



A2.2 – Recursos educativos para docentes

## Gestión de las instalaciones

<<Materiales de la lección>>

Módulo: 4

Sub-Módulo: 4.2



# Introducción

Este submódulo aborda los procesos y las tareas de gestión del trabajo diario de las/os cuidadoras/es, centrándose en el ámbito de la **gestión de las instalaciones**.

Se identifican las **características de los diferentes espacios** de relevancia para las/os cuidadoras/es, el **diseño arquitectónico** y el **mobiliario** de uso frecuente. El contenido formativo prestará especial atención a los **protocolos de prevención y emergencia**, con el fin de promover procesos de gestión que garanticen la seguridad de los espacios e instalaciones.

Por último, en este submódulo se describe el reconocimiento de los principales elementos y características del **vestuario adecuado para la práctica profesional**, así como la **documentación** pertinente para la gestión, y los procesos de conservación.

# Introducción

<b>Módulo</b>	4. GESTIÓN DE LOS CUIDADOS
<b>Sub-módulo</b>	4.2. Gestión de las instalaciones
<b>Lección nº</b>	#1
<b>Duración</b> (minutos)	60
<b>Fecha</b>	

# Resultados de aprendizaje

1. Definir las principales características arquitectónicas y organizativas de las instalaciones y espacios comunes en la práctica profesional de las/os cuidadoras/es.
2. Describir los elementos de la distribución, señalización y mantenimiento de los espacios cotidianos en el trabajo de las/os cuidadoras/es.
3. Identificar el mobiliario comúnmente utilizado en el trabajo de las/os cuidadoras/es y las tareas de mantenimiento y conservación.

# Contenidos de la lección

1. **Tipos de instalaciones y edificios** en el trabajo de las/os cuidadoras/es. Características del diseño arquitectónico y criterios de organización.
2. **Distribución y mantenimiento de espacios y mobiliario.**
3. **Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio** para realizar los cuidados de forma eficaz. Organización de la habitación. Camas y accesorios: tipos y conservación.

# Tipos de instalaciones y edificios en el trabajo de las/os cuidadoras/es

Las/os cuidadoras/es pueden actuar en diferentes tipos de edificios, como:



Los espacios en los que pueden llevar a cabo sus tareas como cuidadoras/es dependen del tipo de edificio en el que trabajen.

# Tipos de instalaciones y edificios en el trabajo de las/os cuidadoras/es

Las/os cuidadoras/es necesitan:

- Entornos de trabajo **adaptados a los diferentes tipos de actividades** que realizan, desde la atención directa a la persona, hasta otro tipo de tareas, como el trabajo administrativo, o el intercambio de información con otros profesionales.
- Espacios **tranquilos y privados**, o **abiertos y conectados**, según el tipo de tareas que tengan que realizar.
- Lugares **flexibles y adaptables**, que les permitan tener el control de su entorno de trabajo, y adaptarse a posibles cambios.
- Espacios de trabajo **ergonómicos y accesibles**.
- Entornos **acogedores, cómodos y estéticamente agradables**.

# Tipos de instalaciones y edificios en el trabajo de las/os cuidadoras/es

El entorno de trabajo de las/os cuidadoras/es puede incluir:

- Áreas de medicación.
- Áreas de almacenamiento de equipos y suministros.
- Áreas de recuperación de información y documentación.
- Zonas de observación.
- Salas o espacios de descanso.
- Espacios de reunión.



En la medida de lo posible, es aconsejable disponer de áreas separadas para realizar eficazmente cada una de estas actividades



# Características del diseño arquitectónico

## Diseño accesible

Edificios o espacios que cumplen ciertos requisitos obligatorios, que varían según el tipo de establecimiento y el país o región geográfica.

## Diseño adaptable

## Diseño universal

# Características del diseño arquitectónico

## Diseño accesible

Los elementos accesibles en las viviendas incluyen elementos como:

Puertas anchas

Suficiente espacio libre en el suelo para la movilidad de una silla de ruedas

Ruta accesible a través de la casa o el edificio

Segmentos inferiores de la encimera

Asideros de tipo palanca y bucle

Asientos y barras de apoyo en los accesorios del baño

Espacios para las rodillas bajo los lavabos, fregaderos, mesas y mostradores

Señales acústicas y visuales

Interruptores y controles en lugares de fácil acceso

Entradas sin peldaños ni escaleras

# Características del diseño arquitectónico

Diseño accesible

Diseño adaptable

“Los elementos adaptables son ajustables o pueden añadirse o eliminarse fácil e inmediatamente para "adaptar" la unidad a las necesidades o preferencias individuales. Una unidad de vivienda adaptable tiene todas las características accesibles que tiene una unidad accesible fija, pero permite omitir u ocultar algunos elementos hasta que se necesiten, de modo que las unidades de vivienda pueden tener el mismo aspecto que otras y adaptarse mejor a las necesidades individuales cuando se ocupan.”

Diseño universal

# Características del diseño arquitectónico

Diseño accesible

Diseño adaptable

Diseño universal

Se refiere a “elementos que pueden ser utilizados por la mayoría de las personas independientemente de su nivel de capacidad o discapacidad (...).”

“Muchos elementos accesibles y adaptables son universalmente utilizables. (...) Algunas características se hacen más universalmente utilizables haciéndolas ajustables.”

# Características del diseño arquitectónico

## Diseño universal

"...aborda el alcance de la accesibilidad y sugiere hacer que todos los elementos y espacios sean accesibles y utilizables por todas las personas en la mayor medida posible".

"...requiere una comprensión y consideración de la amplia gama de capacidades humanas a lo largo de la vida. La aplicación creativa de ese conocimiento da lugar a productos, edificios e instalaciones que son utilizables por la mayoría de las personas, independientemente de su edad, agilidad o capacidades físicas o sensoriales."

"...enfoque que va más allá de los requisitos mínimos y las limitaciones de la ley de accesibilidad".

## 1 EQUITABLE USE

The design is useful and marketable to people with diverse abilities.



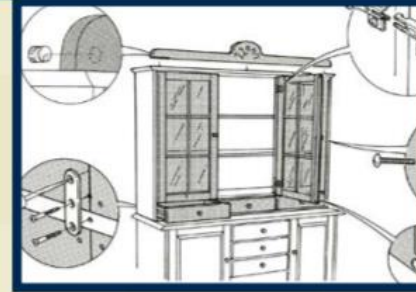
## 2 FLEXIBILITY IN USE

The design accommodates a wide range of individual preferences and abilities.



## 3 SIMPLE AND INTUITIVE USE

Use of the design is easy to understand, regardless of the user's experience, knowledge, language skills, or current concentration level.



## 4 PERCEPTIBLE INFORMATION

The design communicates necessary information effectively to the user, regardless of ambient conditions or the user's sensory abilities.



## 5 TOLERANCE FOR ERROR

The design minimizes hazards and the adverse consequences of accidental or unintended actions.



## 6 LOW PHYSICAL EFFORT

The design can be used efficiently and comfortably and with a minimum of fatigue.



## 7 SIZE AND SPACE FOR APPROACH AND USE

Appropriate size and space is provided for approach, reach, manipulation, and use regardless of user's body size, posture, or mobility.



# Características del diseño arquitectónico

## Visitabilidad

“Movimiento para cambiar las prácticas de construcción de viviendas, de modo que prácticamente todas las casas nuevas (...) ofrezcan unas cuantas características específicas que faciliten a las personas con problemas de movilidad vivir en ellas y visitarlas.”

“Una casa es visitable cuando reúne tres requisitos básicos:

- Una entrada sin escalones.
- Puertas con aprox. 80 cm. de espacio libre de paso.
- Un cuarto de baño en la planta principal al que se pueda acceder en silla de ruedas.”

# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio

Los ajustes en el hogar pueden implicar una variedad de modificaciones, que van desde la reorganización de los muebles hasta las mejoras estructurales a gran escala.

Mientras que algunas modificaciones son sorprendentemente baratas y fáciles, otras (como la construcción de rampas para el acceso de sillas de ruedas, o la reducción de fregaderos y encimeras) pueden ser más costosas.

En las siguientes diapositivas, se muestran algunos ejemplos de adaptaciones en el hogar para diferentes situaciones o problemas.

Información extraída de: **FamilyCare America, 2019**

<http://www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Home-Care/HSGRP-Home-Modification/Adapting-the-Home-Article>



# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio

Ejemplos de adaptaciones del hogar - En el dormitorio:

- Problema: No hay suficiente luz → Solución: Colocar las lámparas o los interruptores cerca de la cama, donde sean fáciles de alcanzar.
- Problema: Dificultad para alcanzar los objetos sin estar de pie en un taburete o una silla → Solución: Colocar los artículos que se utilizan con más frecuencia al alcance de la mano; proporcionar una herramienta manual de “agarre” (pinzas de alcance) para los objetos difícil de alcanzar.
- Problema: Dificultad para levantar los pies al caminar y ligeras limitaciones de visión → Solución: Retirar las alfombras o asegurarlas con tiras antideslizantes; retirar los objetos pequeños del suelo; colocar los muebles contra las paredes.

Información extraída de: **FamilyCare America, 2019**

<http://www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Home-Care/HSGRP-Home-Modification/Adapting-the-Home-Article>

# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio

Ejemplos de adaptaciones del hogar - En el cuarto de baño:

- Problema: Dificultad para entrar y salir de la bañera/ducha y/o subir y bajar del inodoro → Solución: Instalar barras de sujeción en la ducha y junto al inodoro, y una alfombra antideslizante en el fondo de la bañera/ducha; utilizar alfombras de baño antideslizante en el suelo.
- Problema: Dificultad para alcanzar los artículos de aseo y ajustar los controles de temperatura → Solución: Proporcionar un asiento de ducha o un banco de transferencia; instalar un dispositivo de ducha manual.
- Problema: Dificultad para girar las manillas de los grifos → Solución: Instalar mandos monomando en el lavabo y en la bañera/ducha.

Información extraída de: **FamilyCare America, 2019**

<http://www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Home-Care/HSGRP-Home-Modification/Adapting-the-Home-Article>

# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio

Ejemplos de adaptaciones del hogar - En la cocina:

- Problema: No hay suficiente luz → Solución: Instalar luces fluorescentes bajo los armarios y en el techo.
- Problema: Tropezar con alfombras sueltas o deshilachadas → Solución: Colocar alfombras antideslizantes y sin flecos, o retirarlas.
- Problema: Dificultad para llegar a los objetos sin estar de pie en un taburete o una silla → Solución: Colocar los artículos que se utilizan con más frecuencia al alcance de la mano; proporcionar una herramienta manual de “agarre” (pinzas de alcance) para los artículos difíciles de alcanzar.

Información extraída de: **FamilyCare America, 2019**

<http://www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Home-Care/HSGRP-Home-Modification/Adapting-the-Home-Article>

# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio

Ejemplos de adaptaciones del hogar - En pasillos y escaleras:

- Problema: Dificultad para girar los pomos de las puertas y mantener el equilibrio al abrir la puerta delantera o trasera → Solución: Instalar abridores de puertas de palanca y pasamanos en las entradas de la casa.
- Problema: Dificultad para mantener el equilibrio en escaleras y umbrales → Solución: Instalar rampas con pasamanos y eliminar o bajar los umbrales.
- Problema: Habitaciones y pasillos oscuros por la noche → Solución: Pasamanos y luces nocturnas que iluminen el camino de la cama al baño o a la cocina; eliminar el desorden, las alfombras desiguales o desgastadas, y/o los objetos con los que se pueda tropezar.

Información extraída de: **FamilyCare America, 2019**

<http://www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Home-Care/HSGRP-Home-Modification/Adapting-the-Home-Article>

# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio

Ejemplos de barreras en el hogar:



Imágenes extraídas de: **Material de intervención y asesoramiento del Proyecto Geria-TIC**  
<https://www.geriatic.udc.es/>

# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio

Ejemplos de adaptaciones en el hogar:



Imágenes extraídas de: **Centers for Disease Control and Prevention, 2015**  
[https://www.cdc.gov/steady/pdf/check\\_for\\_safety\\_brochure-a.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf)

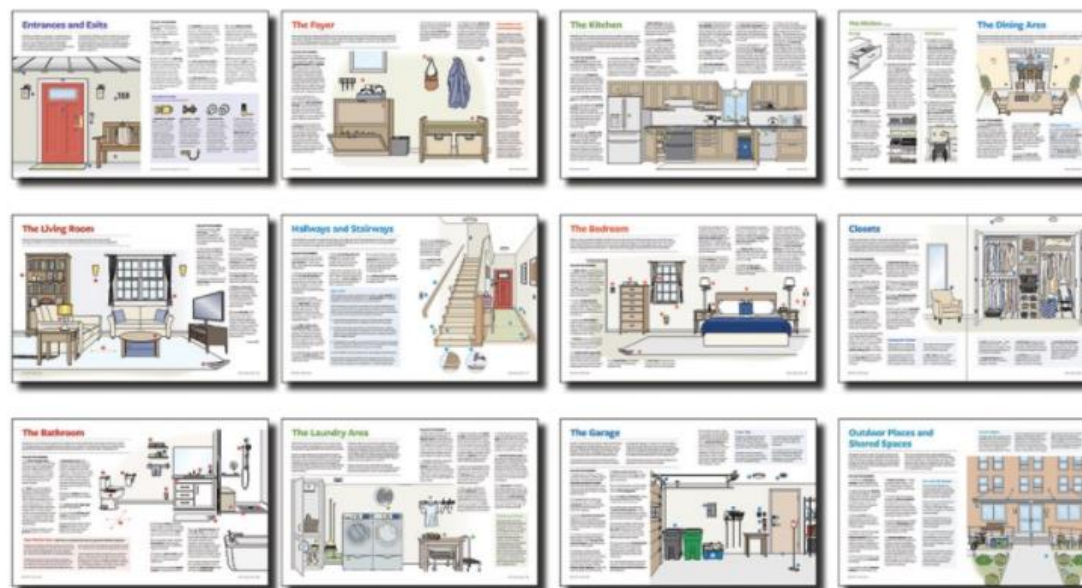
# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio



What is a HomeFit Home?



'Visitability' Welcomes Everyone



Imágenes y vídeos extraídos de: **AARP, 2021**

<https://www.aarp.org/livable-communities/housing/info-2020/homefit-guide.html>

# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio

## Home Modifications and Products for Safety and Ease of Use

©1999 The Center for Universal Design

By Margo Johnson with Richard Duncan, Andrea Gabriel and Michael Carter

[Hearing](#) | [Vision](#) | [Sense of Smell](#) | [Sense of Touch and Dexterity](#) | [Strength and Range of Motion](#) | [Mobility and Agility](#) | [Balance and Coordination](#) | [Cognition](#) | [Conclusion](#)

Documento extraído de:

**The Center for Universal Design, 1999**

[https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs\\_p/docs/Home%20Modifications%20and%20Products.pdf](https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs_p/docs/Home%20Modifications%20and%20Products.pdf)



THE KITCHEN



THE BATHROOM

Imágenes extraídas de:

**The Center for Universal Design, 2000**

[https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs\\_p/docs/housing%20for%20lifespan.pdf](https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs_p/docs/housing%20for%20lifespan.pdf)



# Adecuación del hogar y requisitos mínimos de espacio

## Choose a Room To Explore



Imagen extraída de:  
Fall Prevention Center of Excellence, USC Leonard Davis, 2021  
<https://lifetimehome.org/rooms/>

Serie para cuidadores familiares: Cómo preparar tu hogar para la movilidad segura

4:05

Consejos sencillos para mejorar la seguridad en el hogar para personas con dificultades para moverse.



