

EXPERTO EN PREVENCIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS LABORALES

OBJETIVOS:

- Proteger la salud del personal sanitario que en su labor diaria está expuesto en general a una serie de herramientas como pantallas de visualización, que puedan producir trastornos.
- Velar por la salud de los trabajadores, por su bienestar físico, mental social, por el desarrollo y mantenimiento de sus capacidades funcionales.
- Poner al día a los profesionales sanitarios para determinar los factores ergonómicos y psicosociales de los puestos de trabajo hospitalarios y así poder actuar sobre ellos.
- Analizar el riesgo de accidente que tienen algunos objetos y productos, diferenciando los objetos más peligrosos de los menos, para poder llevar a cabo una correcta educación para la salud.
- Promover el desarrollo de actividades y actitudes laborales saludables en el personal sanitario, encaminándolas hacia la eficacia de las medidas de prevención de riesgos hospitalarios.
- Dar a conocer y mejorar al profesional sanitario las causas, consecuencias y la forma de abordar el burnout con evidencia científica.

CONTENIDOS:

Manual 1. Movilización manual de pacientes, enfermedades y técnicas

I. Base teórica del programa.

1. Equilibrio y movilidad.
2. ¿Por qué tantos adultos sufren caídas?

II. Programa para mejorar el equilibrio y la movilidad.

3. Detección y evaluación previa.
4. Capacitación del control del centro de gravedad.
5. Capacitación multisensorial.
6. Capacitación de las estrategias ortostáticas.
7. Entrenamiento de la variación y mejora del patrón de la marcha.
8. Entrenamiento de la fuerza y la resistencia física.
9. Entrenamiento de la flexibilidad.
10. Establecimiento de las etapas de aprendizaje.
11. Planificación del programa y técnicas de tratamiento.

Manual 2. Especialización en el dolor de espalda

I. Aspectos básicos.

1. Prólogo. dr. kovacs.
2. Dolor de espalda: generalidades, aspectos socioeconómicos.
3. Anatomía de la columna vertebral.
4. Características biomecánicas de la columna vertebral.
5. Fisiopatología del dolor de espalda.

6. Exploración de la columna vertebral.

II. Patologías de la columna vertebral.

7. Patología congénita de la columna vertebral: agenesia, fusiones vertebrales...
8. Traumatismos de la columna vertebral.
9. Desviación de la columna en el plano lateral: escoliosis.
10. Desviación de la columna en el plano anteroposterior: cifosis, hiperlordosis...
11. Alteraciones del disco intervertebral.
12. Patologías degenerativas de la columna vertebral.
13. Enfermedades reumáticas de la columna vertebral.
14. Enfermedades infecciosas de la columna vertebral.
15. Tumores.

III. Aspectos terapéuticos sobre la columna vertebral.

16. Los estados psicológicos y el dolor de espalda.
17. Actividad física y deporte: repercusiones sobre la columna vertebral.
18. Medidas ortopédicas como terapéutica en el raquis doloroso.
19. Tratamiento quirúrgico de la patología vertebral.
20. Acupuntura y dolor de espalda.
21. Naturopatía y dolor de espalda.
22. Manipulaciones vertebrales.
23. Sofrología y otras técnicas de relajación: yoga...
24. Hidroterapia, crioterapia, termoterapia y balneoterapia.
25. Electroterapia y kinesioterapia.

IV. Prevención postural.

26. Prevención postural de las algias vertebrales.
27. Tratamiento rehabilitador de las algias vertebrales.
28. Medidas de higiene postural en las actividades de la vida diaria y domésticas.
29. Medidas de higiene postural durante el embarazo, lactancia y edad escolar.
30. Higiene postural en el ámbito laboral.
31. Tablas de ejercicios posturales.
32. Legislación, valoración del daño corporal, ley de prevención de riesgos laborales...

Manual 3. Certificación en riesgos laborales sanitarios

I. Formación básica en prevención de riesgos laborales

1. Salud y trabajo. Terminología básica. Evolución histórica.
2. Legislación en materia de prevención de riesgos laborales.
3. Derechos y obligaciones de los empresarios y trabajadores.
4. Responsabilidades y sanciones por incumplimiento de las normas de prevención de riesgos laborales.
5. Organización y gestión de la prevención de riesgos laborales.
6. Riesgos laborales. Evaluación de riesgos laborales.
7. Seguridad en el trabajo.

