

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Se ha realizado la evaluación de riesgos adaptada, en un ejemplo para cada uno de los distintos sistemas afectados:

- ⊗ 1.- Sistema Músculo-Esquelético: Artrosis.
- ⊗ 2.- Sistema Nervioso: Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).
- ⊗ 3.- Aparato Respiratorio: Asma Crónico.
- ⊗ 4.- Sistema Cardiovascular: Insuficiencia Cardiaca.
- ⊗ 5.- Sistema Hematopoyético: Anemia Crónica.
- ⊗ 6.- Aparato Digestivo: Síndrome de Intestino Irritable.
- ⊗ 7.- Aparato Urogenital: Insuficiencia renal crónica.
- ⊗ 8.- Sistema Endocrino: Diabetes Mellitas.
- ⊗ 9.- Piel Y Anejos: Dermatitis Atópica.
- ⊗ 10.- Neoplasias: Cáncer Colorrectal.

Es importante destacar que solo se han reflejado en la guía aquellos riesgos que sufren un incremento del nivel de riesgo por la gravedad y tipo de discapacidad de cada ejemplo.

El resto de los riesgos no reflejados (hasta los 23 identificados en la evaluación previa realizada en el capítulo 4 de esta guía) no sufren ninguna modificación en su nivel al realizar la evaluación de riesgos para una persona con discapacidad.

1.- SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO (SM1)

El Sistema Músculo-esquelético es el que se ocupa del sostenimiento y movimiento de nuestro cuerpo. Está compuesto por huesos unidos por articulaciones y músculos que al contraerse generan el movimiento, gracias a la acción de los impulsos nerviosos transmitidos por los nervios y la energía suministrada por los nutrientes y oxígeno llevada a través de los vasos sanguíneos.

Artrosis

Las articulaciones son las estructuras que unen los huesos permitiendo la movilidad del cuerpo humano. Las partes finales de los huesos están recubiertos por cartílagos cuya superficie lisa permite un rozamiento suave entre ellos. Con el fin de alimentar, proteger y cubrir los cartílagos, las articulaciones disponen de una membrana que los recubre y que se denomina membrana sinovial.

En el interior de la articulación existe un fluido denominado líquido sinovial producido por dicha membrana y que contribuye a mantener lubricada la articulación evitando el rozamiento entre los huesos y su desgaste.

La artrosis es una enfermedad de las articulaciones caracterizada por la destrucción progresiva del cartílago articular. Los síntomas tales como dolor, rigidez e incapacidad funcional de la articulación afectada, aparecen por deterioro del cartílago articular.

El ejemplo propuesto ha sido aplicado a una persona con artrosis de cadera.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- ⊗ SM2 Extremidad inferior
 - SM2.4 Pierna
 - SM2.6 Cadera.

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distintos niveles.	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Caídas de personas al mismo nivel.	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Pisadas sobre objetos	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Tolerable

		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Choques contra objetos inmóviles	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Fatiga física: Posición	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Leve	Importante
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable

Conclusiones

Debido al importante incremento del nivel de riesgo en las personas afectadas por una artrosis de cadera se debe prestar especial atención a los factores que provoquen:

- ⊗ Caídas tanto al mismo como a diferente nivel.
- ⊗ Fatiga Física en el manejo de cargas, desplazamientos y posición de trabajo.

En casos de sobreesfuerzos, pisadas sobre objetos y choque contra objetos inmóviles, el nivel de riesgo solo se ve incrementado en grados de discapacidad elevados.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ Proporcionar a trabajadores/as con artrosis en niveles elevados grúas u otras ayudas técnicas, tales como sillas de ruedas o sillas de ducha, para facilitar la manipulación de cargas, sobre todo en caso de movilizaciones y transferencias de pacientes encamados.

- ⊗ En el caso de no disponer de tales instrumentos, en el domicilio de las personas asistidas, proporcionar la ayuda de otro trabajador/a para que pueda realizar adecuadamente el servicio de ayuda a domicilio.
- ⊗ Utilizar camas articuladas con objeto de realizar la asistencia en domicilio de pacientes encamados y evitar posturas inadecuadas que comprometan la flexión de columna vertebral y piernas.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Realizar consultas a los profesionales para eliminar el dolor y la inflamación articular.
- ⊗ En trabajadores/as con artrosis avanzada e incapacitante, la cirugía puede ser necesaria para atenuar el dolor y recuperar la mayor función posible de la articulación o corregir una deformidad.
- ⊗ Aprender y practicar diariamente ejercicios físicos destinados a mejorar la movilidad articular y a potenciar la fuerza muscular.
- ⊗ Entrenar y utilizar técnicas de movilización y transferencia de pacientes encamados.
- ⊗ Buscar información práctica sobre sistemas ortopédicos que ayuden a disminuir la sobrecarga de una articulación afectada por la artrosis.
- ⊗ Evitar el sobrepeso, esta acción es especialmente útil y necesaria en articulaciones de carga como la cadera.
- ⊗ Evitar sobrecargas innecesarias.
- ⊗ Prestar especial vigilancia a las posturas y movimientos realizados durante las manipulaciones de cargas en las transferencias de la cama al sillón y movilizaciones de pacientes encamados con objeto de no sobrecargar peso o adoptar posturas inadecuadas.
- ⊗ Evitar subirse a escaleras de mano en fases moderadas-avanzadas.
- ⊗ Vigilar las posturas a pie quieto durante las actividades del aseo personal de las personas asistidas.
- ⊗ Verificar que los suelos están completamente secos, sobre todo al realizar la asistencia al aseo personal.

2.- SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es el rector y coordinador de todas las funciones, conscientes e inconscientes del organismo. Está constituido por el sistema nervioso central o cerebroespinal que incluye el encéfalo y la medula espinal y el sistema nervioso periférico compuesto por nervios periféricos y del sistema vegetativo o autónomo.