Vídeo extraído de:  
<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

# Introducción

<b>Módulo</b>	4. GESTIÓN DE LOS CUIDADOS
<b>Sub-módulo</b>	4.2. Gestión de las instalaciones
<b>Lección nº</b>	#2
<b>Duración</b> (minutos)	180
<b>Fecha</b>	

# Resultados de aprendizaje y Contenidos

## Resultados de aprendizaje

1. Reconocer los principios de los riesgos de seguridad en el diseño de los espacios y los procedimientos de prevención.

## Contenidos de la lección

1. **Entornos seguros: principales riesgos y prevención.** Explicación de las normas generales de seguridad y de los planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales.
2. **Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad de la señalización.** Influencia de los elementos decorativos en el trabajo asistencial, como facilitadores o barreras.

# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

Principales riesgos:



Iconos extraídos de:

<https://www.freepik.com>

<https://www.flaticon.com/authors/smashicons>

<https://www.flaticon.com/authors/wanicon>

# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de los **atragantamientos**:

- Masticar lenta y correctamente, entre 30 y 40 veces.
- Comer despacio y descansar entre cada bocado.
- Beber agua en todas las comidas, pero no mientras se está masticando.
- Comer en pequeñas cantidades. Cortar los alimentos en trozos pequeños o triturarlos.
- Evitar ciertos alimentos: carnes difíciles de masticar o con muchos huesos, pescados con muchas espinas, etc.
- Evitar reír o hablar mientras se mastica o traga.
- No descansar con caramelos o similares en la boca.



Asegúrese de que la persona cuidada sigue estas pautas

# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las caídas:

- Sobre los suelos:
  - Evitar pisar suelos húmedos o encerados. Si es necesario, colocar un aviso en los suelos que acaban de ser fregados.
  - Recoger inmediatamente cualquier líquido derramado.
  - Mantener el suelo libre de objetos pequeños o muebles que puedan dificultar el movimiento.
  - Retirar las alfombras si es posible. Si no, fijarlas al suelo con tiras antideslizantes.
  - Comprobar que los cables eléctricos no interrumpen el paso. Colocarlos donde no se pueda tropezar con ellos, pero nunca debajo de las alfombras. No dejar que el cable cuelgue de ningún aparato eléctrico.



Si es necesario,  
fijarlos al suelo  
para evitar que  
se muevan

# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las caídas:

- Sobre la iluminación:
  - La iluminación debe ser suficiente, tanto en el interior de todas las habitaciones de la casa o edificio, como en pasillos y escaleras, pero sin provocar deslumbramientos (luz adecuada: fluorescentes, bombillas opacas y pantallas translúcidas).
  - Los interruptores de la luz deben colocarse al principio de las habitaciones y, en el caso del dormitorio, cerca de la cama, siempre al alcance de la mano.
  - Si es necesario, colocar pegatinas luminosas en los interruptores para facilitar su localización.



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las caídas:

- Sobre la iluminación:
  - Durante el día, las cortinas y visillos deben dejarse abiertos para aprovechar la luz natural.
  - Durante la noche, debe haber siempre algún punto de iluminación (por ejemplo, un piloto en el dormitorio y los pasillos, o una lámpara encendida).
  - Asegurarse de que la persona cuidada tenga siempre una visibilidad adecuada para llegar al cuarto de baño.





# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las caídas:

- En cualquier zona de la casa o edificio:
  - Colocar pasamanos en los pasillos o escaleras.
  - Todas las zonas deben estar libres de muebles que dificulten la circulación.
  - Los muebles deben estar dispuestos de forma adecuada para facilitar la circulación, con o sin dispositivos de ayuda (bastón, muletas, andador o silla de ruedas).
  - Los objetos y productos de uso más frecuente en cada habitación deben colocarse en los cajones y estantes más accesibles, al alcance de la mano.
  - Los cajones deben mantenerse cerrados para evitar tropiezos.



Si es necesario, comprar pinzas de "agarre" con un mango alargado para que la persona pueda alcanzar objetos en estanterías muy altas (para evitar ponerse de puntillas o subirse a mobiliario peligroso), o en zonas muy bajas (para evitar agacharse)

# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las caídas:

- En cualquier zona de la casa o edificio:
  - Utilizar sillas resistentes con reposabrazos y un respaldo adecuado.
  - Utilizar mesas estables y adecuadas a la altura de la persona.
  - En las superficies bajas, como algunos bancos o sofás, que no tienen reposabrazos o sólo los tienen en un lado, es posible colocar temporalmente uno o varios objetos (por ejemplo, varios cojines o una caja firme) que sirvan de superficie más alta para apoyarse, con el fin de facilitar tanto la bipedestación como la sedestación.
  - Frenar siempre las ruedas de la silla, la mesa o la cama cuando no esté en movimiento (si las tiene).



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las caídas:

- En el dormitorio:
  - Los objetos y las prendas de vestir más utilizadas deben colocarse en los cajones y estantes más accesibles, al alcance de la mano.
  - La mesilla de noche debe ser estable y estar también al alcance de la mano.
  - Las zapatillas de la persona deben dejarse cerca de la cama para evitar que la persona esté descalza al levantarse, y sus ayudas visuales, si las utiliza, deben estar en la mesilla de noche.



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las caídas:

- En el dormitorio:
  - Si la persona cuidada corre riesgo de caerse, es aconsejable colocar barandillas laterales en el dormitorio, o una barandilla lateral y fijar la cama a la pared.
  - También es aconsejable colocar un timbre de emergencia y ponerlo al alcance de la mano.



<https://youtu.be/RjbShhChnok>

# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las caídas:

- En el cuarto de baño:
  - Evitar las temperaturas muy altas al ducharse y asegurarse de que haya una buena ventilación, para evitar mareos y resbalones debidos a la humedad.
  - Evitar las cortinas correderas, ya que pueden provocar resbalones.
  - Colocar una alfombra antideslizante en el suelo de la ducha, y para salir, una alfombra fijada con tiras antideslizantes o un suelo antideslizante para evitar resbalones.
  - Colocar los productos de higiene diaria en cajones y estantes al alcance de la mano, tanto dentro como fuera de la ducha.



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las caídas:

- En el cuarto de baño:
  - Colocar la toalla al alcance de la mano.
  - Tener el inodoro a una altura adecuada.
  - Si la persona cuidada corre el riesgo de caerse, poner un elevador de inodoro y barras de apoyo para facilitar las acciones de levantarse y sentarse.
  - Si la persona cuidada corre el riesgo de caerse, colocar barras de sujeción y/o asientos en la bañera o la ducha.
  - También es aconsejable colocar un timbre de emergencia y ponerlo al alcance de la mano.



[https://youtu.be/ZI3LD\\_4f4zs](https://youtu.be/ZI3LD_4f4zs)

# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de cortes y heridas:

- En la cocina:
  - No utilizar cuchillos muy afilados.
  - Abrir las latas de conserva en sentido contrario al de las manos.
  - No utilizar nunca los dedos para abrir una lata.
- En el cuarto de baño:
  - Guardar en lugares cerrados las cuchillas de afeitar u otros objetos con los que la persona cuidada pueda cortarse.
- En cualquier zona de la casa o edificio:
  - Utilizar un cepillo o una escoba y un recogedor para retirar los cristales rotos.



