

Cuídese a si mismo mientras cuida a los demás



Para más información y para obtener copias del manual, comuníquese con:

Public Authority for In-Home Supportive Services in Alameda County
Training Program al 510-777-4202 o www.ac-pa4ihss.org

Service Employees International Union – United Long Term Care Workers
(SEIU-ULTCW) al 1-888-373-3018 o www.seiu-ultcw.org

Para ver una copia del manual en el internet, vaya al:

www.ac-pa4ihss.org

Consejos Prácticos para
**Trabajadores de
Cuidado en Casa**

**ESTÉ
SEGURO EN
EL TRABAJO**



¡Hola! Me llamo Natalia

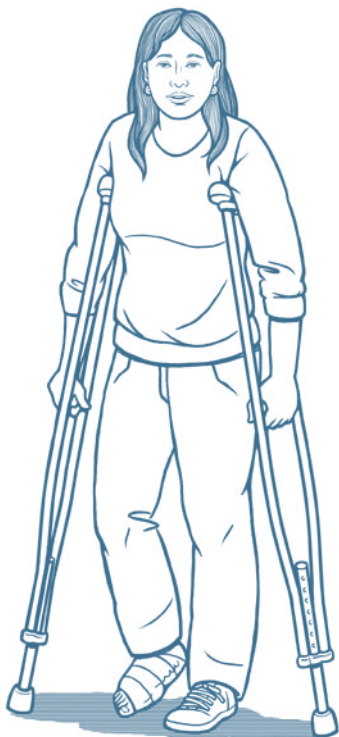
¡Me encanta ser trabajadora de cuidado en casa! Pero he aprendido que puede ser peligroso. Hace dos años, me resbalé cuando le estaba ayudando a Clara a bañarse.

Me torcí el tobillo y tuve que andar en muletas dos semanas. Como no podía trabajar, no me pagaban, y no pude cuidar a mi familia ni a las personas que me necesitaban.

Eso me hizo pensar en mi trabajo de otra manera. Me di cuenta de que hay mucho que aprender, y que lo que no sabemos nos PUEDE perjudicar— y también puede perjudicar a las personas que cuidamos.

¡Nos podemos proteger!

Antes de que me lastimara, no pensaba mucho en mi seguridad. Ahora, pienso en las cosas antes de hacerlas. Estoy pendiente de los peligros y trato de usar los materiales y las técnicas adecuadas. Este manual me ayuda a desempeñar mi trabajo de una manera segura y correcta.



Yo soy Clara

Natalia ha trabajado para mí desde hace tres años. Cuando Natalia se lastimó, me asusté muchísimo. Como su patrona, soy

responsable de que mi casa sea un lugar de trabajo seguro. No quiero que nunca nadie más se vuelva a lastimar ayudándome.

Yo aprecio a Natalia. Y si ella se lastima, a mí se me complica la vida – le tengo que enseñar a otro trabajador a atenderme.



¿Por qué deben leer este manual los consumidores?

He oído muchas cosas acerca de la seguridad, pero es difícil encontrar una fuente de información confiable.

Eso es lo que es este manual: una serie de consejos prácticos para mantener seguro mi hogar, tanto para Natalia como para mí.




Pase a la página siguiente para aprender a usar este manual.


Cómo usar este manual

1. Use la **lista de preguntas** de la página siguiente para encontrar los Consejos de seguridad que sean pertinentes a su trabajo. Consulte esas páginas para ver:

 **De qué debe cuidarse y**

 cuales **materiales de trabajo y consejos** pueden ayudar tanto a usted como al consumidor a protegerse.

2. Lea cómo puede **platicar acerca de la seguridad** (página 6) para encontrar sugerencias de cómo hablar juntos sobre sus preocupaciones. Además, cada Consejo de seguridad incluye una sección llamada:

 **platique con el consumidor** donde encontrará sugerencias de lo que usted podría decir.

La mejor manera de usar este manual es que usted y su consumidor lo pongan en práctica juntos. Pero ésa no es la única manera de usarlo.

También lo puede poner en práctica por su cuenta o con otras personas, como parientes o tutores.