ELA

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central, de causa desconocida y evolución gradual y progresiva, que se caracteriza por una lesión de las neuronas que se encargan del control de los movimientos musculares voluntarios. La afectación suele ser selectiva a este tipo de neuronas sin prácticamente afectación de otros sistemas. Las neuronas afectadas son aquellas denominadas motoneuronas.

El ejemplo propuesto hace referencia a un varón con esclerosis lateral amiotrófica en la forma de manifestación común con afectación inicial de la extremidad superior no dominante.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- ⊗ SN Sistema Nervioso.
- ⊗ SM Sistema Músculo-esquelético.
 - SM1 Extremidad superior.
 - SM2 Extremidad inferior.
- ⊗ AR Aparato Respiratorio.

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Caídas de personas al mismo nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Caída de objetos en manipulación	Trivial	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante

		Leve	Trivial
Pisadas sobre objetos	Trivial	Moderada	Tolerable
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Choques contra objetos inmóviles	Trivial	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Golpes o cortes con objetos o herramientas	Trivial	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Contactos térmicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderada
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Posición	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Leve	Importante
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable

		Leve	Moderado
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Moderada	Importante
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante

Conclusiones

Dentro de este sistema de afectación hemos elegido la ELA al ser una de las patologías más discapacitantes desde el punto de vista del puesto de Auxiliar de Ayuda a Domicilio.

Es destacable el incremento del nivel en muchos de los riesgos, con lo que debemos prestar especial atención al control de los factores de riesgo y la aplicación de medidas preventivas.

A partir de grados de discapacidad moderado-grave se recomienda el cambio de puesto de trabajo en el sector de ayuda a domicilio a la persona afectada por ELA.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ Repartir proporcionalmente las jornadas de trabajo de los/as auxiliares del servicio de forma que evitemos la saturación y sobrecarga física y psíquica del trabajador.
- ⊗ Evitar los cambios frecuentes de servicios domiciliarios y las rotaciones de turnos innecesarias.
- ⊗ Facilitar pequeños descansos durante la jornada laboral, alternando las tareas más intensas con otras menos intensas.
- ⊗ No permitir que el/la trabajador/a abandone los hábitos de salud que precisa: prestar atención a los cambios de humor frecuentes, los síntomas físicos importantes de cansancio y problemas de coordinación y debilidad muscular del trabajador/a.
- ⊗ Organizar el trabajo por parejas en la prestación del servicio en aquellos domicilios que requieran esfuerzos físicos o un nivel de exigencia importante.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Tratamiento farmacológico prescrito por especialistas para reducir la fatiga, combatir las alteraciones del sueño, la depresión, los problemas de salivación, disminuir los calambres musculares o la espasticidad.
- ⊗ Realizar tratamiento y rehabilitación con fisioterapia y terapia ocupacional para el mantenimiento de la independencia funcional.
- ⊗ Utilizar la logopedia para mantener las capacidades neurolingüísticas.
- ⊗ Seguir una dieta equilibrada y con aporte nutricional adecuado.

- ⊗ Tener especial cuidado en la prevención y tratamiento de las infecciones respiratorias.
- ⊗ Realizar ejercicio aeróbico moderado de bajo impacto (caminar, nadar, bicicleta estática), para fortalecer los músculos no afectados, mejorar la salud cardiovascular y ayudar a combatir la fatiga y la depresión.
- ⊗ Efectuar estiramientos musculares para prevenir la espasticidad y la contractura muscular, mejorando el alcance del movimiento y la flexibilidad.
- ⊗ Usar aparatos ortopédicos, andadores y sillas de ruedas para mantener la autonomía la capacidad diaria para desplazarse.
- ⊗ Vigilar las pérdidas de peso, la excesiva fatiga y las dificultades para respirar durante el desempeño del puesto.
- ⊗ Evitar la manipulación de objetos punzantes o cortantes en fases moderadas de la enfermedad.
- ⊗ Prestar atención a la capacidad para caminar de forma coordinada y a la pérdida de fuerza muscular y movimientos involuntarios.
- ⊗ Evitar subir escaleras de mano o manipular objetos peligrosos que requieran una coordinación ojo-mano importante.
- ⊗ Poner límites a la jornada laboral y no realizar sobreesfuerzos que puedan poner en peligro la salud.

3.- APARATO RESPIRATORIO

El Aparato Respiratorio es el conjunto de órganos, ó vías respiratorias, que participan en la respiración o intercambio gaseoso. Las vías respiratorias se componen de las zonas conductoras que incluyen la nariz, faringe, laringe, tráquea y los bronquios y de las zonas respiratorias formadas por los bronquiolos respiratorios y los sacos alveolares.

Asma Crónico

El Asma Crónico es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias caracterizada por una intensa actividad bronquial ante estímulos diversos. En la etiología o causa desencadenante del proceso inflamatorio bronquial intervienen factores predisponentes, como los genéticos y estímulos externos o internos. En el proceso inflamatorio bronquial participan células inflamatorias tales como los mastocitos, eosinófilos, linfocitos T, macrófagos de las vías respiratorias, células epiteliales, mediadores químicos de inflamación y neurotransmisores. Los factores que pueden desencadenar una crisis asmática son variados, pero entre ellos destacan factores alérgicos, infecciosos, medicamentos, ambientales, ocupacionales, emocionales, actividad física y otros.

En las personas susceptibles, esta inflamación bronquial produce casos frecuentes de crisis asmática caracterizada por disnea o dificultad para respirar, los clásicos pitidos o sibilancias, la sensación de opresión torácica y la tos. Estos episodios son más frecuentes por la noche o temprano por la mañana. Estas crisis se relacionan generalmente con obstrucción generalizada de las vías respiratorias, pudiendo mejorar de manera espontánea o con tratamiento farmacológico.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- ⊗ AR Aparato respiratorio.
 - AR1 Asma.

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado

Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Leve	Importante
		Moderada	Importante
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado

Conclusiones:

En las personas afectadas por Asma Crónico se debe prestar especial atención a los factores que provoquen:

- ⊗ Sobreesfuerzos y fatiga física por esfuerzos.
- ⊗ Exposición a agentes biológicos.