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de las electrocuciones:

- En la cocina o en el cuarto de baño:
  - Tener mucho cuidado con el uso de aparatos eléctricos, para evitar que entren en contacto con el agua.
- En cualquier zona de la casa o edificio:
  - Comprobar la seguridad de los enchufes y cables de los aparatos eléctricos. Sustituir inmediatamente cualquier cable, por poco rayado o pelado que esté.
  - No limpiar ningún aparato eléctrico con un paño húmedo si no está desenchufado.



<https://youtu.be/wb5-PfdOhME>



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de los golpes:

- En cualquier zona de la casa o edificio:
  - Proteger las esquinas de los muebles con trozos de goma o espuma para evitar que sean cortantes.



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de incendios y quemaduras:

- En la cocina:
  - Utilizar guantes de cocina para abrir el horno.
  - Tener cuidado con los líquidos calentados en el microondas, ya que suelen estar más calientes que el recipiente.
  - Al cocinar, girar los mangos de las ollas y sartenes hacia dentro.
  - No dejar la grasa o el aceite en la sartén sin vigilancia.
  - Nunca verter agua sobre el aceite hirviendo; colocar una tapa en la sartén.



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de incendios y quemaduras:

- En la sala de estar o en los dormitorios:
  - Si hay una chimenea, mantener el fuego bien cubierto.
  - Evitar tener estufas cerca de la cama, las cortinas o las mesillas de noche. Apagarlas siempre antes de acostarse.
  - No mover las estufas de aceite o gasolina mientras estén encendidas.
  - Evitar utilizar braseros de carbón. Si se usan, no colocarlos debajo de las mesas o sobre las alfombras; situarlos a más de un metro de distancia de la persona; ventilar la habitación donde se utilizan.
  - Tener especial cuidado con las bolsas de agua caliente o las mantas eléctricas. Es importante quitarlas o desenchufarlas antes de acostarse.



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de incendios y quemaduras:

- En la sala de estar o en los dormitorios:
  - No fumar nunca en la cama.
  - No cubrir las lámparas con papel u otro material.
- En cualquier zona de la casa o edificio:
  - Mantener revisiones periódicas de las instalaciones de gas y luz.
  - Nunca tapar las rejillas de ventilación.
  - No sobrecargar las conexiones eléctricas.
- Al salir de casa:
  - Apagar siempre los aparatos eléctricos, especialmente, las cocinas o los radiadores.



<https://youtu.be/O1M7Ncg0vU4>



<https://youtu.be/u2g3Kk-rGnU>



<https://youtu.be/Ec-B8-wjLk>

# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de intoxicaciones:

- En el dormitorio:
  - No dejar los somníferos o las pastillas junto a la cama, en la mesilla de noche. Es preferible guardarlos en un cajón de la mesilla de noche, o en otra habitación.
- En la cocina o en el cuarto de baño:
  - No colocar los medicamentos en el cuarto de baño o la cocina, ya que la humedad o los cambios frecuentes de temperatura pueden alterar su vida útil.



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención

## Prevención de intoxicaciones:

- En cualquier zona de la casa o edificio:
  - Mantener los desinfectantes y productos de limpieza en estantes altos, preferiblemente cerrados, fuera del alcance de las manos.
  - No retirar las etiquetas de los alimentos, productos de limpieza o medicamentos, y mantenerlos en su envase original. Podrían confundirse entre sí o ser ingeridos si están caducados.
  - Comprobar regularmente la fecha de caducidad y el estado de estos productos.
  - Si se utilizan cocinas de butano, asegurarse de que hay suficiente ventilación.



# Entornos seguros: principales riesgos y prevención



## Home Modification Checklist

*How to safety-proof a loved one's home.*

There can come a time when a familiar home becomes an unfriendly place. Rugs can trip us; prescription medicine bottles can get mixed up; stairs become barriers. Most all of us want to be able to continue to live independently in our own homes. By helping your loved one make these types of improvements, he or she may continue to do so in safety and comfort,

Use this checklist to spot possible safety problems that may be present in your loved one's home. This checklist is organized by areas in the home. However, there are some potential hazards that need to be checked in more than just one area of your home.

Check YES or NO to answer each question. Then go back over the list and take action to correct those items that may need attention. Keep this list handy as a reminder of safe practices, and re-use it periodically.

Checklist elaborado por: **Family Care America**  
[http://www.caregiverslibrary.org/Portals/0/ChecklistsandForms\\_HomeModificationChecklist.pdf](http://www.caregiverslibrary.org/Portals/0/ChecklistsandForms_HomeModificationChecklist.pdf)

Checklist elaborado por: **Centers for Disease Control and Prevention, 2015**  
[https://www.cdc.gov/stedi/pdf/check\\_for\\_safety\\_brochure-a.pdf](https://www.cdc.gov/stedi/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf)

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

## Pautas generales de actuación ante cualquier situación de emergencia:

- En cualquier emergencia, **mantenga la calma**.
- A continuación, **pida ayuda**: Puede llamar al 112\* o a otros números de teléfono útiles. Es importante intentar tener siempre a mano un teléfono, móvil o fijo, para pedir ayuda.
- Si tiene la oportunidad, **haga una formación en primeros auxilios**: Mejorará su capacidad de actuación en caso de emergencia.

\*: El 112 es el número único europeo de emergencias que puede marcarse gratuitamente desde cualquier teléfono fijo o móvil de la UE. Le pondrá en contacto directo con los servicios de emergencia: policía, ambulancia o bomberos.



# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

## Pautas generales de actuación ante cualquier situación de emergencia:

- En cualquier emergencia, **mantenga la calma**.
- A continuación, **pida ayuda**: Puede llamar al 112\* o a otros números de teléfono útiles. Es importante intentar tener siempre a mano un teléfono, móvil o fijo, para pedir ayuda.
- Si tiene la oportunidad, **haga una formación en primeros auxilios**: Mejorará su capacidad de actuación en caso de emergencia.

Mantenga los números de teléfono de emergencia junto al teléfono. Incluya el número del centro de control de intoxicaciones local. Imprima la dirección y el número de teléfono de su casa en letra grande junto al teléfono; la gente suele olvidar estos números en caso de emergencia. Utilice letras grandes y fáciles de leer.

Para pedir ayuda, si no puede llamar por teléfono, intente una de las siguientes acciones: gritar, dar patadas o golpear el suelo con las manos para hacer ruido y atraer la atención.

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

## Pautas generales de actuación ante cualquier situación de emergencia:

- En caso de emergencia, evalúe primero la situación, siguiendo la **técnica P-A-S**:
  - **Proteger**: protegerse, evitar más accidentes o víctimas y proteger a la víctima.
  - **Alertar**: avisar a los Servicios de Emergencia a través del número de teléfono 112. Facilite los datos de localización, número de personas heridas, estado y número de contacto.
  - **Socorrer** o ayudar: dentro de sus conocimientos, aplique las técnicas de primeros auxilios y déjese guiar por las/os profesionales que atenderán su llamada. Ellas/os le ofrecerán las pautas a seguir hasta la llegada de los servicios médicos.
- Su actuación en una emergencia es vital. **¡Mantenga siempre la calma!**

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados



Siempre es aconsejable tener un **botiquín** en casa para casos de emergencia:

- Hay que revisarlo periódicamente y retirar los productos que estén en mal estado, que puedan estar caducados o que no tengan fecha de caducidad.
- No debe contener medicamentos ni productos de higiene de uso común.
- Es preferible guardarlo en una caja metálica o de plástico, resistente y bien cerrada. No se deben utilizar cajas de cartón, madera o cristal, ya que pueden dañarse con la humedad o romperse con facilidad.
- El lugar ideal es un sitio seco, fresco y protegido de la luz.
- El mejor lugar de la casa para colocarlo es el dormitorio principal. No debe guardarse en la cocina ni en el cuarto de baño, para evitar que le afecte la humedad o los cambios de temperatura.

