin, dirija **al cliente con suavidad hacia el piso** para controlar la caída.
- ▶ Después de asegurarse de que el cliente no se haya lesionado, ayúdelo a levantarse o **pida ayuda** para levantar al cliente.
- ▶ **Si hay ALGUNA POSIBILIDAD de que el cliente se haya lesionado, NO LO MUEVA. LLAME AL 911.**



Usar una silla para ayudar a alguien a levantarse.



pid ayuda

equipo

- ▶ Los clientes pueden preguntar a sus **médicos** cómo conseguir una silla de ruedas, un andador, un bastón u otro dispositivo que los ayude a moverse. Los médicos pueden recetar estos dispositivos, que se conocen también como “equipo médico duradero”.
- ▶ También pueden resultar útiles los centros para la vida independiente. Llame al 713-520-0232 (*no es un número gratuito*) para buscar un centro local en su estado. O visite www.ilru.org.
- ▶ El sitio web Able Data también cuenta con información acerca de este tipo de equipo en www.abledata.com.

capacitación

- ▶ En escuelas locales **para adultos** y **centros de formación profesional** se dictan clases para asistentes certificados en enfermería o trabajadores que cuidan a personas en el hogar, que incluyen cómo levantarlos, traslados y otros procedimientos.
- ▶ Si el cliente compró un equipo en una compañía de suministro de equipo **médico**, la compañía puede hacerle una demostración de cómo usarlo.
- ▶ Si **trabaja para una agencia**, pregunte si tienen programas de capacitación.
- ▶ Verifique en su **sindicato** (en caso de estar afiliado a alguno) si ofrecen cursos de capacitación.



lista de tareas pendientes

Elementos necesarios:

- Cinturón de traslado Tabla de deslizamiento o transferencia
- Elevador Hoyer Barandas, barras de sujeción o postes
- Silla para ducha
- Asientos de inodoro elevados, que se puedan bloquear y que tengan brazos de soporte
- Otros:

Nuevas maneras para realizar las tareas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

.....

.....

.....

.....

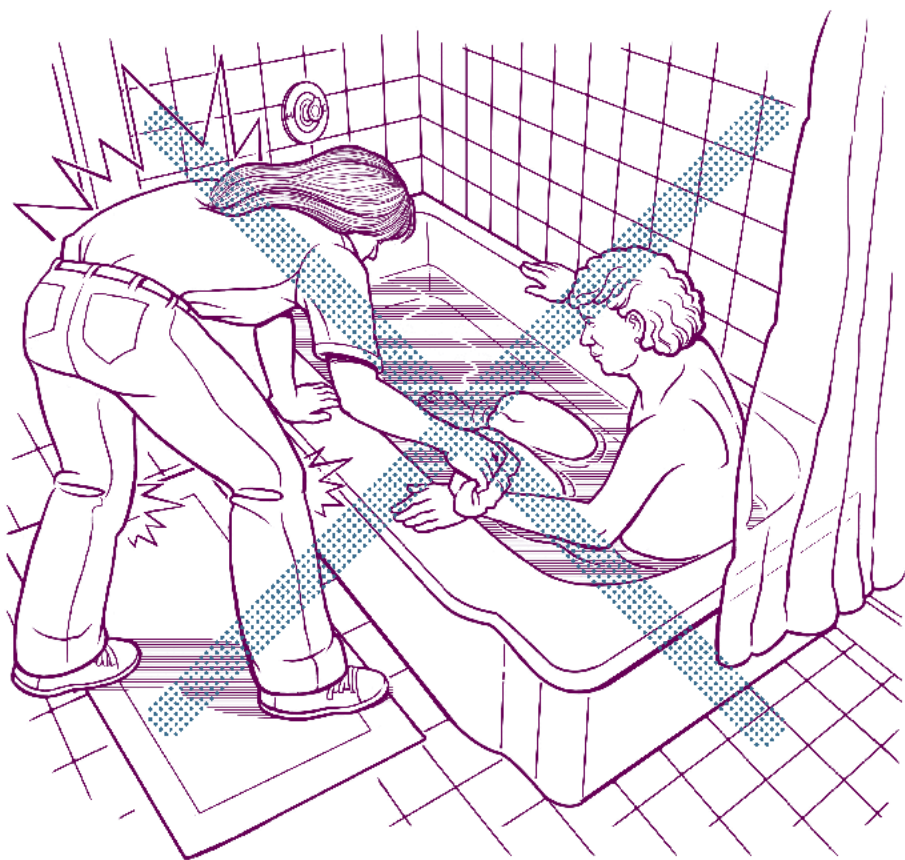
.....

.....

5

Ayudar al cliente a tomar un baño o una ducha

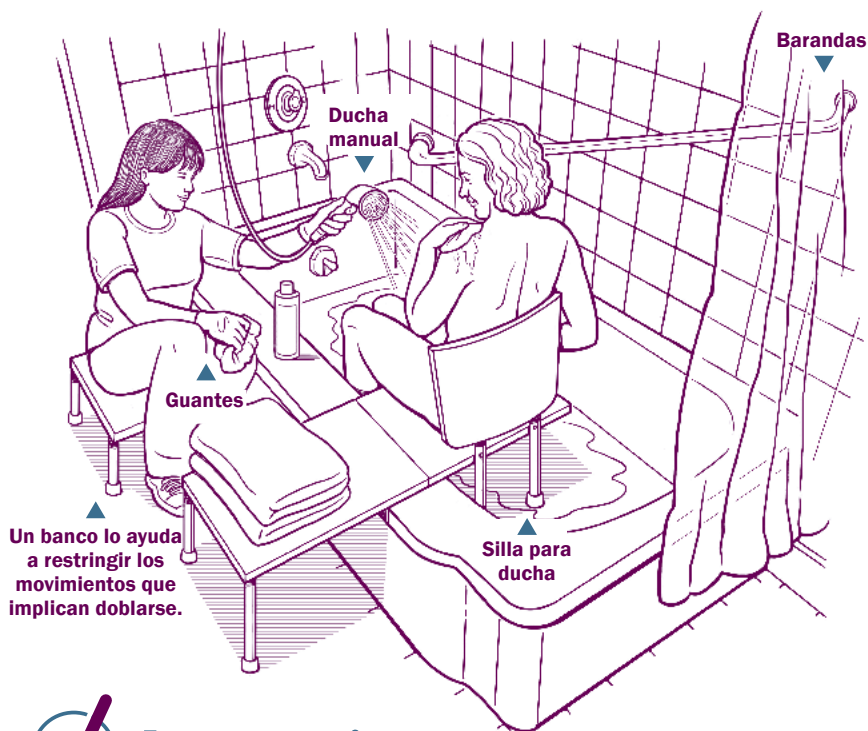
qué no hacer



esté atento a

Distensiones musculares y esguinces por levantar a la persona, trasladarla y estirarse • Exposición a enfermedades infecciosas

qué hacer



herramientas

Use estos objetos para realizar el trabajo de manera más segura:

- ▶ **Barandas** instaladas para el cliente.
- ▶ Un **banco** para sentarse y evitar estirarse o doblarse demasiado.
- ▶ Una **silla para ducha** que ayude al cliente a bañarse con menos ayuda.
- ▶ **Debe usar guantes desechables** en todo momento si hay probabilidad de contacto con sangre o líquidos corporales. (Consulte la página 41 para conocer las “Precauciones estándar”).
- ▶ Una **ducha manual** o manguera con ducha para facilitar el baño.

continúa



herramientas *continuación*

Use estos objetos para realizar el trabajo de manera más segura:

- ▶ Un **cepillo de baño de mango largo** para evitar estirarse.
- ▶ Toallas dobladas o alfombras de baño para **proteger las rodillas** si está arrodillado.
- ▶ Una **alfombra antideslizante** o tiras adhesivas para colocar en la tina de baño a fin de evitar caídas o resbalones.

“Les digo a los clientes que viven en apartamentos o residencias para adultos mayores que le pidan al administrador del edificio que instale barandas de sujeción y cabezales desmontables para ducha”.

Helen, trabajadora que cuida a personas en el hogar



consejos

- ▶ **Mantenga** todos sus **suministros** (como champús, jabones) **cerca**, así no tendrá que estirarse tanto para alcanzarlos.

“Pensé que quizá no me iba a gustar cómo se sienten los guantes al tacto, pero no me molesta. Además, ayudan a proteger las manos de la persona que me cuida”.

Gabriel, cliente



hable

Usted podría decir lo siguiente: “Escuché que una silla para ducha facilita el baño y lo hace mucho más seguro. Algunas personas han logrado que su médico les recete una silla para ducha”.

6

Manejar agujas y objetos afilados

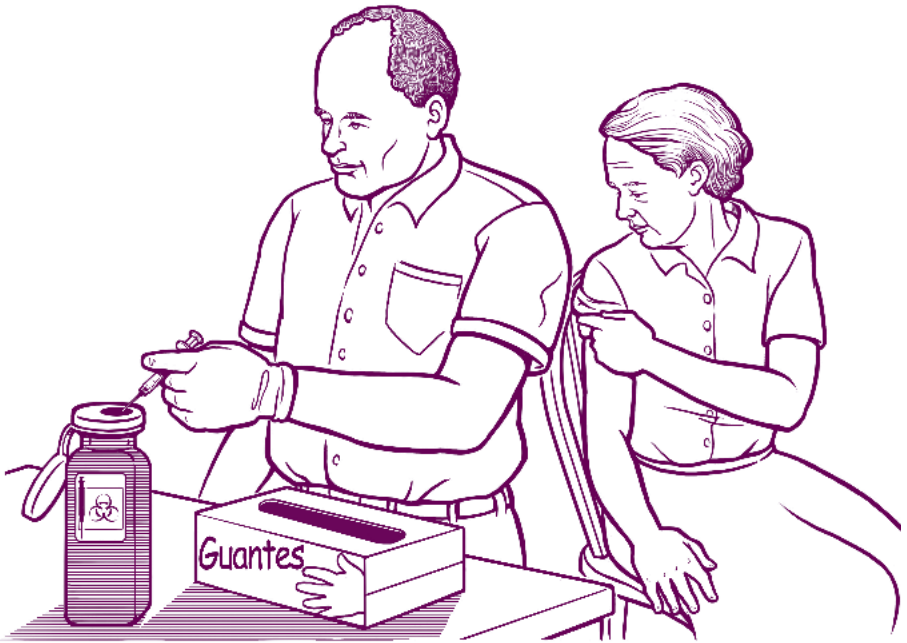
qué no hacer



esté atento a

Contacto con sangre y líquidos corporales. Pueden estar infectados con enfermedades. Entre las enfermedades que se contagian por la sangre, se encuentran la infección por **VIH**, el virus que causa **el sida**, así como la **hepatitis B y C**, que son enfermedades incurables del hígado.

qué hacer



▲
Recipiente para
objetos afilados

▲
Guantes
desechables

Usted corre el riesgo de contraer la infección por VIH/sida, hepatitis y otras enfermedades si:

- ▶ Se **pincha con una aguja o un objeto “afilado”** (un objeto que pueda perforar la piel) infectado con sangre. Podría ser la aguja usada en una inyección, una lanceta para diabéticos, una aguja ya descartada con la que se pinche accidentalmente mientras recoge la basura, una cuchilla de afeitarse o un pedazo de vidrio roto.
- ▶ Se **salpica los ojos** con sangre infectada.
- ▶ **Toca sangre infectada** cuando tiene un corte, una llaga o una herida abierta.

Es posible que los clientes corran el riesgo de contraer una enfermedad infecciosa de los trabajadores que cuidan a personas en el hogar.



herramientas

Use estos objetos para realizar este trabajo de manera más segura:

- ▶ Guantes **desechables**.
- ▶ **Un recipiente para objetos afilados** donde pueda tirar las agujas u otros objetos afilados ya utilizados.



“Les digo a los clientes que con los guantes y las pautas siguientes mantengo la seguridad tanto mía como la de ellos”.

Dolores, trabajadora que cuida a personas en el hogar



consejos

- ▶ Si se pincha con una aguja o se corta con un objeto afilado, lave la zona con agua y jabón. Si el contacto es en la nariz, boca o piel, enjuague con agua. Si es en los ojos, enjuáguelos con agua limpia o solución salina. Comuníquese con su médico lo antes posible.
- ▶ Si trabaja para una agencia o empresa, comunique de inmediato este accidente a su empleador.

“Yo proporciono guantes —incluso mascarillas— y toallas limpias. Quiero que el trabajador que me cuida en casa los utilice. Si tosen o algo así, me gustaría que se pusieran una mascarilla con filtro”.

Dianne, cliente

Precauciones estándar

No se puede saber si las personas están infectadas con VIH o hepatitis B con solo mirarlas. Las “**Precauciones estándar**” implican protegerse como si toda la sangre y los líquidos corporales estuvieran infectados. Aplique las Precauciones estándar cuando haya posibilidad de contacto con sangre o líquidos corporales, incluso cuando realiza tareas como bañar y asear al cliente, curar heridas y lavar la ropa.