En casos como el Burn-Out o la exposición a temperaturas ambientales extremas el nivel de riesgo solo se ve incrementado en grados de discapacidad elevados.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ Controlar las condiciones ambientales (temperatura, humedad, polvo) del lugar de trabajo en caso de sensibilización alérgica.
- ⊗ Evitar que el trabajador/a preste servicios en domicilios con humos, polución excesiva, tabaco o en los que existan posibles alergenos, animales de compañía (pelo o plumas), calefacción de carbón, leña o parafina, polen o elementos irritantes).
- ⊗ No usar de productos de limpieza que puedan contener componentes orgánicos volátiles, aerosoles o cuando se requiera la permanencia en ambientes o tareas que generen gases o humos. Si no es posible evitarlo proveer al trabajador/a de mascarillas.

- ⊗ Evitar que el trabajador/a preste servicios a personas asistidas con enfermedades e infecciones respiratorias.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Control adecuado de medicación de rescate (para crisis agudas) y de fondo (preventiva).
- ⊗ Mantener un peso en los límites de la normalidad.
- ⊗ Evitar el consumo de tabaco.
- ⊗ Controlar la vacunación antineumocócica anual si es necesaria.
- ⊗ Realizar ejercicio físico moderado y ajustado a las posibilidades personales.
- ⊗ Llevar siempre consigo inhaladores y broncodilatadores para su uso en caso de crisis.
- ⊗ Mantener la calma, practicar técnicas de respiración y controlar los estados emocionales negativos en caso de crisis asmática.
- ⊗ Usar siempre guantes y mascarillas en caso de posible contacto con alérgenos.
- ⊗ No realizar sobreesfuerzos y compensar el manejo de cargas y prestar vigilancia a los desplazamientos.

4.- SISTEMA CARDIOVASCULAR.

El sistema cardiovascular se compone del corazón ó bomba cardíaca y los sistemas venoso y arterial que son los vasos que conducen la sangre. Su principal función es distribuir oxígeno y nutrientes a todas las células del organismo. También interviene en la retirada de sustancias de desecho y junto con la sangre ayuda a mantener el equilibrio metabólico, combatir infecciones, detener hemorragias formando coágulos y regular la temperatura corporal.

Insuficiencia cardíaca secundaria a cardiopatía isquémica.

La Insuficiencia cardíaca es la situación en la cual el corazón es incapaz de expulsar o bombear la cantidad de sangre que el organismo necesita en un momento dado, y por tanto el oxígeno imprescindible para los requerimientos o necesidades metabólicas de los órganos vitales.

El ejemplo propuesto hace referencia a una persona con insuficiencia cardíaca secundaria a cardiopatía isquémica.

Principales afectaciones según la clasificación propuesta en el capítulo 4:

- ⊗ SC Sistema cardiovascular.
 - SC1 Deficiencias cardiacas.

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Caídas de personas al mismo nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Accidentes, atropellos o golpes con vehículos	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante

		Muy grave	Importante
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
		Leve	Trivial
Exposición a agentes físicos: Estrés térmico	Trivial	Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
		Leve	Moderado
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Moderado
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Importante
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Moderado
Fatiga mental: Estrés	Tolerable	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Moderado
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Moderado

Conclusiones:

En las personas afectadas por Insuficiencia Cardíaca Secundaria a Cardiopatía Isquémica se debe prestar especial atención a los factores relacionados con los esfuerzos físicos desmesurados así como la fatiga física por desplazamiento, el manejo de cargas, etc.

En los casos de exposición a temperaturas ambientales extremas o el estrés térmico el nivel de riesgo solo se ve incrementado en grados de discapacidad elevados. En la evaluación realizada no se alcanza el nivel de riesgo intollerable dado que se presuponen unas condiciones de trabajo no demasiado extremas, en caso de que así sea es preciso tener en cuenta el incremento del nivel de riesgo que afecta a la capacidad del/la trabajador/a para tolerar esfuerzos físicos que podría llegar a suponer un nivel de riesgo intollerable.

En el caso de pacientes con marcapasos es conveniente controlar la influencia de los campos magnéticos (por ejemplo móviles) y el incremento del

nivel de riesgo por contactos eléctricos (por ejemplo el cable de una batidora en mal estado).

También debe tenerse en consideración el incremento del nivel de riesgo en caídas a distinto nivel, los accidentes con vehículos, la exposición a agentes biológicos o causas diversas que provoquen fatiga mental.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ Programar los descansos del trabajador prestando especial atención a las sobrecargas de trabajo y la resistencia física y evolución del estado de salud del trabajador/a.
- ⊗ Organizar los ritmos de trabajo del /la trabajador/a.
- ⊗ Planificar las tareas de la jornada laboral con objetivos realistas, que permitan economizar el tiempo y maximizar el esfuerzo invertido.
- ⊗ Evitar que el/la trabajador/a realice el servicio de asistencia domiciliaria en condiciones de excesivo calor o humedad.
- ⊗ En fases moderadas de la enfermedad, se recomienda la realización de servicios domiciliarios con menor carga de trabajo físico (menor frecuencia de manipulación de cargas, ritmo de trabajo menos intenso, tareas más livianas, etc.).
- ⊗ Realizar la planificación de la jornada disminuyendo la necesidad de que el/la trabajador/a deba utilizar el vehículo en los desplazamientos a los domicilios.
- ⊗ Evitar que el/la trabajador/a tenga contacto con personas asistidas con enfermedades infecto-contagiosas.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Seguir de forma controlada el tratamiento farmacológico propuesto por el especialista
- ⊗ Realizar ejercicio aeróbico moderado en la insuficiencia crónica, así como disminuir la actividad física en la fase de descompensación.
- ⊗ Dietas pobres en grasas y sal y no muy abundantes.
- ⊗ Reducir peso en caso de sobrepeso u obesidad.
- ⊗ Vigilar especialmente la aparición de fiebre, anemia, síntomas de hipertiroidismo o posibles infecciones.
- ⊗ En caso de embarazo extremar las medidas de prevención de los riesgos de insuficiencia cardiaca.
- ⊗ Controlar las vacunaciones contra la gripe e infecciones por neumococo.