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

Pautas de actuación ante un **atragantamiento**:

- Si la persona está consciente, indíquele que levante los brazos y anímela a toser.
- En caso de que la persona esté consciente pero no pueda toser por sí misma, intente sujetarla firmemente y realice 5 golpes en la espalda, entre los omóplatos (escápulas). Si el cuerpo extraño no es expulsado, continúe con la siguiente maniobra: abrace a la persona por la espalda, rodéela con los brazos, coloque el puño en la zona de la boca del estómago y, por encima, la otra mano, y realice 5 compresiones.
- Si la persona está inconsciente, inicie la reanimación cardiopulmonar.

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

Pautas de actuación ante un **atragantamiento**:

Vídeos sobre cómo actuar en el caso de un atragantamiento



<https://youtu.be/PA9hpOnvtCk>



<https://youtu.be/nfHGzD93XuU>



<https://youtu.be/xnV1EBGWuN4>



<https://youtu.be/EV8jXEXF2dl>

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

## Pautas de actuación ante una caída:

- Mantenga la calma, evite que la persona se levante bruscamente.
- Pida ayuda si es necesario.
- Compruebe si la persona tiene heridas abiertas (con sangre), fracturas (a menudo acompañadas de mucho dolor) o sensación de mareo antes de levantarla del suelo.
  - Si no hay mucho dolor ni heridas abiertas, se puede ayudar a la persona a levantarse.
  - Si hay mucho dolor o heridas abiertas, hay que evitar mover a la persona, y colocar su cabeza de lado para que pueda respirar correctamente.
- Por último, hay que intentar que la persona realice un examen médico lo antes posible. Aunque no parezca que haya moratones o heridas externas, puede haber lesiones internas.

Serie para cuidadores familiares: Qué hacer cuando alguien se cae

3:19

Pasos de seguridad a seguir de inmediato después de que una persona se cae.



<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

## Pautas de actuación ante una caída:

- Cuando ayude a levantar a la persona:
  - Nunca tire de los brazos de la persona para hacerlo.
  - El primer paso debe ser intentar levantar a la persona muy lentamente.
  - Coloque a la persona boca abajo, apoyando las rodillas y los codos en el suelo.
  - Finalmente, con la ayuda de un objeto firme (normalmente una silla o un sofá), levantaremos a la persona afectada del suelo, apoyando sus manos en el objeto mientras sube lentamente. Nos situaremos detrás para apoyar a la persona en todo momento y evitar que vuelva a caer.

Serie para cuidadores familiares: Qué hacer cuando alguien se cae

3:19

Pasos de seguridad a seguir de inmediato después de que una persona se cae.



<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

Pautas de actuación ante **cortes y heridas**:

- Lávese las manos para evitar posibles infecciones.
- Presione la herida con una gasa o un paño limpio y sin pelusas.
- Renueve las gasas a medida que se manchen de sangre, hasta que las últimas estén completamente limpias.
- Una vez limpia la herida, aplique un antiséptico.
- Por último, cubra con una gasa o un esparadrapo.
- Para detener la hemorragia, no utilice algodones, paños o toallas que suelten pelusa, ya que pueden dejar residuos en la herida y dificultar la cicatrización.



<https://youtu.be/8pTaqY40-Rs>



# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

Pautas de actuación ante una **electrocución**:

- Desconecte la red eléctrica de la casa.
- No tire nunca de la persona para desengancharla del aparato que está provocando la electrocución ni desenchufe directamente el aparato, ya que correremos un alto riesgo de electrocutarnos también.

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

## Pautas de actuación ante golpes:

- Mantenga la zona en reposo.
- Aplique frío en la zona magullada: se puede utilizar una bolsa de gel frío o envolver el hielo en una bolsa de plástico, o en un paño o toalla sin pelusa.
- Acuda a realizar un examen médico, aunque el golpe sea leve, para descartar lesiones internas.



<https://youtu.be/V1YiDNEqOHM>

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

## Pautas de actuación ante incendios y quemaduras:

- Nunca vierta agua sobre el aceite hirviendo; coloque una tapa o cúbralo con una manta.
- Tenga a mano un extintor o una manta ignífuga y aprenda a utilizarlos.
- Si el fuego es pequeño, intente extinguirlo con los medios de extinción disponibles. Colóquese siempre entre la salida y el fuego.
- Si el fuego es grande, evacue el local. Nunca corra riesgos innecesarios. No utilice los ascensores y no retroceda para recuperar objetos personales.
- Si hay humo, manténgase agachada/o, protegiéndose la nariz y la boca con un pañuelo o un paño húmedo.
- Si está atrapada/o por el fuego: cierre las puertas que haya entre usted y el fuego, y cubra las ranuras de las puertas con trapos, preferiblemente húmedos.

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

## Pautas de actuación ante incendios y quemaduras:

- Si su ropa se incendia, no corra, tumbese en el suelo, ruede y pida ayuda.
- Vierta agua fría (no hielo ni agua helada) sobre la zona del cuerpo que se ha quemado durante unos 10-20 minutos.
- Según la gravedad de la quemadura, acuda al centro de salud o llame a los servicios de emergencias (112).
- No reviente las ampollas.
- No aplique sobre la quemadura pasta de dientes, alcohol, barro, aceite, jabón u otros productos similares.
- Tampoco hay que aplicar ninguna pomada sin consultar previamente al médico.
- Retire anillos, pulseras o similares por si se produce una hinchazón de la zona.

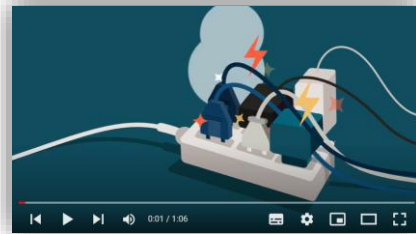
# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

Pautas de actuación ante incendios y quemaduras:

Vídeos sobre cómo actuar  
en caso de incendio



<https://youtu.be/rKEK4yHz-E>



<https://youtu.be/R33oIr39Mn0>



[https://youtu.be/736KR\\_Gp1kQ](https://youtu.be/736KR_Gp1kQ)



[https://youtu.be/dO1t\\_xfQhHk](https://youtu.be/dO1t_xfQhHk)

Vídeos sobre cómo tratar  
una quemadura



[https://youtu.be/ycjNjk2Y\\_34](https://youtu.be/ycjNjk2Y_34)



[https://youtu.be/z\\_5tuB1YMK0](https://youtu.be/z_5tuB1YMK0)

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados

Pautas de actuación ante una **intoxicación**:

- Pida ayuda urgentemente: puede llamar a Emergencias 112 o al Instituto Nacional de Toxicología de su país.
- Tome muestras, si es posible, del producto ingerido (medicamento, producto de limpieza, etc.).
- No provoque nunca el vómito.



<https://youtu.be/MEX832eX7RA>



<https://youtu.be/T-MjblUchTc>

# Planes de emergencia dirigidos a los principales riesgos laborales explicados



Imágenes extraídas de: **SAFE STEPS**  
<https://safesteps.com/main/first-aid/>



# Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad

Por lo general, en una instalación hay dos tipos principales de señalización:

- **Señales de seguridad**, que advierten de los posibles peligros e indican cómo actuar para evitarlos o en caso de que se produzcan.
- **Señales de información**, que diferencian cada zona del edificio y su función.



# Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad

5 tipos principales de **señales de seguridad**:

- **Prohibición**: previene comportamientos de riesgo, o prohíbe conductas que puedan suponer un peligro.
- **Precaución, advertencia o peligro**: advierte de un riesgo o peligro potencial.
- **Recordatorio u obligación**: sugiere o exige un comportamiento determinado o seguro.
- **Rescate o emergencia**: señal con indicaciones de salidas de emergencia, primeros auxilios o dispositivos de salvamento.
- **Equipo contra incendios**.

# Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad

5 tipos principales de señales de seguridad y características fundamentales:











Shape	Meaning	Color	Examples
 Circle with diagonal bar	Prohibition	RED (contrast: white)	No smoking 
 Circle	Mandatory Action	BLUE (contrast: white)	Wear Eye protection 
 Equilateral Triangle	Warning	YELLOW (contrast: black)	Danger Flammable material 
 Square / Rectangle	Information about safe condition	GREEN (contrast: white)	Escape Route – Left 
 Square / Rectangle	Fire Safety	RED (contrast: white)	Fire Extinguisher 

Tabla extraída de: <https://www.quora.com/What-are-the-different-shapes-and-colors-used-for-safety-signs-How-can-I-understand-their-meanings>

# Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad

Accesibilidad de la señalización:

- **Visibilidad:** todas las señales deben instalarse en un lugar estratégico para que se puedan ver desde cualquier punto de la sala o recinto. Nunca deben ocultarse detrás de otros objetos, y no deben colocarse detrás de un cristal debido a posibles reflejos.
- **Altura:** como mínimo, las señales de seguridad o de información deben estar a una altura aproximada de 1,6 metros para que se visualicen correctamente.

# Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad

Accesibilidad de la señalización:

- **Prioridad:** las señales de seguridad o de información a menudo no se instalan en los edificios por motivos estéticos, lo que puede ir en detrimento de la seguridad y la orientación de todas las personas que utilizan el edificio. Es prioritario instalar estas señales, antes que otros criterios.

# Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad

Accesibilidad de la señalización:

- **Accesibilidad cognitiva:** condición que deben cumplir los materiales (como textos, carteles o pictogramas) para que puedan ser fácilmente comprendidos por todas las personas.

Estrategias para mejorar la accesibilidad cognitiva: lectura fácil; "wayfinding" (adaptación de las señales para que puedan ser fácilmente comprendidas por todas las personas que pasan por un espacio, por ejemplo, mediante pictogramas o símbolos que acompañan al texto).

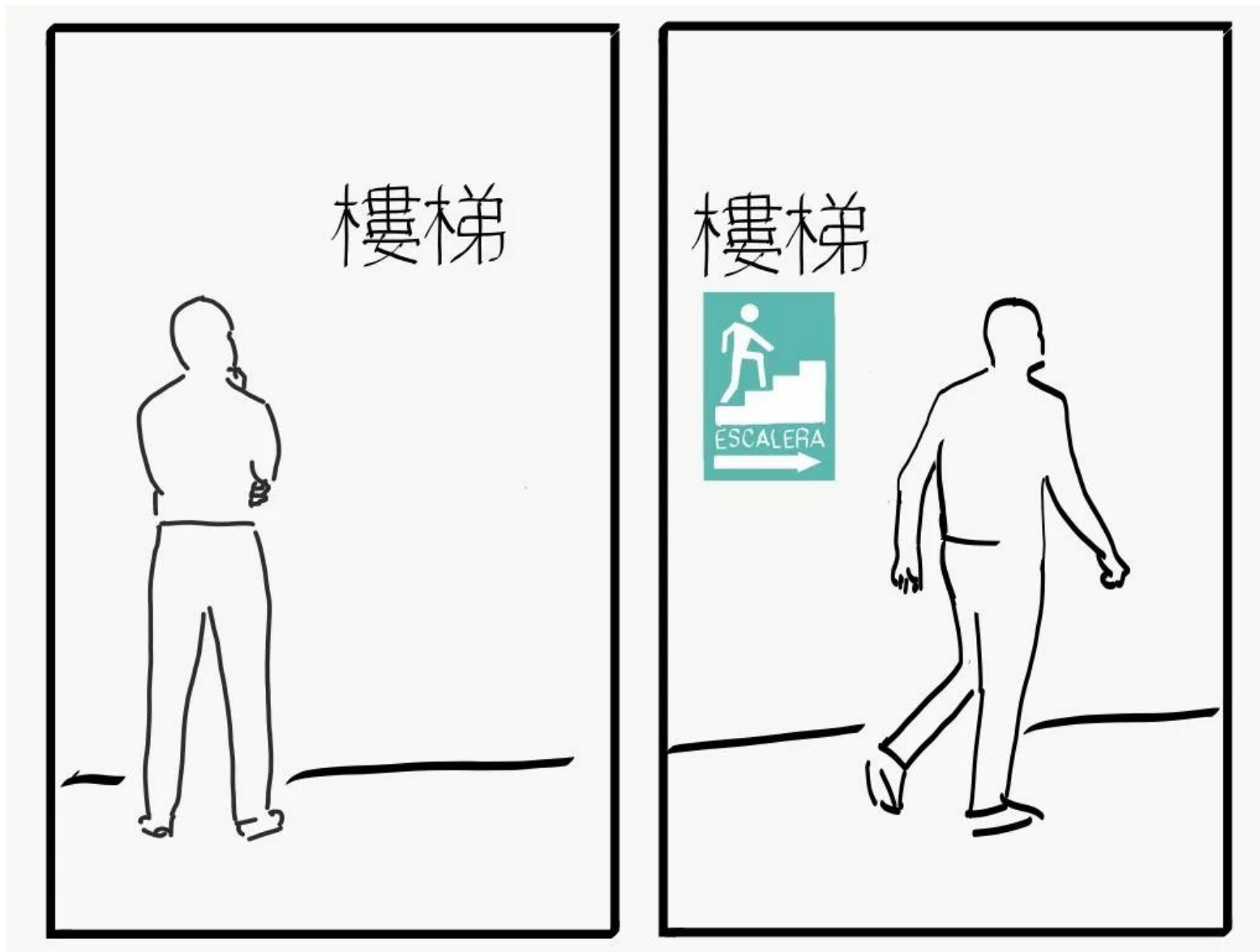


Imagen extraída de: <https://fundacionadecco.org/azimut/la-accesibilidad-cognitiva/>

# Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad

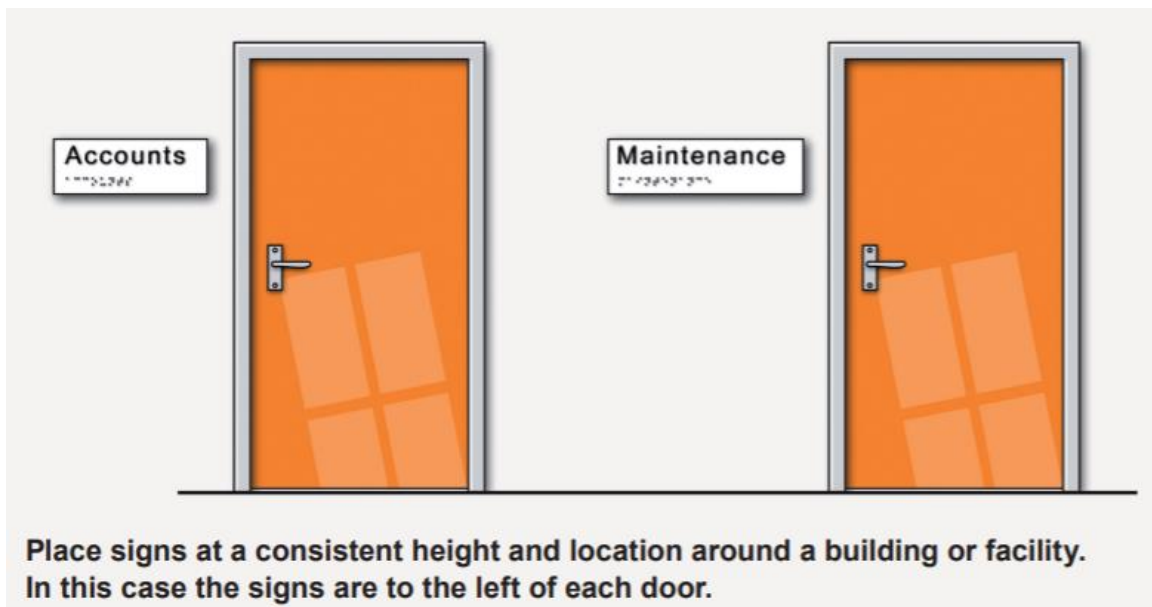
Accesibilidad de la señalización:

- **Accesibilidad sensorial:** condición que deben tener los materiales para que las personas con diferentes necesidades visuales o auditivas puedan utilizarlos.

Estrategias para mejorar la accesibilidad sensorial: acompañar los textos con braille; garantizar un contraste adecuado entre los colores del texto/imagen, y el color de fondo.

# Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad

Accesibilidad de la señalización:





# Señalización de las instalaciones: tipos, características principales y accesibilidad

En conclusión:

Todos los tipos de señales deben ser visibles, claras, sencillas, y fáciles de leer y comprender.

Es importante no tapar o eliminar las señales de seguridad o de información por motivos estéticos.

# Introducción

<b>Módulo</b>	4. GESTIÓN DE LOS CUIDADOS
<b>Sub-módulo</b>	4.2. Gestión de las instalaciones
<b>Lección nº</b>	#3
<b>Duración</b> (minutos)	60
<b>Fecha</b>	

# Resultados de aprendizaje y Contenidos

## Resultados de aprendizaje

1. Identificar el vestuario adecuado para el trabajo de las/os cuidadoras/es y las principales características de los equipos de protección individual y colectiva.
2. Analizar la documentación relevante para los procesos de gestión de materiales e instalaciones.

## Contenidos de la lección

1. **Vestimenta adecuada a la actividad.** Uso de uniformes.
2. **Documentación** para la gestión de materiales e instalaciones.

# Vestimenta adecuada a la actividad.

## Uso de uniformes

La ropa de las/os cuidadoras/es puede incluir:

- **Uniforme sanitario:** porque es cómodo de llevar y fácil de lavar. Un uniforme sanitario de talla correcta es siempre práctico para el trabajo de las/os cuidadoras/es. El uniforme también puede ayudar a las/os cuidadoras/es a ser fácilmente reconocibles para la persona cuidada. Hay una gran variedad de opciones, los uniformes médicos van desde los colores sólidos hasta los estampados divertidos. Algunos servicios de asistencia exigen que sus equipos lleven un uniforme de empresa, que puede ser de un color determinado y llevar el logotipo de la empresa.

# Vestimenta adecuada a la actividad.

## Uso de uniformes

La ropa de las/os cuidadoras/es puede incluir:

- **Ropa de diario:** muchas/os cuidadoras/es prefieren vestirse con ropa personal porque les resulta más cómoda y natural. Además, muchas/os personas cuidadas prefieren que sus cuidadoras/es lleven ropa de diario para venir a ayudar, especialmente si hay una actividad planificada al aire libre, como ir a la tienda, o a un evento social.
- **Zapatos cerrados:** ayudan a proteger los pies de las/os cuidadoras/es de los posibles peligros o desórdenes que se pueda encontrar a lo largo del día. También ayudan a proporcionar estabilidad.

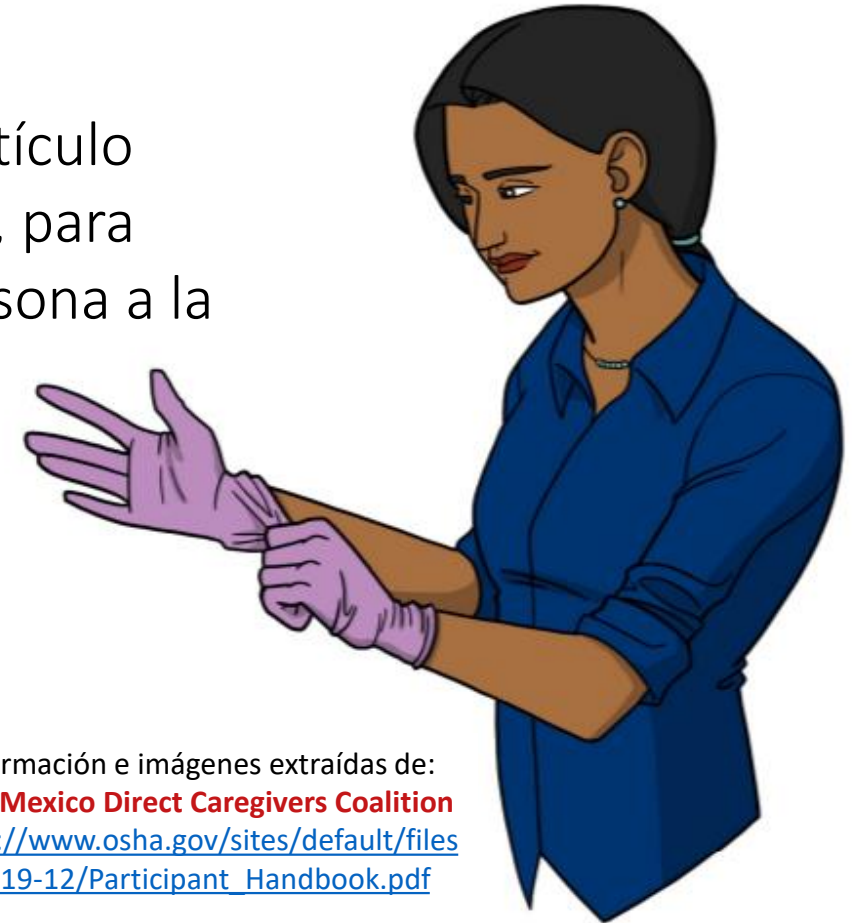
# Vestimenta adecuada a la actividad.

## Uso de uniformes

La ropa de las/os cuidadoras/es puede incluir:

- **Guantes desechables:** se recomienda utilizar este artículo cuando se realicen determinadas tareas de cuidado, para proteger tanto a las/os cuidadoras/es como a la persona a la que se cuida.

Aquellas tareas que impliquen el contacto con cualquier fluido corporal, o cualquier producto o zona del hogar que pueda suponer un riesgo, como ropa o toallas usadas, o superficies (como barandillas de la cama o inodoros) que estén sucias con fluidos corporales.