1. Emplee guantes desechables cada vez que pueda tomar contacto con sangre u otros líquidos corporales. Pregúntele al cliente sobre alergias cutáneas a productos específicos. Utilice guantes especiales si su cliente o usted son alérgicos al látex o al vinilo.

- ▶ Asegúrese de que **los guantes le queden bien**. Cámbielos si se rasgan o dañan.
- ▶ **Use guantes nuevos** para cada cliente nuevo y cada tarea nueva. **NUNCA vuelva a usar** guantes desechables. Tire a la basura los guantes usados.
- ▶ Lávese las manos antes de colocarse los guantes y después de quitárselos. **NUNCA se toque la boca o los ojos** mientras lleve puestos guantes usados.
- ▶ **Dé vuelta los guantes** cuando se los quite. Colóquelos en una bolsa plástica y anúdela para desecharla.

2. Lávese las manos con frecuencia.

- ▶ Emplee jabón y agua del grifo para lavarlas con regularidad durante su horario de trabajo.
- ▶ Elimine de su piel, o de la piel del cliente, todo **resto de sangre o deshecho del cuerpo** con jabón y agua del grifo.

continúa

Precauciones estándar *continuación*

3. Manipule los objetos afilados con sumo cuidado.

- ▶ **No apunte los objetos afilados hacia su cuerpo** y deséchelos de inmediato en un recipiente para objetos afilados después de usarlos. Nunca coloque objetos afilados en un recipiente para reciclaje normal ni en el bote de basura.
- ▶ **¡Nunca introduzca la mano en una bolsa de basura!** Podría contener agujas u otros objetos afilados.
- ▶ **Nunca vuelva a tapar una aguja ni toque la punta.**

4. Cubra las cortadas, llagas y heridas de su piel y de la del cliente con vendas, a menos que el doctor indique lo contrario.

5. Use blanqueador para limpiar cuidadosamente las superficies del hogar que puedan contener sangre o líquidos corporales.

Mezcle una parte de blanqueador con diez partes de agua. Prepare esta solución cada día para que esté fresca y etiquétela.



6. Vacúnese para protegerse de la hepatitis B (consulte la sección “pida ayuda”, más adelante).



hable

Usted podría decir lo siguiente: “Siempre uso guantes cuando ayudo a los clientes con la prueba de azúcar en sangre (u otra tarea que pudiera exponerlo a una infección). Como trabajadores que cuidan a personas en el hogar, tenemos que ser muy cuidadosos en protegernos de problemas graves”.



pida ayuda

- ▶ Hay guantes desechables disponibles en **supermercados, farmacias y tiendas de suministros médicos.**
- ▶ Pregunte a su **médico o clínica** cómo vacunarse contra la hepatitis B.

- ▶ Si trabaja para una **agencia** o una **compañía**, pídale a su empleador que organice jornadas gratuitas y **confidenciales de vacunación contra la hepatitis B y contra la influenza** a cargo de un proveedor de atención médica independiente. Si está afiliado a un **sindicato**, pídale que organicen este servicio. Si no tiene seguro médico, llame al **departamento de salud de su ciudad o de su condado** para averiguar dónde pueden vacunarlos.
- ▶ Para conseguir un recipiente para objetos afilados, comuníquese con su **proveedor médico, farmacia o tienda de suministros médicos**. Pregúnteles cómo desechar correctamente el recipiente ya utilizado.



lista de tareas pendientes

Elementos necesarios:

- Guantes desechables Recipiente para objetos afilados
- Vendas Blanqueador Otros:

Nuevas maneras para realizar las tareas:

.....

.....

.....

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

.....

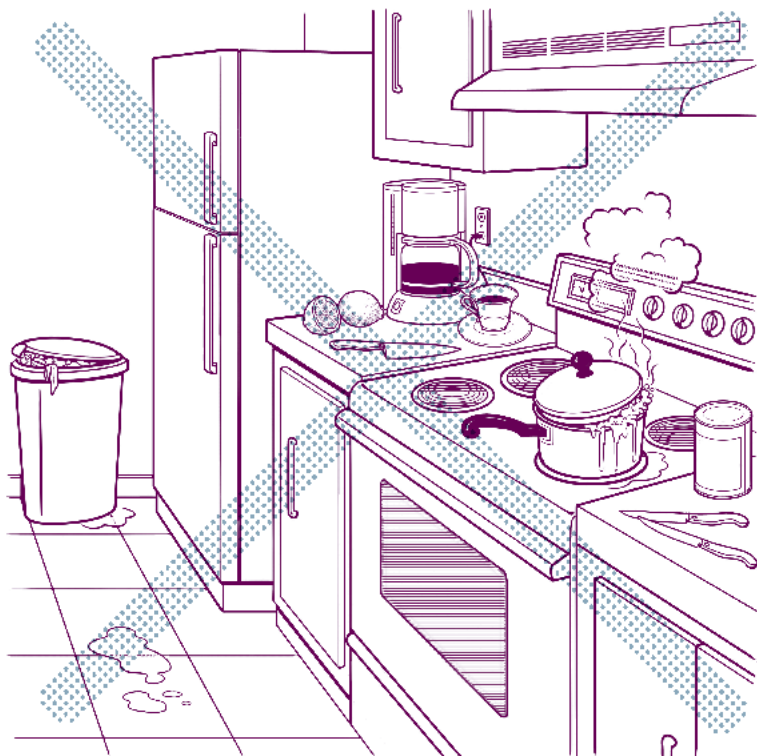
.....

.....

7

Cocinar e ir de compras para el cliente

qué no hacer



esté atento a

- Quemaduras
- Incendios
- Cortadas de cuchillos
- Distensiones musculares y esguinces por estirarse y levantar objetos
- Resbalones y caídas por derrames

qué hacer



✓ **herramientas**

Use estos objetos para realizar las tareas de manera más segura:

- ▶ **Agarraderas para sujetar ollas, guantes o mitones** cuando manipule alimentos en la estufa o en el horno.
- ▶ **Taburetes** para alcanzar los objetos colocados a mayor altura que la suya.
- ▶ **Carritos** para llevar productos comestibles u otros objetos pesados.
- ▶ **Tenazas** para sumergir los alimentos en agua hirviendo.
- ▶ **Extintores** etiquetados como B, B-C o A-B-C para líquidos inflamables.

consejos

Cuchillos

- ▶ **Almacene los cuchillos** de forma segura.
- ▶ Si alguien lo interrumpe cuando está cortando algo, deje a un lado el **cuchillo** en una **superficie plana y segura**.
- ▶ Si ve que un cuchillo se va a caer, déjelo que caiga. **Nunca trate de atraparlo en el aire.**

Estufas

- ▶ Ponga las **asas de las ollas lejos de los quemadores.**
- ▶ **Para protegerse del vapor, levante las tapas de las ollas lentamente**, desde la parte más lejana a su rostro.
- ▶ **Nunca deje aceite o grasa caliente sin supervisión.**
- ▶ **No salga de la cocina** mientras haya algún quemador encendido. Puede producirse un incendio si el líquido se evapora o los alimentos se calientan demasiado.
- ▶ **¡NUNCA vierta agua sobre un incendio que se produce mientras cocina!**
Use un extintor clasificado para líquidos inflamables o coloque una tapa sobre la sartén y apague el quemador. No retire la tapa sino hasta que la sartén se haya enfriado por completo.
- ▶ Si se produce **fuego en el horno**, apague el horno, mantenga la puerta del horno cerrada y llame al 911 para pedir ayuda.