3. Apunte las ideas que le parezcan útiles para aumentar la seguridad en el trabajo. Complete la **lista de quehaceres** que aparece al final de cada Consejo de seguridad.



lista de quehaceres

Materiales necesarios:



- Trapeador, cepillo para restregar, y plumero de mango largo
- Banco Rodilleras Otros: *Guantes de limpieza*

Nuevas maneras de hacer las tareas:

Amarre un trapo en la punta de una escoba para limpiar estantes altos

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales, o información:

Consumidora le preguntará a su familia si tienen rodilleras Trabajadora mezclará con agua el jabón para trastes (p. 19) como forma de usar un limpiador menos peligroso.

4.  Desarrolle su propio **plan de acción para la seguridad** (pág. 86). Téngalo a la mano para que les recuerde a ambos que deben estar pendientes de la seguridad.
5.  Consulte la sección llamada **consiga ayuda** al final de cada Consejo de seguridad y la lista de **recursos** que empieza en la pág. 77; allí encontrará organizaciones en su zona, que le pueden ayudar.

Hay que recordar que el mantenerse seguro en el trabajo es importante no sólo para usted, sino también para las personas que usted cuida. Felicidades por tomar el tiempo para **Cuidarse a si Mismo mientras Cuida a los Demás.**

Lista de preguntas

¿A qué peligros está expuesto?



1. ¿Trapea, restriega, o hace otras tareas de limpieza?

sí → vaya a la p. 10



2. ¿Usa productos de limpieza en el trabajo?

sí → vaya a la p. 16



3. ¿Lava la ropa del consumidor?

sí → vaya a la p. 22



4. ¿Ayuda al consumidor a moverse (trasladarse) de un lugar a otro?

sí → vaya a la p. 26



5. ¿Ayuda al consumidor a bañarse o ducharse?

→ vaya a la p. 34



6. ¿Usa agujas u objetos punzocortantes?

sí → vaya a la p. 38



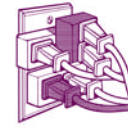
7. ¿Hace las compras y cocina para el consumidor?

sí → vaya a la p. 46



8. ¿Hay condiciones en la casa que podrían causar resbalones y caídas?

sí → vaya a la p. 52



9. ¿Hay peligros eléctricos o de incendios?

sí → vaya a la p. 58



10. ¿Siente demasiado estrés e inquietudes sobre su trabajo?

sí → vaya a la p. 66



11. ¿Se ha lastimado en el trabajo, o tiene dolores u otros síntomas físicos causados por su trabajo?

sí → vaya a la p. 72



12. ¿Quiere saber donde conseguir ayuda acerca de estos peligros?

sí → vaya a los Recursos en la p. 77

Haga su propio plan de acción para la seguridad en la p. 84



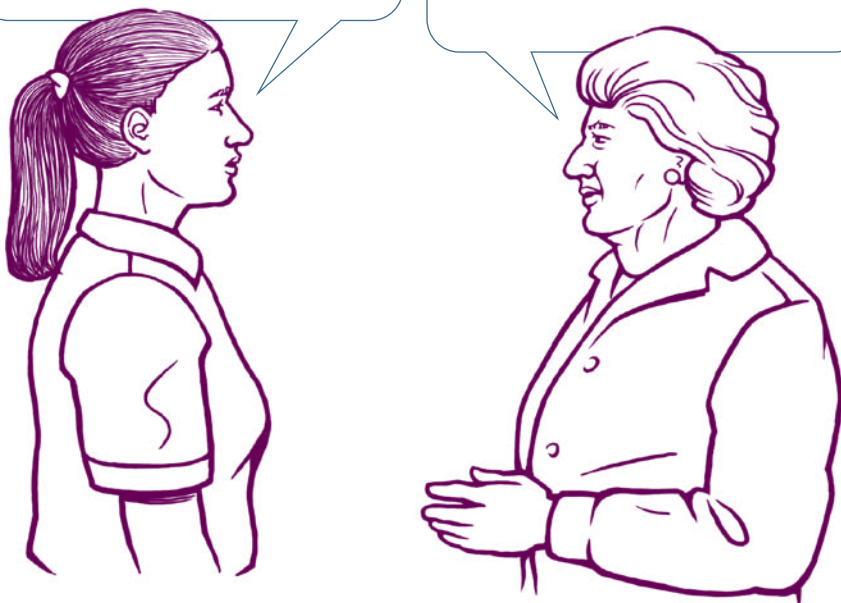
¡Comencemos!
cómo platicar sobre la seguridad en el trabajo.