- ⊗ Evitar la ingesta de alcohol o tabaco, son los principales factores de incremento del riesgo cardiovascular.
- ⊗ Evitar el contacto con pacientes con enfermedades infecto-contagiosas.
- ⊗ Planificar la actividad laboral para evitar la sensación de agobio, las prisas y la urgencia excesiva en la ejecución de las tareas de asistencia domiciliaria.
- ⊗ Programar pequeños descansos en la realización de las tareas del servicio de ayuda a domicilio en aquellas que impliquen manipulación de cargas, resistencia física o esfuerzo físico importante.
- ⊗ En situaciones de estrés laboral controlar las respuestas de ansiedad fisiológica a través de técnicas simples de respiración o relajación para evitar la cadena de acontecimientos fisiológicos indeseados (incremento presión arterial, incremento de la tasa cardíaca, producción de glucosa,...)
- ⊗ En caso de situaciones de excesivo calor ambiental, interrumpir el trabajo y acudir al centro de salud más próximo ante los síntomas siguientes: fatiga fuerte, náuseas, irritabilidad, interrupción del sudor, bajadas de tensión, pulso cardíaco acelerado, o mareos.
- ⊗ En Trabajadores/as con marcapasos y cardiodesfibriladores implantados:
 - Evitar cambios bruscos de posición corporal o esfuerzos intensos prolongados o permanecer mucho tiempo de pie en la misma posición, ya que le puede ocasionar un sincopal.
 - En caso de sincopal, tumbarse boca arriba con las piernas en alto y al recuperar la conciencia tomar alguna agua o alguna bebida sin alcohol para hidratarse.
 - Evitar manipular elementos del motor de su coche en marcha con el "capó" levantado.
 - Evitar el uso de abrelatas eléctricos y de electrodomésticos que no se hallen en buen estado o no tengan toma de tierra .No acercar nunca estos electrodomésticos al marcapasos.
 - Restringir el uso del móvil y colocarlo siempre en la oreja contraria al lado del marcapasos., no portarlo nunca en bolsillos o lugares próximos al marcapasos.
 - Evitar el uso de reproductores de música digital (iPods)

5- SISTEMA HEMATOPOYÉTICO

El sistema Hematopoyético (Hema = sangre, poyesis = producción, fabricación) está constituido por las estructuras y elementos celulares que intervienen en la formación y composición de la sangre.

Anemia Crónica secundaria a talasemia leve intermedia

Los glóbulos rojos son un componente esencial de la sangre y contienen una proteína denominada hemoglobina que es la encargada del transporte de oxígeno a los tejidos.

La anemia es una enfermedad hemática debida a una disminución de la masa eritrocitaria, ó glóbulos rojos, que condiciona una concentración baja de hemoglobina y como consecuencia ocasiona una disminución de la capacidad para transportar el oxígeno necesario para las células. La anemia se considera crónica si dura más de seis meses.

La talasemia, también llamada anemia mediterránea, es un trastorno hereditario que se caracteriza por la alteración de la molécula de hemoglobina debida a la síntesis o producción parcial o total de las cadenas de globina que componen la hemoglobina. Estas alteraciones moleculares conllevan a su vez a una disminución en la producción y a un aumento de la destrucción de los glóbulos rojos.

El ejemplo propuesto ha sido aplicado a una persona con anemia crónica originada por una Anemia del Mediterráneo: Betatalasemia intermedia que puede cursar con anemia leve a grave.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- ⊗ SH Sistema hematopoyético
 - SH1 Anemia crónica

Evaluación de Riesgos adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Golpes o cortes con objetos o herramientas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante

		Muy grave	Intolerable
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
		Leve	Moderado
Accidentes, atropellos o golpes con vehículos	Moderado	Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
		Leve	Tolerable
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
		Leve	Trivial
Exposición a agentes físicos: Estrés térmico	Trivial	Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
		Leve	Moderado
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Moderado
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Moderado
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Moderada	Importante
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Importante
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
		Leve	Tolerable

Conclusiones:

En las personas afectadas por Anemia Crónica secundaria a talasemia leve intermedia se deben evitar sobreesfuerzos y actividades que provoquen fatiga física.

El nivel de riesgo aumenta también en el caso de la exposición a los agentes biológicos debido a que la respuesta del sistema inmunológico está afectada.

Otros riesgos como el estrés térmico, los accidentes con vehículos o el burn-out ven incrementado su nivel en grados de discapacidad grave o muy grave.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ Organizar la jornada laboral del trabajador para que preste servicios domiciliarios que requieran esfuerzo físico menos intenso y/o de carácter prolongado.
- ⊗ Evitar que el/la trabajador/a preste servicios domiciliarios en hogares con altas temperaturas, excesiva humedad o en hogares con personas afectadas por enfermedades respiratorias.
- ⊗ Controlar los factores que pueden provocar un aumento en los niveles de estrés del/la trabajador/a.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Evitar enfermedades cardíacas y/ o pulmonares, prestando especial atención a los factores de riesgo para prevenir dichas enfermedades.
- ⊗ Evitar las actividades laborales que exijan esfuerzos físicos intensos y/o prolongados.
- ⊗ Reducir la intensidad y frecuencia de las actividades que supongan un aumento moderado de la demanda de oxígeno.
- ⊗ Recibir tratamiento farmacológico inmediato para combatir las infecciones respiratorias bacterianas.
- ⊗ En caso que precise un mayor aporte de oxígeno consulte con personal médico la posibilidad de tratamiento con oxigenoterapia.
- ⊗ En caso de agrandamiento importante del bazo:
 - Se deben evitar los deportes de contacto para prevenir la ruptura del mismo. Así también si refiere dolor en la sección superior izquierda del abdomen, busque atención médica inmediata si el dolor es intenso o empeora al respirar profundamente.
 - Evitar la ingesta excesiva de alimentos durante las comidas y seguir la dieta alimenticia recomendada por el personal especializado.