Hacer las compras

- ▶ Restrinja la cantidad de objetos que transporta manualmente.
Use un carrito para cargar las cosas, de ser posible.
- ▶ Siga **pautas para levantar objetos y cargarlos** de manera segura.
 - **Mantenga la espalda lo más recta** posible y use las piernas mientras levanta los objetos.
 - Asegúrese de que **las bolsas sean ligeras** y fáciles de llevar.

Almacenar y mover objetos

- ▶ **Para reducir la necesidad de estirarse y doblarse**, almacene los objetos **pesados** y de uso frecuente **a la altura de la cintura**, de ser posible.
- ▶ **Mueva los objetos pesados de a uno por vez.**



“Cuando la trabajadora que me atiende solía comprarme los comestibles, los llevaba hasta mi casa desde el mercado. Ahora, cuando hacemos las compras, le pido prestado un carrito a mi vecino. Esto le facilita la tarea, porque ya no necesita cargar las bolsas pesadas de comestibles hasta mi casa”.

Ling, cliente



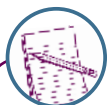
hable

Usted podría decir lo siguiente: “Si movemos estos objetos a un estante más bajo, no tendría que estirarme tanto para alcanzarlos. ¿Le importa si lo hago para proteger mi espalda?”.



pidayuda

- ▶ Puede comprar agarraderas para ollas, guantes de cocina o mitones, taburetes, carritos para productos comestibles y tenazas en la mayoría de las **ferreterías** y **tiendas de descuentos**.



lista de tareas pendientes

Elementos necesarios:

- Agarraderas para ollas, guantes o mitones
- Taburetes
- Carritos
- Tenazas
- Extintores etiquetados como B, B-C o A-B-C
- Otros:

Nuevas maneras para realizar las tareas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

.....

.....

.....

.....

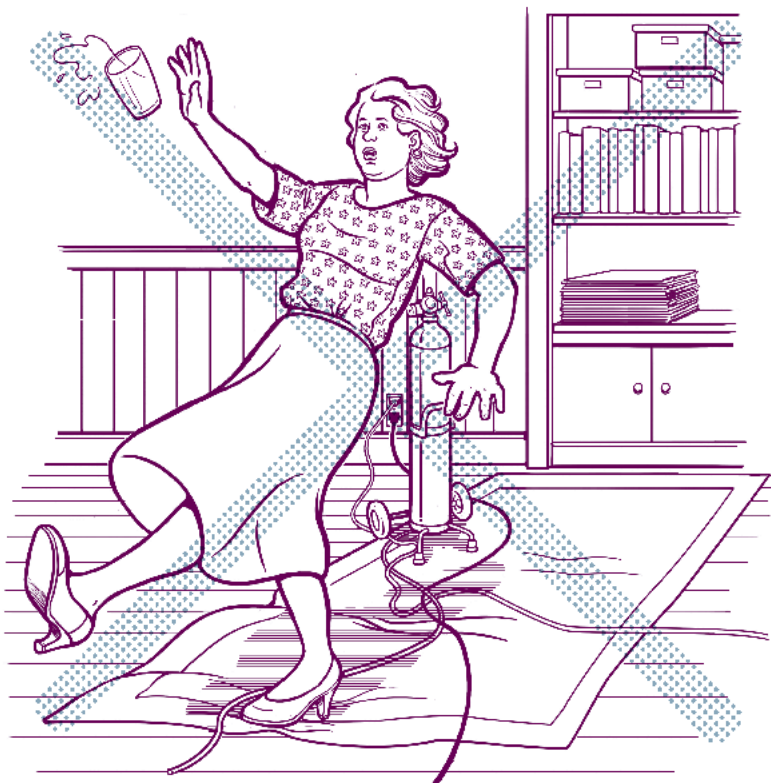
.....

.....

8

Prevenir tropezones y caídas

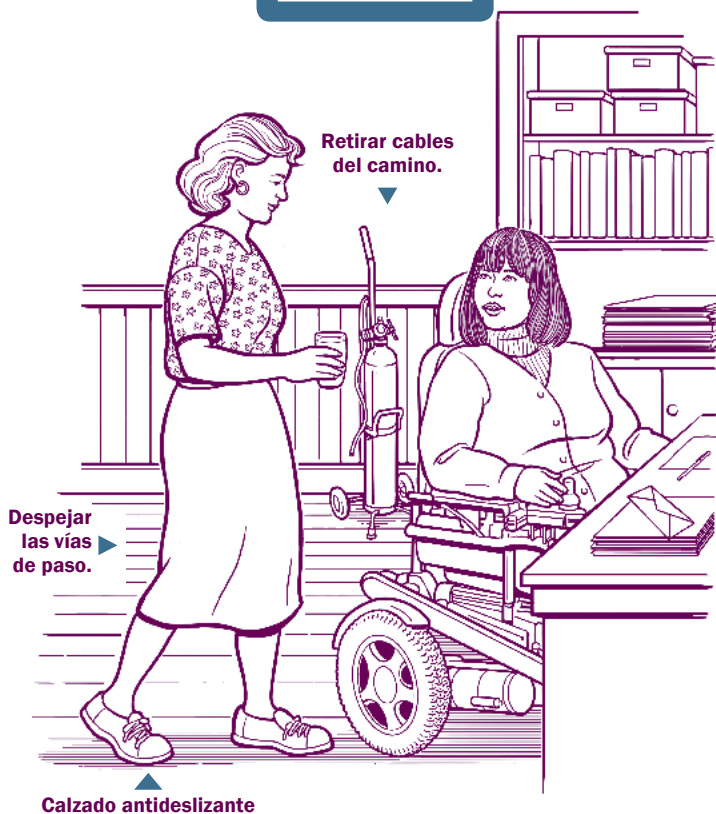
qué no hacer



esté atento a

Moretones y esguinces • Fracturas de huesos

qué hacer



✓ *herramientas*

Use estos objetos para realizar las tareas de manera más segura:

- ▶ Calzado con **suela antideslizante**.
- ▶ **Sujetadores de alfombras** o cinta adhesiva bifaz para alfombras a fin de sujetarlas en su lugar.
- ▶ **Iluminación adecuada** en toda la casa, incluidos pasillos, escaleras y el exterior. Asegúrese de que todas las bombillas funcionen.
- ▶ Mantenga **linternas** a mano por si se interrumpe el suministro eléctrico.



consejos

- ▶ **Use cera antideslizante** sobre pisos o absténgase de usar cera.
- ▶ **Despeje los pasillos y escaleras** de obstáculos y peligros de tropezones, como cajas, papeles y otros objetos.
- ▶ **Mueva o elimine objetos que pudiesen causar caídas**, por ejemplo:
 - cables eléctricos de teléfonos, lámparas o radios
 - alfombras, tapetes o alfombrillas enrollados o arrugados
 - mangueras para oxígeno
- ▶ Mantenga un trapeador y toallas a mano para **limpiar derrames rápidamente**. Recuerde que los derrames de sustancias secas (como harina, azúcar y café molido) también pueden ocasionar caídas.
- ▶ **Barra** o aspire el piso con regularidad.
- ▶ **Nunca deje abiertas las gavetas de cómodas**, archivadores u otros muebles.

Para prestar atención especial

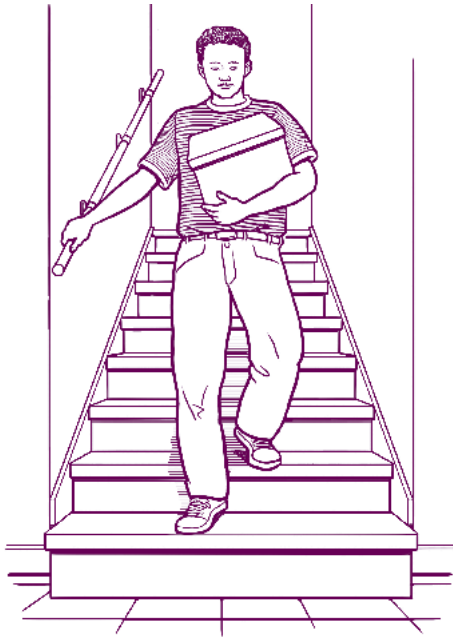
Siempre pida permiso a los clientes antes de cambiar de lugar sus pertenencias. Esto es especialmente importante para los clientes que tienen discapacidades relacionadas con la memoria o la visión.



consejos *continuación*

- ▶ En las escaleras, **use las barandas y tómese su tiempo.**

Asegúrese de no bloquear la vista con algún objeto que esté cargando.



- ▶ **No coloque alfombras móviles** en la parte superior o inferior de las escaleras.



hable

Sea consciente de que posiblemente el cliente no quiera que se reorganice la disposición de la casa y su contenido.

Usted podría decir lo siguiente: “Sé que probablemente no le guste que muevan sus cosas, pero necesitamos despejar las vías de paso, de modo que ninguno de nosotros resulte lesionado. ¿Qué podríamos hacer para lograr que este sector sea más seguro?”.

“Los tapetes sobre el piso constituyen un gran problema. Si no es el trabajador quien se tropieza, podría ser yo. Los trabajadores que cuidan a personas en el hogar no quieren lesionarse y no quieren que los clientes se lesionen, especialmente los adultos mayores como yo, a quienes nos tomaría un largo tiempo recuperarnos”.

Paul, cliente



pid ayuda

► Estos sitios web ofrecen más información:

- **Eldercare Locator.** www.eldercare.gov.
Número de llamada gratuita en todo el país:
1-800-677-1116
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.**
www.cdc.gov/homeandrecreationalafety
- **AARP.** www.aarp.org. 1-888-OUR-AARP
(1-888-687-2277)
Servicio TTY de llamada gratuita: 877-434-7598
Llamada gratuita en español: 877-MAS-DE50
(877-627-3350)
- **Centro para Ayudar a un Envejecimiento Saludable, Consejo Nacional sobre Envejecimiento.** www.healthyagingprograms.org.
- **Datos breves para la atención médica en el hogar del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH):**
2012-118, 2012-119, 2012-120, 2012-121,
2012-122, 2012-123. www.cdc.gov/NIOSH.

► Las tiendas locales venden linternas, pilas, trapeadores y sujetadores de alfombras.



lista de tareas pendientes

Elementos necesarios:

- Zapatos con suela antideslizante
- Sujetadores de alfombras o cinta adhesiva bifaz para alfombras
- Linternas Otros:

Nuevas maneras para realizar las tareas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

.....

.....

.....

.....

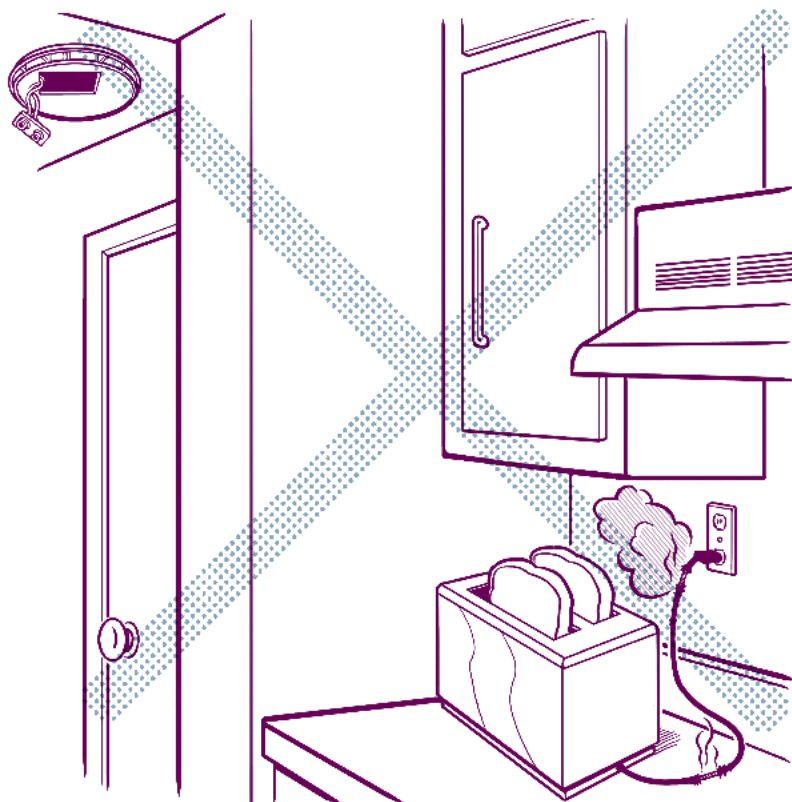
.....