Cómo platicar acerca de la seguridad

¿Qué tiene de malo esta conversación?

“Usted no puede tener sus cosas tiradas por todos lados. ¡Es demasiado desorden—y es peligroso!”

“¡Ésta es MI casa! ¡Usted no me puede decir qué hacer!”



esto es lo que tiene de malo

- ▶ Si discuten de esta manera, ninguno de ustedes tendrá oportunidad de pensar en soluciones.
- ▶ Es posible que cada quien sienta que la otra persona no lo/a respeta y que a él/ella no le interesan sus necesidades. Tal vez ambos se enojen y se pongan a la defensiva.



consejos para la comunicación eficaz

Busque maneras de expresar sus inquietudes acerca de su seguridad de una forma que los anime a ambos a encontrar una solución positiva—juntos.

- ▶ **Mencione los problemas de seguridad lo antes posible.** De lo contrario, tal vez los problemas empeoren y uno o ambos de ustedes se enojen.
- ▶ **Planee de antemano su conversación.** Ensaye con amistades o apunte lo que quiera decir.
- ▶ **Sea respetuoso/a.**

Trabajador/a: *“¿Podría mover el cable del teléfono para que no nos tropecemos con él? Me aseguraré de que usted todavía pueda alcanzar el teléfono fácilmente.”*

- ▶ **Hable acerca de usted mismo/a.** En vez de culpar a la otra persona, diga lo que usted observa y cómo eso le afecta.

Trabajador/a: *“Si intento hacer eso, temo que podría lastimarme la espalda.”*

Consumidor/a: *“Me preocupa que si cambiamos la manera en que las cosas están organizadas, no podré encontrar lo que necesito.”*

continúa



consejos para la comunicación eficaz

continúa

- ▶ **Considere el problema desde el punto de vista de la otra persona.**

Trabajador/a: *“Le ha de molestar que alguien mueva sus cosas. Pero me pregunto si hay algunas cosas que pudiéramos retirar del piso para que tengamos más espacio para caminar.”*

Consumidor/a: *“Siempre he lavado la ropa así, pero si eso le lastima la espalda, estoy de acuerdo en que lo hagamos de otra manera.”*

- ▶ **Piense en varias soluciones** para que no haya una sola opción.

Trabajador/a: *“A mí ese producto de limpieza me parece demasiado fuerte. Me preocupa mi salud. Puedo seguir usándolo si abro la ventana o si uso un abanico. O yo podría hacer un limpiador que es igual de eficaz, pero menos peligroso y más barato. ¿Qué preferiría usted que hiciera?”*

- ▶ **Sepa qué es lo mínimo que está dispuesto/a a aceptar.**

Trabajador/a: *“Lo siento, pero no estoy dispuesto/a a cambiarle el vendaje sin ponerme guantes. Es más seguro para los dos que yo use guantes.”*



consejos para trabajar con consumidores que tienen problemas del habla

- ▶ Encuentre un lugar callado y présteles toda su atención.
- ▶ Nos los interrumpa y no complete sus oraciones.
- ▶ No asienta si le cuesta trabajo entenderles. Simplemente pídeles que repitan lo que dijeron.
- ▶ Si, a pesar de esforzarse, aun no les puede entender, pídeles que escriban lo que le están tratando de decir o sugiérelas otra solución, como por ejemplo:
 - Libros y tablas de comunicación
 - Computadoras (texto o gráficas/dibujos)
 - Ayuda de un pariente o amigo que esté acostumbrado a comunicarse con el consumidor



cuando ya no hay comunicación

Es posible que a veces se sienta amenazado/a por las palabras o la conducta del consumidor o de otras personas en el hogar donde trabaja. Si piensa que lo amenaza un peligro inmediato, llame al 911.