6- APARATO DIGESTIVO

El Aparato digestivo es el conjunto de órganos encargados de preparar los alimentos que ingerimos para que puedan ser absorbidos y utilizados por todas las células de nuestro organismo. El proceso de modificación de los alimentos antes de que estos puedan ser absorbidos se conoce como digestión. Los desperdicios de los alimentos que no pueden ser utilizados para su absorción se eliminan del tubo digestivo mediante el proceso de evacuación o deposición.

El aparato digestivo incluye la cavidad bucal con sus dientes, lengua y glándulas salivales, el esófago, estómago, intestino delgado y grueso, vesícula biliar, páncreas, hígado, recto y ano.

Síndrome de Intestino Irritable

El síndrome de intestino irritable es un conjunto de síntomas crónicos y repetitivos que se caracterizan por alteraciones y cambios en el ritmo intestinal (diarrea y estreñimiento), dolor abdominal, pero también pueden aparecer vómitos, dificultad para tragar, digestiones pesadas o molestias gástricas y flatulencia. No se identifica una alteración que lo justifique. Tradicionalmente conocido como colon irritable, el término ha sido reemplazado por el síndrome de intestino irritable ya que las alteraciones de la motilidad y los síntomas afectan todo el tubo digestivo y no solo al colon.

El ejemplo propuesto ha sido aplicado a una persona con síndrome de intestino irritable en el que predominan los síntomas y trastornos de motilidad del colon.

El ejemplo propuesto ha sido aplicado a una persona con colon irritable.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- ⊗ AD Aparato digestivo
 - AD1 Deficiencias del tubo digestivo y páncreas exocrino

Evaluación de Riesgos adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Leve	Importante
		Moderada	Importante

		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
		Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Fatiga mental: Estrés	Tolerable	Leve	Tolerable
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante

Conclusiones

En las personas afectadas por Síndrome de intestino irritable deben controlarse los factores de riesgo asociados a la realización de sobreesfuerzos y actividades que provoquen fatiga física, así como los factores de riesgo psicosocial que aumenten la respuesta de estrés del trabajador.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ Reducir la exposición del/la trabajador/a a estresores propios de la situación laboral (turnicidad, ritmos de trabajo, excesivos cambios horarios, manejo de pacientes agresivos y/o no colaboradores, excesiva responsabilidad en el desempeño del puesto).
- ⊗ Evitar las situaciones de sobrecarga laboral que aumenten la fatiga mental del/la trabajador/a.
- ⊗ El control de las medidas debe ser más exhaustivo en los casos más graves de la enfermedad en los que puede coexistir el síndrome de fatiga crónica y/o fibromialgia.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Prestar especial atención a la dieta con acciones como:
 - En cuadros de estreñimiento: dieta rica en fibra, agua y ejercicio físico regular, laxantes y procinéticos si se precisa.
 - En cuadros de diarrea: dieta astringente y uso de fármacos para controlar la diarrea.
 - Evitar el consumo de estimulantes (café, tabaco, té, etc.), alcohol y alimentos que produzcan exceso de gas.
- ⊗ Usar analgesia para aliviar el dolor abdominal si este es intenso.
- ⊗ Controlar el exceso de peso y aumentar el nivel de ejercicio físico.
- ⊗ Entrenar y utilizar métodos para controlar el estrés del entorno laboral (reestructuración cognitiva, técnicas de relajación y respiración).

- ⊗ Prevenir y controlar los síntomas de estrés crónico y cuadros depresivos a través de medicación psiquiátrica, psicoterapia, y técnicas de relajación.
- ⊗ Vigilar los posibles síntomas de fatiga crónica o fibromialgia (excesivo cansancio y fatiga persistente, dolor generalizado, puntos dolorosos específicos al tacto, calambres, rigidez generalizada al levantarse, sensación de quemazón en las extremidades en las articulaciones, dificultades graves para realizar esfuerzos o cambios importantes en estado de ánimo).

7.- APARATO UROGENITAL

El aparato genitourinario o urogenital está formado por el sistema urinario, que es común en los dos sexos, más el aparato genital masculino y femenino.

El aparato urinario está formado por los órganos que elaboran y eliminan orina del organismo: los riñones, uréteres, vejiga y uretra. Los aparatos urinario y genital poseen distintas funciones, no obstante, anatómicamente, poseen unas relaciones muy estrechas, además de poseer un origen embrionario común.

Insuficiencia renal crónica

La Insuficiencia renal crónica se define como una disminución progresiva e irreversible de la cantidad de sangre filtrada a nivel renal, que ocasiona una retención de productos tóxicos y la aparición de trastornos debido a la pérdida de la capacidad del riñón para eliminar orina. Además, existe una disminución de su actividad endocrina, que condiciona la aparición de anemia y trastornos en el balance calcio-fósforo.

El ejemplo propuesto ha sido aplicado a una persona con insuficiencia renal crónica.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- ⊗ UG. Aparato urogenital
 - UG.1 Deficiencias del riñón

Evaluación de Riesgos adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Accidentes, atropellos o golpes con vehículos	Moderado	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante

Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Leve	Moderado
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Exposición a agentes físicos: Estrés térmico	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Leve	Importante
		Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
Fatiga mental: Estrés	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante

Conclusiones

Las personas afectadas por Insuficiencia Renal Crónica deben evitar sobreesfuerzos y actividades que provoquen fatiga física intensa.

El nivel de riesgo aumenta también en el caso de la exposición a los agentes biológicos debido a que la respuesta del sistema inmunológico está debilitada.