.....

9

Seguridad eléctrica y contra incendios

qué no hacer



esté atento a

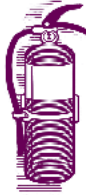
Descargas eléctricas • Quemaduras

qué hacer

Alarmas contra incendios con baterías nuevas



Extintor de incendios



Cable en buenas condiciones



✓ *herramientas*

Pida que tengan disponible o instalen lo siguiente para hacer más seguro su trabajo:

- ▶ **Alarmas contra incendios en cada piso** (revise las baterías por lo menos una vez al año).
- ▶ **Extintor:** sepa en dónde se encuentra y asegúrese de que se le haya brindado mantenimiento regular. Capacítese en cómo se usa. Si no hay extintor, pida uno al cliente o al administrador del apartamento, si corresponde.

“Vivimos en San Francisco, ¡donde hay terremotos! Es importante tener un plan conjunto en caso de que debamos evacuar. Me he cerciorado de que ambos tengamos números de contactos de emergencia en caso de que suceda algo”.

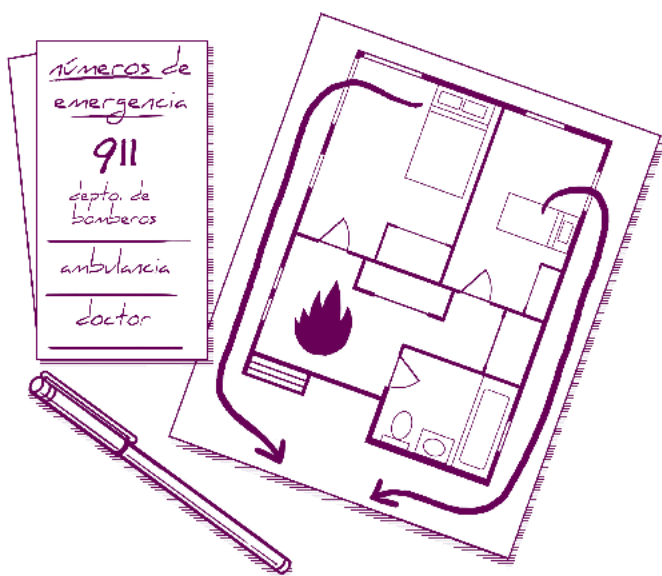
Patricia, cliente



consejos

Seguridad contra incendios en general:

- ▶ **Planifique y practique una evacuación** en caso de incendio. Conozca dónde se encuentran las salidas (incluidas ventanas).
- ▶ **Anote los números de emergencia** y, en caso de producirse una, marque el 911 para que lo comuniquen con el departamento de bomberos, la policía o servicios médicos de emergencia.
- ▶ **No use agua para apagar incendios de cocina.** Use un extintor o sofoque el fuego.
- ▶ Asegúrese de que la **estufa esté apagada** cuando no la utilice.
- ▶ **Coloque los calentadores de ambientes lejos de las vías de paso** para evitar tropezones. Manténgalos lejos de telas, ropa y objetos que puedan quemarse.
- ▶ **Elimine la pelusa de la secadora** antes de colocar otra carga de ropa. Esta podría incendiarse.



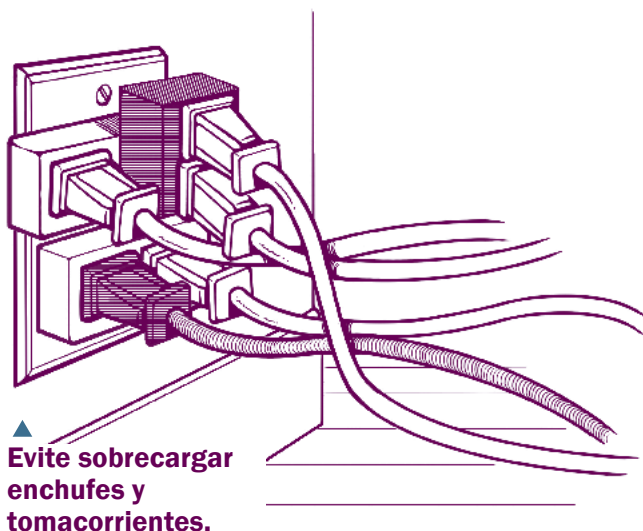
La causa más frecuente de incendios en la casa es fumar cigarrillos.

- ▶ Asegúrese de **que nunca haya cigarrillos encendidos cerca de objetos inflamables**, como tanques de oxígeno, papel o cortinas.
- ▶ Si el cliente fuma y toma medicamentos que causan somnolencia y falta de memoria, **preste especial atención** para evitar incendios.
- ▶ **Vierta gotas de agua en los cigarrillos** antes de arrojarlos a la basura.
- ▶ Aconseje al cliente **que no fume en la cama**. Asegúrese de que no haya ceniceros cerca de colchones y ropa de cama.

Oxígeno

- ▶ **Mantenga toda llama alejada del equipo de oxígeno.**
Provocan llamas los cigarrillos encendidos, las velas, los fósforos y las estufas, entre otras fuentes.
- ▶ **Guarde los tanques de oxígeno en lugares bien ventilados.**
Colóquelos en armarios u otros espacios pequeños.

Seguridad eléctrica



- ▶ **Evite** colocar demasiada carga en cables de extensión. Revise en el cable la etiqueta con los valores nominales.
- ▶ Pida que las **cubiertas faltantes en los tomacorrientes** y los cables desgastados **sean reemplazados**.
- ▶ Revise que los **electrodomésticos** (lámparas, secadoras de cabello, cafeteras, licuadoras, hornos microondas y hornos tostadores) estén **en buenas condiciones**, con cables y enchufes intactos.