De lo contrario, considere estas opciones:

- ▶ Hable con el consumidor cuando él/ella se calme.
- ▶ Pídale a un amigo o un pariente que lo acompañe cuando vaya a hablar con el consumidor.
- ▶ Pídale ayuda a una agencia que también trabaje con el consumidor.

Si no puede cambiar la situación, piense en conseguir otro empleo u otras opciones de cuidado para el consumidor.

1

Trapear, restregar y otras tareas de limpieza

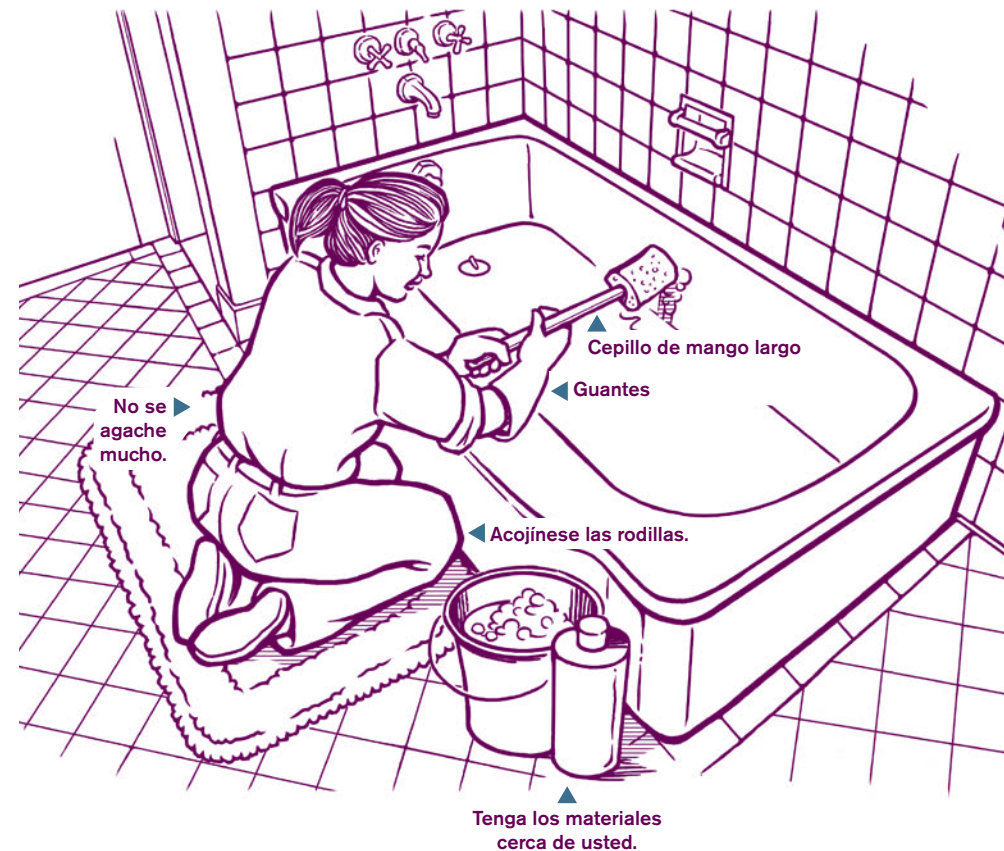
incorrecto



cuídese de

Las lesiones de espalda y hombros • Los dolores generales

correcto



materiales de trabajo

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ Un plumero, trapeador o cepillo **de mango largo** para que no tenga que agacharse mucho para limpiar pisos, paredes, tinas y excusados (inodoros).
- ▶ Un **banco** para ayudarle a limpiar los lugares altos sin que tenga que estirarse demasiado y posiblemente perder el equilibrio.
- ▶ **Rodilleras** o una toalla doblada para protegerse las rodillas si se tiene que hincar.

consejos

- ▶ **No se agache ni extienda el cuerpo para alcanzar las cosas.** Acérquese a la tarea lo más que pueda. *Por ejemplo, camine alrededor de una cama cuando la tienda, para que no tenga que extenderse. Si la cama es ajustable, elévela.*
- ▶ **Estire los músculos y cambie de posición** cada 3 ó 4 minutos. Si puede, cambie de mano.