Otros riesgos como el ,a exposición a temperaturas ambientales extremas, el estrés térmico, los accidentes con vehículos o los riesgos asociados con la fatiga mental ven incrementado su nivel en grados de discapacidad grave o muy grave.

A partir de grados de discapacidad grave o muy grave se recomienda que la persona afectada por Insuficiencia renal crónica el cambio de puesto de trabajo en el sector de ayuda a domicilio.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ Evitar que el/la trabajador/a preste servicios en hogares de personas con enfermedades infecto-contagiosas.

- ⊗ Organizar la jornada laboral del trabajador para que preste servicios domiciliarios que requieran esfuerzo físico menos intenso y/o de carácter prolongado.
- ⊗ Reducir la exposición del/la trabajador/a a estresores propios de la situación laboral (turnicidad, ritmos de trabajo, excesivos cambios horarios, manejo de pacientes agresivos y/o no colaboradores, excesiva responsabilidad en el desempeño del puesto), así como factores de riesgo de fatiga mental que comprometan su salud psíquica.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Dieta adecuada para cada estado de salud del enfermo principalmente rica en calcio, baja en proteínas y fósforo eliminando alimentos ricos en potasio,
- ⊗ Controlar adecuadamente la tensión arterial, el nivel de glucosa y los lípidos en sangre.
- ⊗ Evitar el uso de fármacos con efecto tóxico renal.
- ⊗ Controlar la hipertensión arterial o la diabetes.
- ⊗ Evitar los factores de riesgo cardiovascular, principalmente el tabaco y tener en cuenta convenientemente los posibles síntomas de enfermedad cardiovascular.
- ⊗ Vigilar los síntomas de hiperparatiroidismo o anemia
- ⊗ Hidratación adecuada de acuerdo a las necesidades y el estado de salud de cada trabajador/a.
- ⊗ En caso de hemodiálisis ingerir una dieta con alto contenido proteico limitando la ingesta de sodio y potasio pudiendo ser necesario limitar la ingesta de fósforo y la ingesta de líquido
- ⊗ Buscar ayuda profesional y recibir tratamiento en caso de síntomas depresivos, crisis emocionales o comportamientos desajustados o afectación emocional importante frente al afrontamiento de la enfermedad renal grave.
- ⊗ Potenciar el desarrollo personal de actitudes positivas frente a la adversidad y la capacidad de resistencia a la enfermedad crónica.
- ⊗ Programar pequeños descansos en la realización de las tareas del servicio de ayuda a domicilio principalmente en aquellas que impliquen manipulación de cargas, resistencia física o esfuerzo físico importante.
- ⊗ En el caso de trabajadores/as hemodializados, extremar las precauciones con el uso de objetos punzantes o cortantes.
- ⊗ En trabajadores/as con trasplante de riñón:

- Seguir de forma cuidadosa las recomendaciones y las pautas de medicación, alimentación, dieta y ejercicio físico para prevenir las complicaciones de salud en el ámbito laboral.
- Evitar contacto cutáneo con personas con lesiones en la piel (herpes labial, herpes zoster,...)
- En trabajadores/as que tomen corticoides, debido al efecto de éstos sobre el proceso de cicatrización, extremar las precauciones en el uso de objetos cortantes.

8.- SISTEMA ENDOCRINO

El Sistema endocrino está compuesto de glándulas y células que producen hormonas que se liberan directamente en la sangre y circulan a los tejidos y órganos de todo el cuerpo.

El sistema endocrino mediante la secreción de hormonas controla y regula el metabolismo del crecimiento y desarrollo, incluyendo el sexual, el sueño, el hambre, y la forma en que el cuerpo usa los alimentos o balance energético.

Diabetes Mellitus

La Diabetes Mellitus (DM) es un síndrome caracterizado por la existencia de hiperglucemia (aumento de glucosa en la sangre), asociada a alteraciones del metabolismo de las grasas y proteínas, lo cual, con el tiempo, produce complicaciones vasculares y neurológicas a distintos niveles.

En su origen intervienen factores genéticos y ambientales ocasionando un defecto en la secreción de la insulina, ya sea porque no se libera en la cantidad necesaria por el páncreas, o porque existe una alteración en la actividad ó resistencia a la acción de la misma en el cuerpo.

El ejemplo propuesto ha sido aplicado a una persona con diabetes mellitus.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- ⊗ SE. Sistema endocrino
 - SE6 . Diabetes Mellitus

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
Caídas de personas al mismo nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Pisadas sobre objetos	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Trivial
		Muy grave	Tolerable
Choques contra objetos inmóviles	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial

		Grave	Trivial
		Muy grave	Tolerable
Golpes o cortes con objetos o herramientas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
		Leve	Tolerable
Sobreesfuerzos	Tolerable	Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
		Leve	Trivial
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
		Leve	Tolerable
Contactos térmicos	Tolerable	Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
		Leve	Moderado
Accidentes, atropellos o golpes con vehículos	Moderado	Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
		Leve	Tolerable
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Tolerable
		Leve	Trivial
Exposición a agentes físicos: Estrés térmico	Trivial	Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
		Leve	Moderado
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
		Leve	Tolerable
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
		Leve	Tolerable
Fatiga mental: Estrés	Tolerable	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
		Leve	Tolerable
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
		Leve	Tolerable

Conclusiones

Las personas afectadas por Diabetes Mellitus deben evitar sobreesfuerzos y actividades que provoquen fatiga física intensa, así como la exposición a temperaturas ambientales extremas o estrés térmico.

El nivel de riesgo aumenta también en el caso de situaciones que eleven los niveles de estrés psicosocial.