Seguridad eléctrica *continuación*

- ▶ Si recibe aunque sea una descarga pequeña de un aparato, **deje de usarlo de inmediato** hasta que lo reparen.
- ▶ **Nunca use** una secadora de cabello, una radio, un televisor u otro **aparato eléctrico cerca del agua**.
- ▶ Si un interruptor de luz o un tomacorriente están calientes al tacto, ello puede indicar que hay **cableado inseguro: ¡pida ayuda!**
- ▶ No coloque **cables eléctricos debajo de tapetes** o alfombras.



hable

Usted podría decir lo siguiente: “Las alarmas contra incendios y los extintores harán que su hogar sea más seguro y ayudarán a protegernos tanto a usted como a mí. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a conseguirlos?”.

pida ayuda

- ▶ Muchas **ferreterías, tiendas de suministros para el hogar y tiendas de mercancías en general** venden alarmas contra incendios y detectores de monóxido de carbono. Para pedir recomendaciones, llame al **departamento de bomberos** de su localidad (a un número de teléfono que no sea de emergencias). Algunos departamentos de bomberos también pueden proporcionar detectores de humo a adultos mayores o personas de bajos ingresos y pueden ayudar a instalarlos.
- ▶ Si el cliente vive en un edificio de apartamentos o una residencia para adultos mayores, consiga permiso del cliente para **pedirle al administrador del edificio** una alarma contra incendios.
- ▶ La mayoría **de las ferreterías locales** venden extintores. Consiga uno para uso general (se lo conoce como extintor de químicos secos ABC de 10 libras).

“Nos sentamos con el cliente en la primera visita y repasamos los números a llamar, incluidos médicos y parientes, así como la forma de salir en caso de incendio u otra emergencia”.

Jackie, trabajadora que cuida a personas en el hogar



lista de tareas pendientes

Elementos necesarios:

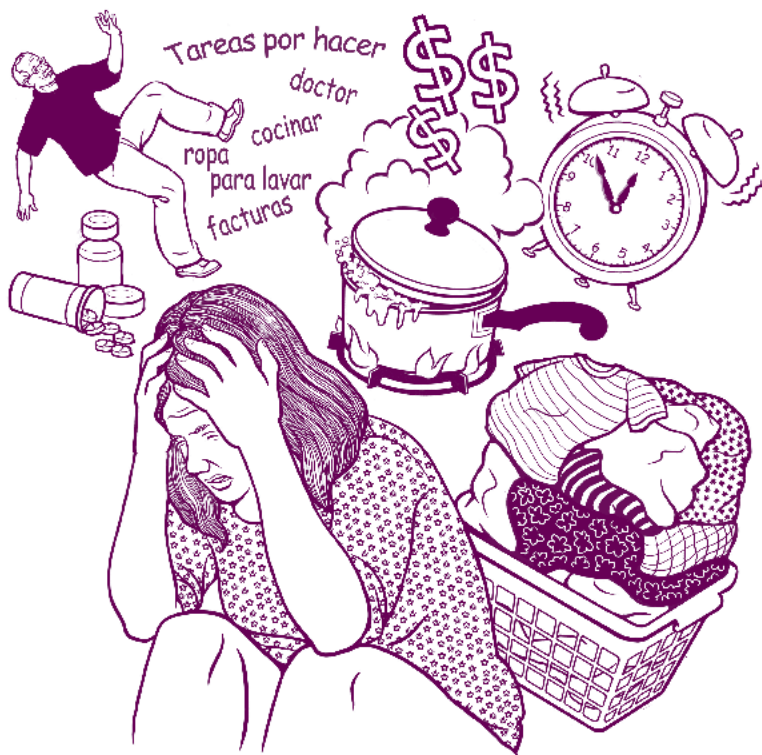
- Alarmas contra incendios
- Extintor
- Otros:

Nuevas maneras para realizar las tareas:

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

10

Manejar el estrés laboral



esté atento a

Una persona se estresa cuando la mente y el cuerpo están sobrecargados de presiones y preocupaciones. Esta sobrecarga no es buena para la salud, especialmente si continúa por un tiempo prolongado.

Entre las causas de estrés laboral para los trabajadores que cuidan a personas en el hogar se encuentran las siguientes:

- ▶ Preocupación por el bienestar del cliente.
- ▶ Horario prolongado.
- ▶ Presión para realizar las tareas rápidamente o demasiadas tareas a la vez.
- ▶ Temor de perder el trabajo.
- ▶ Mala comunicación entre usted y su cliente.
- ▶ Tareas del trabajo que considera peligrosas o condiciones en la casa del cliente que considera inseguras.
- ▶ Solicitudes de realizar tareas que no forman parte de su trabajo.

El exceso de estrés en el trabajo puede hacer que usted:

- ▶ Se sienta triste y deprimido.
- ▶ Llore con más frecuencia de lo habitual.
- ▶ Tenga poca energía.
- ▶ No quiera hacer cosas que solía disfrutar.
- ▶ Padezca trastornos del sueño.
- ▶ Tenga cambios en el apetito.
- ▶ Se enferme más frecuentemente.
- ▶ Aumente el consumo de alcohol, tabaco o drogas.
- ▶ Se sienta enfadado con el cliente u otras personas.
- ▶ Sienta ganas de lastimarse o lastimar a otras personas.





consejos

- ▶ Es difícil el trabajo de cuidar a otra persona.
¡Cuídese usted! Si no lo hace, no será de mucha ayuda para nadie más. Estas son algunas maneras de lidiar con el estrés en el trabajo:
- ▶ **Prepare una lista** de lo que le está causando estrés en el trabajo. ¿Hay maneras de reducir estos problemas?
- ▶ Comience con **seleccionar uno o dos aspectos** en los que deba trabajar, de modo que no se sienta abrumado.
- ▶ **Hable con amigos**, familiares u otros trabajadores que cuidan a personas en el hogar.
- ▶ **Llame a una agencia** o a un programa para pedir ayuda. (Consulte la sección “pida ayuda”, en la página 68).
- ▶ Si corresponde, **hable con el cliente** sobre los problemas. Podría invitar a que esté presente una persona que sea de apoyo para usted y el cliente. Llegue preparado con ideas de posibles soluciones.

► Mientras intenta solucionar los problemas en el trabajo, **siga algunas sugerencias para llevar una vida saludable:**

- Ejercítese.
- Coma bien.
- Hable con un amigo o consejero.
- Duerma lo suficiente.
- Manténgase al día con las vacunas, como las de la influenza.
- Trate de evitar el alcohol y las drogas.





pidayuda

► **Problemas de pago por parte del empleador**

Si trabaja para una agencia o empresa, llame a su empleador. Su sindicato también puede ayudarlo con esto.

Si el problema no se resuelve, comuníquese con la División de Salarios y Horarios del Departamento de Trabajo en su estado. Para encontrar la oficina local en su estado, visite www.dol.gov/whd. También puede buscar al inicio del directorio telefónico las páginas del Gobierno del estado. Busque el departamento de trabajo del estado. La división de salarios y horarios aparecerá allí. (También puede llamar al 411).

► **Acoso**

Si su cliente o alguien más que viva en la casa lo está acosando o discriminando, comuníquelo a su agencia o empresa. Si está afiliado a un sindicato, pida que lo ayuden también con esto.