8. Higiene del trabajo.
9. Ergonomía.
10. Psicología aplicada.
10. Vigilancia de la salud.
11. Organismos e instituciones en materia de prevención de riesgos laborales.

II. Prevención de riesgos laborales en el medio sanitario

13. Aspectos generales de los factores de riesgo de origen físico en el sector sanitario.
14. Riesgos químicos en el sector laboral.
15. Riesgos biológicos en el personal sanitario.
16. Carga física.
17. La carga mental.
18. Estrés laboral.
19. Acoso moral en el trabajo o *mobbing*.
20. Síndrome de burnout.
21. Síndrome del edificio enfermo.
22. Planes de emergencias.

Manual 4. Especialista en ergonomía

I. Identificación y análisis ergonómico de los factores psicosociales.

1. Carga mental y factores psicosociales.
2. El estrés y otros trastornos psicosociales.

II. Prevención ergonómica del dolor de espalda.

1. Pantallas de visualización. Utilización ergonómica.
2. Cuidado de la espalda en el trabajo.

III. Riesgos económicos ambientales en el personal.

1. Agentes físicos de ergonomía.
2. Agentes biológicos de ergonomía.
3. Agentes químicos de ergonomía.

IV. Valoración de las cargas físicas. Ergonomía ambiental.

1. Trastornos músculo-esqueléticos.
2. Carga física de trabajo en el ámbito.
3. Ergonomía ambiental.

Manual 5. Acoso laboral en sanidad

I. evaluación general.

1. Evaluación de la protección contra accidentes laborales.
2. Calidad de vida laboral.
- . La percepción y estados de conciencia.

II. Factores concomitantes.

4. Diferentes tipos de personalidad.

III. El estrés.

5. El estrés.
6. Estrés laboral.
7. Estrés laboral II.

IV. Hostigamiento psicológico.

8. Encuesta de bienestar psicológico.
9. Hostigamiento psicológico I.
10. Hostigamiento en el trabajo II.

V. El problema del acoso psicológico en el trabajo.

11. Las víctimas del acoso.
12. Una nueva epidemia organizativa.
13. Los efectos del acoso psicológico en las víctimas.

VI. La víctima y su hostigador.

14. Perfil de la víctima del acoso psicológico.
15. El retrato robot del asesino moral.

VII. la estrategia de respuesta. Cómo sobrevivir al acoso laboral.

16. La desactivación emocional: de la negación del Acoso psicológico a la identificación y denominación del problema.
17. La desactivación emocional: de la ira al humor.
18. La respuesta: de la introyección de la culpa a la extroyección.
19. La respuesta: de la somatización a la aceptación del dolor.
20. La respuesta: de la sumisión a la autoafirmación asertiva.

VIII. La inmunización contra el psicoterror.

21. Los factores de resistencia al psicoterror.

Manual 6. Certificación en capacitación para el desempeño de las relaciones de nivel básico y RR.LL. específicos en las actividades sanitarias

I. Funciones de nivel básico.

1. Introducción a la prevención de los riesgos laborales. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
2. Riesgos generales y su prevención. Los riesgos ligados a las condiciones de seguridad.
3. Los riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.
4. La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral.
5. Sistemas elementales de control de riesgos. Protección colectiva e individual.
6. Nociones básicas de actuación en emergencias y evacuación.
7. Primeros auxilios.
8. El control de la salud de los trabajadores.

9. Organización del trabajo preventivo.
10. Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo.

II. Capacitación en prevención de riesgos laborales específicos

1. Riesgo en los lugares y espacios de trabajo.
2. Riesgos de seguridad.
3. Riesgos higiénicos físicos – químicos – biológicos.
4. Riesgos ergonómicos. Movilización de enfermos, posturas y manipulación de cargas.
5. Riesgos psicosociales. Estrés laboral. Fatiga mental. Turnicidad.
6. Riesgos viales.
7. Riesgos medioambientales.