“A veces, he amarrado un trapo en el extremo de una escoba para limpiar los lugares difíciles de alcanzar.”

Chun, Oakland, trabajadora de cuidado en casa

- ▶ **Trate de no torcer el cuerpo** – mejor mueva los pies. Doble las rodillas, no la espalda.
- ▶ Cuando levante un objeto pesado, **sosténgalo cerca del cuerpo.** Haga fuerza con las piernas. Así tendrá que hacer menos fuerza con la espalda. *Si el objeto pesa tanto que no lo puede levantar sin esforzarse demasiado, consiga ayuda.*
- ▶ Si mueve muebles para limpiar el piso, **empújelos, no los jale.** Si le cuesta mucho trabajo moverlos, mejor consiga ayuda. Para que sea más fácil mover los muebles pesados, póngales ruedecillas pivotantes en las patas.

“Si hay que levantar algo pesado, no dejo que mi trabajadora lo levante sola. Le pedimos ayuda a un vecino o a mi sobrino, deslizamos las cosas, o las ponemos en un carrito y lo empujamos.”

Dennis, Fremont, consumidor



platique con el consumidor

Podría decirle: “Si uso herramientas de mango largo, no tengo que hacer tanto esfuerzo con la espalda y así me puedo mantener fuerte y sano/a para seguir trabajando.”



consiga ayuda

Las ferreterías y los almacenes de descuento venden bancos, herramientas de mango largo, rodilleras y ruedecillas pivotantes y deslizadores para muebles.



lista de quehaceres

Materiales necesarios:

- Trapeador, cepillo para restregar y plumero de mango largo
- Banco Rodilleras Otros:

Nuevas maneras de hacer las tareas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

Uso de productos de limpieza en el trabajo

incorrecto



cuídese de

Los salpullidos o quemaduras • Ojos enrojecidos, que dan comezón • Dificultades para respirar (sibilancias o “silbido asmático”, tos, “falta de aliento”) • Dolores de cabeza o mareos

Si nota cualquiera de estos problemas, ¡DEJE de usar el producto de inmediato, lávese y salga al aire libre!

correcto

Abra las ventanas. ▶

Guantes
Rocíe la esponja. ▶



materiales de trabajo

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:



▶ **Sustancias químicas menos peligrosas**, siempre que sea posible (Usted puede preparar sus propios productos de limpieza. Vea el cuadro, “Recetas sencillas para limpiadores menos peligrosos” más adelante.)

▶ **Guantes** para protegerse la piel



consejos

- ▶ **Guarde los productos** en sus **envases originales etiquetados**. Si prepara su propio limpiador, marque el contenido en la botella.
- ▶ **Lea las etiquetas y siga las instrucciones**.
- ▶ **Mantenga cerrados los envases** cuando no los esté usando.
- ▶ **Abra las ventanas** y/o use un abanico para que tenga aire fresco.
- ▶ Rocíe el producto **en la esponja** y no en toda la zona que vaya a limpiar.
- ▶ No mezcle diferentes productos de limpieza. **¡NUNCA MEZCLE el cloro (blanqueador) con el amoníaco!**
¡Los vapores pueden ser mortales!



Recetas sencillas para limpiadores menos peligrosos

Estos limpiadores sirven bien y son fáciles de preparar con materiales que se consiguen en los supermercados. **Importante:** Si los guarda, ¡póngales etiquetas!

Limpiadores de uso general

- ▶ Ponga 7 gotas de **jabón para trastes** en una botella para rociar de tamaño normal (24 onzas) y llénela de agua. Sirve para limpiar mostradores, pisos, y paredes.
- ▶ Mezcle **bicarbonato de sodio** con agua tibia. Sirve para limpiar tinas, mosaicos, regaderas, tazas de excusado (inodoros).

Limpiadores para pisos

- ▶ Mezcle ½ taza de **vinagre blanco** con ½ galón de agua. No hay necesidad de enjuagar. Sirve para limpiar pisos de linóleo y mosaico.

continúa

Recetas sencillas *continúa*

Limpiador de vidrio

- ▶ Mezcle media cantidad de **vinagre blanco** con media cantidad de agua. Limpie las ventanas con papel periódico.