► **Maltrato de ancianos**

Si hay maltrato en la casa o si alguien está maltratando al cliente, comuníquese con los Servicios de Protección de Adultos de su estado. Busque al inicio del directorio telefónico, en la sección de Gobierno del estado. (También puede llamar al 411).

► **Asesoramiento**

Para averiguar sobre servicios de asesoramiento, comuníquese con su proveedor médico, su empleador o una organización comunitaria o religiosa.



lista de tareas pendientes

Nuevas formas de manejar el estrés:

.....

.....

.....

.....

Personas o lugares a los que podemos acudir para pedir ayuda, herramientas o información:

.....

.....

.....

.....

11

Qué hacer si se lesiona en el trabajo



¿Cómo se producen las lesiones laborales?

- ▶ Como consecuencia de un **incidente sencillo**, como caerse y lastimarse la espalda o quemarse mientras cocina para el cliente.
- ▶ Por **actividad o contacto repetidos**, como distensión en la espalda por ayudar diariamente a trasladar a su cliente; asma por exposición repetida a animales, polvo o productos de limpieza; o una erupción cutánea por el uso de sustancias químicas o lavarse repetidamente las manos.

consejos

Qué hacer si se lesiona en el trabajo

- ▶ **Reciba tratamiento médico.** Si se trata de una emergencia médica, ¡llame al 911 o acuda de inmediato a una sala de emergencias! Asegúrese de comentarle a su médico que la lesión se produjo en el trabajo.
- ▶ **Comunique la lesión** rápidamente a su cliente, y a su empleador si trabaja para una agencia o empresa.
- ▶ **Hable con su cliente o agencia** para averiguar cómo puede **hacer de su trabajo un lugar seguro** para evitar futuras enfermedades o lesiones.

pida ayuda

Averigüe si es elegible para recibir la indemnización laboral por enfermedad o accidente de trabajo que pueda cubrir la atención médica y alguna parte del tiempo laboral perdido.

- ▶ **Pida a su empleador** información **sobre los beneficios** a los que pueda tener derecho.
- ▶ **Comuníquese con su sindicato**, si está afiliado a alguno. Su sindicato también podría proporcionarle información acerca de los beneficios a los que podría tener derecho.
- ▶ **Comuníquese con la oficina de indemnización laboral por enfermedades o accidentes de trabajo** de su estado. Busque al inicio del directorio telefónico las páginas del Gobierno del estado. Busque un listado correspondiente a indemnización laboral por enfermedades y accidentes de trabajo. Si no puede encontrarlo, llame al 411.

Nuestro plan de acción para la seguridad



Elabore un plan para ayudarse usted y ayudar al cliente a estar seguros juntos. Repase cada consejo de seguridad y haga una lista.

Elementos que necesita:

Consejos de seguridad que va a seguir:

Aspectos que necesita discutir:

Números telefónicos a los que debe llamar, organizaciones con las que debe contactarse para pedir ayuda:

Nuestro plan de acción para la seguridad



Elabore un plan para ayudarse usted y ayudar al cliente a estar seguros juntos. Repase cada consejo de seguridad y haga una lista.

Elementos que necesita:

.....

.....

.....

Consejos de seguridad que va a seguir:

.....

.....

.....

Aspectos que necesita discutir:

.....

.....

.....

Números telefónicos a los que debe llamar, organizaciones con las que debe contactarse para pedir ayuda:

.....

.....

.....

Nuestro plan de acción para la seguridad



Elabore un plan para ayudarse usted y ayudar al cliente a estar seguros juntos. Repase cada consejo de seguridad y haga una lista.

Elementos que necesita:

Consejos de seguridad que va a seguir:

Aspectos que necesita discutir:

Números telefónicos a los que debe llamar, organizaciones con las que debe contactarse para pedir ayuda:

Nuestro plan de acción para la seguridad



Elabore un plan para ayudarse usted y ayudar al cliente a estar seguros juntos. Repase cada consejo de seguridad y haga una lista.

Elementos que necesita:

.....

.....

.....

Consejos de seguridad que va a seguir:

.....

.....

.....

Aspectos que necesita discutir:

.....

.....

.....

Números telefónicos a los que debe llamar, organizaciones con las que debe contactarse para pedir ayuda:

.....

.....

.....

Nuestro plan de acción para la seguridad



Elabore un plan para ayudarse usted y ayudar al cliente a estar seguros juntos. Repase cada consejo de seguridad y haga una lista.

Elementos que necesita:

.....

.....

.....

Consejos de seguridad que va a seguir:

.....

.....

.....

Aspectos que necesita discutir:

.....

.....

.....

Números telefónicos a los que debe llamar, organizaciones con las que debe contactarse para pedir ayuda:

.....

.....

.....

Agradecimientos

En la elaboración de este manual participó personal de las siguientes organizaciones:

Programa de Salud Ocupacional en el Trabajo (LOHP, por sus siglas en inglés) en UC Berkeley, www.lohp.org.

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), www.cdc.gov/niosh/.

Autoridad Pública para Servicios de Apoyo a Domicilio (PA para IHSS) en el condado de Alameda, www.ac-pa4ihss.org.

Sindicato Internacional de Empleados de Servicio: Trabajadores Unidos para la Prestación de Atención a Largo Plazo (SEIU-ULTCW), www.seiu-ultcw.org.

Underground Advertising (diseño original del manual).

Mary Ann Zapalac (ilustración original del manual).

Queremos agradecer especialmente a los siguientes trabajadores que cuidan a personas en el hogar y a clientes que contribuyeron al desarrollo inicial de este manual, entre ellos:

Trabajadores: Thanh Ahlfenger, Teresa Armas, Brenda Blannon, LiYa Chen, María Luisa Figueroa, Faye Herald, Xin Fang Huang, Phyllis Malandra, KeTian Ouyang

Clientes: Mark Beckwith, Rosa Ortiz, Carmen Rivera-Hendrickson, Michelle Rousey

También agradecemos al sinnúmero de personas, agencias y organizaciones de la comunidad que participaron en el desarrollo de la versión original, así como de esta versión nacional del manual.



***En cumplimiento de la promesa de la nación:
seguridad y salud en el trabajo para todos
por medio de investigación y prevención.***

Para recibir documentos del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) u otra información acerca de temas de seguridad y salud, comuníquese con el NIOSH al:

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

TTY: 1-888-232-6348

CDC INFO: www.cdc.gov/cdc-info

o visite el sitio web de NIOSH en **<http://www.cdc.gov/niosh>**.

Para recibir actualizaciones mensuales con noticias del NIOSH, suscríbase a *NIOSH eNews* en **www.cdc.gov/niosh/eNews**.

Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) (NIOSH) n.º 2015-103

GENTE • SEGURA • SALUDABLE™