

CUIDADORA, ¿TE CUIDAN?



Riesgos psicosociales en actividades
de cuidado de personas mayores:
residencias y servicio ayuda a domicilio (SAD)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

Cinsst

Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

Ten en cuenta

Los factores de riesgo psicosocial deben ser identificados, eliminados, evaluados y controlados.

En las tareas de cuidado se debe prestar atención a:



El contenido específico del trabajo

- Atención constante a los usuarios, elevadas exigencias físicas y emocionales.
- Contacto permanente con la enfermedad y la muerte.
- Diversidad de perfiles y niveles de dependencia.
- Trato con familiares de usuarios, conflictos entre usuarios, etc.



La carga y el ritmo de trabajo

- Ritmo impuesto y exigente, especialmente al levantar, asear y acostar al usuario.
- Interrupciones que disminuyen la concentración y el tiempo por usuario.
- Imprevistos que dificultan el seguimiento de las tareas programadas.
- Múltiples tareas y sobrecarga de trabajo.



El tiempo de trabajo

- Trabajo a turnos, nocturno y en fines de semana. Tiempos de descanso.



El desarrollo profesional

- Escasa valoración social y profesional.
- Falta de formación y reciclaje.



La participación y el control

- Escasa autonomía para decidir qué hacer y cómo organizar las tareas.
- Canales de participación no eficaces o inexistentes.



Funciones

- Falta de claridad en la asignación de tareas.
- Tareas fuera de funciones.



Las relaciones personales

- Escaso apoyo entre compañeros y jefes.
- Falta de cauces adecuados para la comunicación con superiores.
- Dificultades para establecer comunicaciones fluidas con compañeros/as.



Los factores ergonómicos

- Falta de ayudas técnicas, dificultades y tiempo escaso para su uso, diseño inadecuado, falta de mantenimiento...
- Distribución inadecuada del espacio físico.
- Posturas inadecuadas (diseño deficiente del puesto, trabajo prolongado de pie...).

¿Y si el trabajo se presta en un domicilio particular (SAD)?



Prestar atención a:

- Las ayudas técnicas.
- El acondicionamiento del espacio físico.
- Los desplazamientos.
- Los cambios frecuentes de horarios (sustituciones, vacaciones, cambios en las necesidades del servicio, bajas de usuarios...).
- Las tareas domésticas.
- El trabajo en solitario.

No olvides

Los factores de riesgo psicosocial pueden tener consecuencias negativas.

¿Cuáles?

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Alteración de la vida social y familiar.• Dificultad para desconectar.• Lesiones.• Violencia.• Alteraciones emocionales. | <ul style="list-style-type: none">• Burnout.• Fatiga.• Problemas de concentración, memoria, atención.• Accidentes. | <ul style="list-style-type: none">• Trastornos del sueño.• Estrés.• Ansiedad.• Trastornos musculoesqueléticos.• Agotamiento emocional. |
|--|---|--|

Por ello:

Asegúrate de que la evaluación de riesgos contempla los factores de riesgo psicosocial específicos del trabajo de prestación de cuidado.

¿Qué hacer?

Eliminar o corregir los factores de riesgo

¿Cómo?



Más información en

Las mujeres en actividades de cuidado de personas mayores. Exposición a factores psicosociales en establecimientos residenciales y servicios de ayuda a domicilio, INSST, Madrid, 2020

Guía para la gestión de riesgos psicosociales en la actividad de cuidado de personas mayores, INSST, Madrid, 2020

Autor: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Elaborado por: Unidad Técnica de Psicología. Centro Nacional de Verificación de Maquinaria – INSST

NIPO (papel): 118-20-080-9 · **NIPO (en línea):** 118-20-081-4 · **Depósito Legal:** M-24937-2020



F . 44 . 1 . 20