Otros riesgos como caídas a distinto o al mismo nivel, pisadas sobre objetos, choques contra objetos inmóviles, golpes contra objetos o herramientas, los accidentes con vehículos, se ven incrementados en grados de discapacidad elevados en los casos de afectación de la visión del/la trabajador/a.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ Permitir a los/as trabajadores/as adaptar sus ritmos de trabajo a la tolerancia al calor para evitar los efectos del estrés térmico en su salud.
- ⊗ Evitar para los sobreesfuerzos intensos o señales de fatiga física en el trabajo.
- ⊗ Prevenir el riesgo psicosocial.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Evitar la coexistencia de otros factores de riesgo cardiovascular tales como tabaco, el consumo de alcohol excesivo, la alta ingesta de grasas en la dieta.
- ⊗ Realizar ejercicio aeróbico regularmente, pasear, nadar,...
- ⊗ Realizar una dieta adecuada (de 4 a 6 comidas diarias), según la actividad física y características de cada persona, con una adecuada medición de las calorías ingeridas, limitación de azúcares refinados (bollería, pasteles,...) así como de los hidratos de carbono y el ajuste horario de las comidas correspondiente.
- ⊗ Evitar sobrepeso u obesidad.
- ⊗ Extremar la vigilancia y el cuidado de la piel y de los pies para evitar la aparición de lesiones, úlceras o infecciones cutáneas.
- ⊗ Revisar periódicamente la visión para detectar posibles problemas.
- ⊗ Usar cuando sea preciso medidas farmacológicas, ya sea insulina o antidiabéticos orales.
- ⊗ Realizar controles glucémicos regulares.
- ⊗ Consultar al especialista en caso de presentar heridas en el pie.
- ⊗ Llevar calzado adecuado: cuero ligero y flexible, antideslizante con punteras redondeadas que no apriman con sujeción mediante cordones o velcro.

- ⊗ Usar calcetines y medias de algodón o lana sin costuras ni elásticos que opriman.
- ⊗ Llevar insulina y medicación suficiente para imprevistos, así como algún terrón de azúcar o caramelos en el bolsillo para usar en caso de bajada fuerte del nivel de azúcar.
- ⊗ Buscar ayuda médica urgente en caso de dificultad para respirar, aliento con olor frutal, náuseas y vómitos y boca muy seca.
- ⊗ En caso de trabajadoras embarazadas es preciso llevar un control más exhaustivo de las medidas de prevención de hiperglucemia.

9.- PIEL Y ANEJOS

La piel es la cubierta exterior del organismo. Es el órgano más amplio del cuerpo, que constituye una barrera de separación entre el medio interno y el externo. Su espesor varía de 0,5 a 2 mm, pudiendo alcanzar los 4mm en las palmas de las manos. En orificios como la nariz, boca, ojos, oídos, vagina, recto, la piel continua en forma de membrana mucosa, tapizando estas estructuras.

La coloración de la piel depende de su pigmentación. La diferencia de color entre las distintas razas está determinada genéticamente.

Dermatitis Atópica

La dermatitis atópica llamada comúnmente eccema (atópico), es la manifestación en la piel del estado atópico que se caracteriza por antecedentes familiares de asma, fiebre del heno o dermatitis. Es más frecuente en niños, intervienen factores ambientales y constitucionales y existe una clara predisposición genética.

Los adultos suelen presentar una enfermedad local en forma de eccema de la mano (erupciones que producen picor) caracterizado por placas y zonas de enrojecimiento, descamación y engrosamiento de la piel, como consecuencia del frotamiento y rascado. El signo característico y notable de la dermatitis atópica es el prurito ó picor que empeora con la sequedad de la piel.

Es de difícil tratamiento y bastante frecuente en la consulta normal del dermatólogo o del pediatra.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- ⊗ PA. Piel y anejos
 - PA3 . Dermatitis atópica

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trivial	Leve	Trivial
		Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Tolerable
Contactos térmicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas	Trivial	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable

		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
		Leve	Trivial
Exposición a agentes físicos: Estrés térmico	Trivial	Moderada	Trivial
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Tolerable
		Leve	Tolerable
Fatiga mental: Estrés	Tolerable	Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
		Leve	Tolerable
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
		Leve	Tolerable

Conclusiones

Las personas afectadas por Dermatitis atópica deben evitar la exposición a temperaturas ambientales extremas y controlar las situaciones que puedan provocar evitar estrés térmico.

Es importante extremar la precaución en el contacto con sustancias cáusticas o corrosivas y la posible exposición a agentes biológicos.

Las situaciones que incrementen los niveles de fatiga mental del/la trabajador/a también deben de ser controlados.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ Controlar los factores de estrés psicosocial en el trabajo.
- ⊗ Evitar la exposición a factores que causen estrés térmico y contrastes ambientales de temperatura.
- ⊗ Extremar la precaución en el contacto con sustancias cáusticas o corrosivas y la exposición a agentes alergenos.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Cualquier elemento que empeore los síntomas de la enfermedad se debe evitar en la medida de lo posible, incluyendo alimentos alérgenos y factores irritantes como la lana y la lanolina. Es recomendable el uso de fibras suaves y/o algodón.
- ⊗ Usar calzados de cuero o fibras suaves bien aireados y medias y/o calcetines de algodón.

- ⊗ Consumir betacaroteno en la dieta para ayudar a mantener la humedad en la piel, presente en frutas y verduras, da el color naranja o rojo típico de algunas de ellas, las naranjas, la remolacha o el tomate entre otros.
- ⊗ Mantener las uñas cortas para reducir lesiones en rascado.
- ⊗ Revisiones constantes de la piel y adecuada hidratación de la piel.
- ⊗ Evitar contactos directos con agentes que pueden provocar reacciones alérgicas.
- ⊗ Utilizar guantes de fibra suave bajo los guantes de plástico o látex en los servicios domiciliarios para evitar dermatitis de contacto.
- ⊗ Usar siempre guantes en los contactos con heridas abiertas y/o posibles agentes infecciosos, así como en la manipulación de productos de limpieza.
- ⊗ Evitar la acumulación de polvo, y el contacto directo con el polvo en los servicios domiciliarios (usar guantes de fibra).
- ⊗ Evitar los cambios en la temperatura, puesto que la sudoración suele empeorar la enfermedad.
- ⊗ Airear siempre los domicilios y evitar el calor excesivo y los bruscos cambios de temperatura.
- ⊗ Control del estrés y de las condiciones emocionales (nerviosismo, ansiedad, depresión, etc.) que pueden empeorar la enfermedad.