Información e imágenes extraídas de:  
**New Mexico Direct Caregivers Coalition**  
[https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-12/Participant\\_Handbook.pdf](https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-12/Participant_Handbook.pdf)

# Vestimenta adecuada a la actividad.

## Uso de uniformes

La ropa de las/os cuidadoras/es puede incluir:

- Guantes desechables:

- Lávese siempre las manos antes y después de utilizar los guantes.
- Los guantes deben cambiarse después de cada contacto con cada persona, y al cambiar de actividad en la misma persona.
- Nunca se deben lavar o reutilizar los guantes.
- No utilice nunca guantes que estén rotos o sucios.
- No utilice guantes demasiado grandes o demasiado pequeños.
- Póngase los guantes con cuidado. Si un guante se rompe o se agujerea, quíteselo y empiece de nuevo con un guante nuevo.
- Si los guantes se pueden ensuciar mucho, use dos pares de guantes.
- Evite llevar guantes durante periodos prolongados, ya que esto provoca sudoración y maceración de la piel.



Información e imágenes extraídas de:  
**New Mexico Direct Caregivers Coalition**  
[https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-12/Participant\\_Handbook.pdf](https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-12/Participant_Handbook.pdf)

# Vestimenta adecuada a la actividad.

## Uso de uniformes

Pautas para la colocación de guantes estériles:

- 1) Abrir el paquete de guantes donde se indica en el envoltorio y siempre dentro del campo estéril, para preservar la asepsia.
- 2) Colocar primero el guante en la mano dominante. Para ello, levantar la apertura del guante con la mano no dominante.
- 3) Una vez puesto el guante en la mano dominante, tomar el otro guante por su pliegue y levantar la entrada para que entre la mano no dominante.
- 4) Por último, corregir el ajuste de los guantes a las manos para que sentir comodidad y poder realizar las tareas sin problemas. Los puños de los guantes se levantarán cuando ambos guantes estén correctamente colocados, y teniendo en cuenta que sólo podemos tocar la parte exterior de los guantes.





# Vestimenta adecuada a la actividad.

## Uso de uniformes

Pautas para retirar y desechar los guantes:

- 1) Pellizcar uno de los guantes de goma justo por debajo del puño utilizando el pulgar y el dedo índice opuestos.
- 2) Levantar el guante de la zona de la muñeca.
- 3) Tirar del guante, dándole la vuelta. Hacer una bola con el guante en la palma de la mano enguantada.
- 4) Con la mano sin guante, deslizar los dedos índice y corazón por debajo del puño del otro guante (infectado).
- 5) Retirar el segundo guante del revés. El primer guante que se quitó debe estar ahora dentro del segundo guante.
- 6) Tirar los guantes y lavar las manos.

Información e imágenes extraídas de: **New Mexico Direct Caregivers Coalition**  
[https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-12/Participant\\_Handbook.pdf](https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-12/Participant_Handbook.pdf)



<https://youtu.be/lumZOF-METc>



[https://youtu.be/xTYioOo\\_6U](https://youtu.be/xTYioOo_6U)

# Vestimenta adecuada a la actividad.

## Uso de uniformes

Principales características de la ropa de las/os cuidadoras/es:

- Práctica y cómoda.
- Fácil de transportar.
- Fácil de limpiar y resistente a los daños y las manchas.

# Documentación para la gestión de materiales e instalaciones

Para funcionar lo mejor posible y con eficacia como cuidadoras/es, es importante **crear y mantener un archivo completo de información sobre la persona a la que se cuida.**

"Hay una variedad de formas de crear y mantener" este "archivo. Algunas personas prefieren el papel, otras el formato electrónico y otras una combinación de ambos. **Puedes guardar esta información de la forma que más te convenga**, aunque la mayoría de la gente simplemente la pone en una carpeta. **No tiene por qué ser bonita**, sólo tiene que funcionar para ti. Lo importante es que proporcione un **acceso fácil** y que pueda **actualizarse y compartirse de forma eficiente** cuando sea necesario."

Información extraída de:

<https://www.caregiveraction.org/patient-file-checklist>

# Documentación para la gestión de materiales e instalaciones

Recomendaciones para el archivo de la persona cuidada:

- "Selecciona un lugar para guardar el expediente que sea lógico para ti, donde puedas cogerlo rápidamente en caso de emergencia o al salir por la puerta para una cita".
- "Mantenlo actualizado".

# Documentación para la gestión de materiales e instalaciones

¿Qué debe figurar en el expediente de la persona cuidada?

## Historial médico de la persona cuidada

- Diagnóstico(s)
- Información de contacto del médico
- Alergias
- Historial de salud (por ejemplo, cirugías, otras condiciones médicas)
- Fecha y motivo de cada cita médica

## Lista de medicamentos

## Información sobre seguros (si procede)

## Documentos legales

- Por ejemplo: testamento vital, poder notarial para la atención sanitaria, poder notarial para las finanzas, información de contacto del abogado del beneficiario de los cuidados

# Documentación para la gestión de materiales e instalaciones

Recomendaciones específicas para la lista de medicamentos:

1. Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos que los médicos han recetado a la persona atendida. También anote los medicamentos y suplementos de venta libre. Asegúrese de anotar el nombre, la dosis y la frecuencia de la medicación, el motivo por el que se toma, las instrucciones de dosificación, la fecha de inicio y, si procede, la fecha de finalización. En el caso de los medicamentos recetados, añada el nombre y el número de teléfono del médico que los recetó, así como el de la farmacia que los dispensó. Anote cualquier alergia u otra información médica importante.
2. Traduzca las recetas escritas a mano.
3. Escriba la afección tratada en cada frasco de medicamento.

# Documentación para la gestión de materiales e instalaciones

Recomendaciones específicas para la lista de medicamentos:

4. Comprenda los posibles efectos secundarios e interacciones y controle las interacciones. Pregunte al personal médico y farmacéutico sobre los posibles efectos secundarios e interacciones con otros medicamentos, vitaminas o alimentos. Aprenda qué hacer si la persona se salta una dosis accidentalmente.
5. Utilice la misma farmacia siempre que sea posible. Si lo hace, tendrá un registro oficial de todos los medicamentos recetados durante un período prolongado. Esto puede ser un ahorro de tiempo vital durante una emergencia. Desarrolle una buena relación con su farmacéutica/o y hágale saber que valora sus consejos.
6. Piense en una forma fácil de gestionar los medicamentos a diario. Utilice pastilleros u otra tecnología para controlar y gestionar las dosis.

Información extraída de:

<https://www.caregiveraction.org/medication-checklist>

# Documentación para la gestión de materiales e instalaciones

## ¿Qué debe figurar en la lista de medicamentos?

- Nombre del medicamento - Genéricos y marcas:
  - Dosis
  - Fechas de inicio y finalización
  - Aspecto de la píldora/cápsula/líquido
  - Registro de los efectos secundarios experimentados
  - Qué es lo que trata cada medicamento
- Instrucciones:
  - Cómo y cuándo tomar el medicamento
  - Qué no hacer al tomar el medicamento
- Medicamentos y suplementos de venta libre con sus dosis
- Alergias a fármacos o a otros factores
- Fármacos a los que la persona cuidada experimentó una reacción negativa (no los toleró)
- Recetas médicas recientes
- Nombre/contacto del personal médico que prescribió cada medicación
- Nombre/contacto de la farmacia que dispensó cada receta



Información extraída de:

<https://www.caregiveraction.org/medication-checklist>

Icono extraído de:

<https://www.flaticon.com/authors/vectors-market>



# Documentación para la gestión de materiales e instalaciones

La importancia de los inventarios:

- También es aconsejable hacer periódicamente un inventario de determinados productos, como los medicamentos o los productos del botiquín, para saber cuáles tenemos y en qué cantidad.
- Además, debemos registrar en qué zona de la casa o del edificio guardamos cada uno de estos productos.
- Finalmente, podemos utilizar este inventario para comprobar el estado de estos productos y su fecha de caducidad, y retirar los que correspondan.



¡Muchas gracias!

Nombre de las/os docentes

E-mail de las/os docentes

Fecha de la sesión