10.- NEOPLASIAS

En las células normales están controlados de manera estricta el crecimiento y la multiplicación celular. La neoplasia es el proceso de multiplicación anormal de células en un tejido u órgano que desemboca en la formación de un neoplasma.

Un neoplasma que forma una masa se denomina tumor. Los tumores pueden ser benignos o malignos. Los tumores malignos son comúnmente denominados cánceres, en estos las células transformadas no responden a los controles normales del crecimiento y como consecuencia se produce una multiplicación celular descontrolada.

Cáncer Colorrectal

El cáncer colorrectal es una de las neoplasias más frecuentes, y constituye la segunda causa de muerte por cáncer en el mundo occidental. El intestino grueso es la continuación del intestino delgado, ambos en forma de tubo, el grueso debe su nombre a su mayor diámetro. El colon y el recto son porciones del intestino grueso cuyo interior está cubierto de una delgada lámina llamada mucosa. La mucosa está formada por células en capas, las cuales pueden transformarse en malignas y empezar a multiplicarse sin control, surgiendo así el cáncer colorrectal.

La edad de presentación habitual es entre la sexta y la octava década de la vida. En las formas hereditarias, el diagnóstico acostumbra a ser antes de los 50 años.

Principales afectaciones según la clasificación descrita en el capítulo 4:

- ⊗ N Neoplasia
- ⊗ AD Aparato Digestivo
 - AD1 Deficiencias del tubo digestivo y páncreas exocrino

Evaluación de Riesgos Adaptada

Riesgo	Nivel de Riesgo Discapacidad Nula	Gravedad de la Discapacidad	Nivel de Riesgo Adaptado
Caídas de personas a distinto nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
Caídas de personas al mismo nivel	Tolerable	Leve	Tolerable
		Moderada	Tolerable
		Grave	Tolerable
		Muy grave	Moderado
Sobreesfuerzos	Tolerable	Leve	Tolerable

		Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
		Leve	Tolerable
Exposición a agentes biológicos	Tolerable	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
		Leve	Trivial
Exposición a agentes físicos: Ruido	Trivial	Moderada	Trivial
		Grave	Trivial
		Muy grave	Trivial
		Leve	Moderado
Fatiga física: Posición	Moderado	Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante
		Leve	Moderado
Fatiga física: Desplazamiento	Moderado	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Importante
		Leve	Tolerable
Fatiga física: Esfuerzo	Tolerable	Moderada	Moderado
		Grave	Importante
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Importante
Fatiga física: Manejo de cargas	Importante	Moderada	Importante
		Grave	Intolerable
		Muy grave	Intolerable
		Leve	Tolerable
Fatiga mental: Estrés	Tolerable	Moderada	Tolerable
		Grave	Moderado
		Muy grave	Moderado
		Leve	Tolerable
Fatiga mental: Otros	Tolerable	Moderada	Moderado
		Grave	Moderado
		Muy grave	Importante

Conclusiones:

Las personas afectadas por Cáncer Colorrectal deben evitar sobreesfuerzos y aquellas actividades que provoquen fatiga física intensa, igualmente debe controlarse la exposición a agentes biológicos.

El nivel de riesgo aumenta también en el caso de situaciones que aumenten los niveles de estrés psicosocial y fatiga mental.

En grados de discapacidad elevados se ve incrementado el nivel de riesgos en las caídas a distinto o al mismo nivel.

Recomendaciones para el/la empresario/a

- ⊗ En trabajadores/as en fases moderadas de la enfermedad en algunos se precisará el abandono temporal de las actividades laborales mientras que en otros casos será suficiente con minimizar la sobrecarga, los esfuerzos físicos intensos y aminorar los factores que aumenten la fatiga física y el incremento considerable del estrés laboral del trabajador/a.
- ⊗ Planificar las actividades para evitar que los/as trabajadores/as presten servicios en hogares con personas que padecan enfermedades infecto-contagiosas, esta medida será especialmente importante en el caso de trabajadores/as que reciban quimioterapia
- ⊗ En los casos de trabajadores/as que reciban radioterapia (cáncer de recto) se recomienda que reduzcan al máximo el nivel de esfuerzos del trabajador/a, programando los turnos para facilitar los descansos necesarios y limitar actividades que requieran esfuerzo físico continuado.

Recomendaciones para el/la trabajador/a

- ⊗ Seguir una dieta equilibrada baja en grasas y rica en fibra, frutas y verduras.
- ⊗ Preparar adecuadamente el material para el desarrollo del trabajo colocando con alcance cercano los objetos que se usen con frecuencia.
- ⊗ Realizar las actividades que requieren más energía primero y después las que impliquen menos esfuerzo.
- ⊗ Equilibrar los descansos con las actividades laborales.
- ⊗ Usar métodos para controlar el estrés: visualizaciones, respiración profunda,....
- ⊗ En caso de trabajadores/as que reciban radioterapia (cáncer de recto):
 - Consultar al especialista la posibilidad de usar antidiarreicos en caso necesario así como fármacos para combatir las náuseas y los vómitos, las molestias para orinar y la incontinencia.
 - Beber abundantes líquidos y restringir la cantidad de fibra ingerida en dieta.
- ⊗ En caso de trabajadores/as que reciban quimioterapia:
 - Consultar rápidamente al especialista en caso de fiebre de más de 38°C.

- Evitar contacto con personas con enfermedades infecciosas.
- Lavarse adecuadamente las manos antes y después de ir al baño., para reducir la probabilidad de contraer infecciones:
- Restringir los movimientos que favorezcan las náuseas: cambios de posición rápidos y frecuentes.
- Vigilar la respuesta cardiorrespiratoria durante la actividad laboral.
- Extremar las precauciones en el uso de objetos cortantes o punzantes.