Limpiador de desagües

- ▶ Eche ½ taza de bicarbonato de sodio en el desagüe, y luego ½ taza de **vinagre blanco**. Deje allí 15 minutos y luego eche una olla de agua hirviendo por el desagüe.

Líquido para limpiar y pulir muebles

- ▶ Mezcle una cantidad de **jugo de limón** con **2 cantidades de aceite mineral o aceite de oliva**. Use la mezcla con una botella para rociar y un trapo o esponja.

Limpiador de hornos

(No lo use para hornos de lavado automático)

- ▶ Mezcle 1 taza de **bicarbonato de sodio** con suficiente agua para hacer una pasta. Aplique la mezcla a las superficies del horno y déjela allí. Talle las superficies con una fibra para restregar.

“Nosotros hacemos una lista al principio de cada mes para comprar todos los materiales necesarios para mantener limpia la casa. Hacemos la lista juntas y, a veces, ella me sugiere algo distinto si hay algo que le moleste. Entonces, yo compro todo lo que está en la lista sin pensarlo dos veces.”

Elsa, Oakland, consumidora



platique con el consumidor

Podría decirle: “Este producto nos puede afectar la respiración e irritarnos los ojos. Yo puedo hacer otro limpiador que es menos peligroso e igual de eficaz.”



consiga ayuda

- ▶ **Los supermercados, ferreterías y farmacias** ofrecen guantes y productos de limpieza menos peligrosos.
- ▶ En caso de una emergencia de envenenamiento, llame el **Poison Control Center (Sistema para el Control de Envenenamientos)** al 1-800-222-1222.



lista de quehaceres

- Materiales necesarios: Guantes para limpiar
 Productos de limpieza menos peligrosos
 Otros:

Nuevas maneras de hacer las tareas:

.....
.....

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

.....
.....

3

Lavar la ropa del consumidor

incorrecto



cuídese de

La exposición a enfermedades infecciosas mediante ropa manchada con líquidos corporales (sangre, orina) • Dolores y molestias por levantar, cargar y meter o sacar la ropa de la lavadora o secadora

correcto

Asegúrese de que pueda ver por dónde va. ▶

Divida las cargas grandes en cargas más pequeñas. ▶



materiales de trabajo

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ **Fundas de almohada** o bolsas de lavandería para cargar pequeños montones de ropa
- ▶ **Carritos** para transportar cargas pesadas
- ▶ **Guantes desechables** para protegerse la piel en caso de que la ropa tenga sangre u otros líquidos corporales
- ▶ **Bolsas gruesas de plástico** para cargar la ropa sucia y protegerse la piel contra el contacto con la sangre u otros líquidos corporales



“Cuando conseguí un carrito, mi trabajadora lo pudo usar para lavar la ropa y para hacer las compras.”

Natalia, Oakland, consumidora

✓ consejos

- ▶ Maneje con cuidado la ropa manchada de sangre u otros líquidos corporales. **Siga las “Precauciones universales”** de la página 41.
- ▶ **Amarre bien las bolsas** de ropa sucia y asegúrese de que no goteen.
- ▶ **Mantenga la espalda lo más recta** que pueda cuando saque la ropa de la lavadora o secadora.
- ▶ **No** permita que la carga que lleve **le tape la vista**. Si no, podría tropezarse o caerse.
- ▶ **Divida las cargas grandes** en cargas más pequeñas, para que sean más livianas y fáciles de cargar.



platique con el consumidor

Podría decirle: “No es bueno para mi espalda que cargue una canasta de ropa tan grande. ¿Podríamos tratar de encontrar un carrito que yo pueda usar?”

? consiga ayuda

- ▶ Las **ferreterías y los almacenes de descuento** venden bolsas de plástico, guantes, delantales y carritos.



lista de quehaceres

- Materiales necesarios: Bolsas más chicas para la ropa
 Carritos Bolsas gruesas de plástico
 Guantes desechables Otros:

Nuevas maneras de hacer las tareas:

.....

.....

.....

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

.....

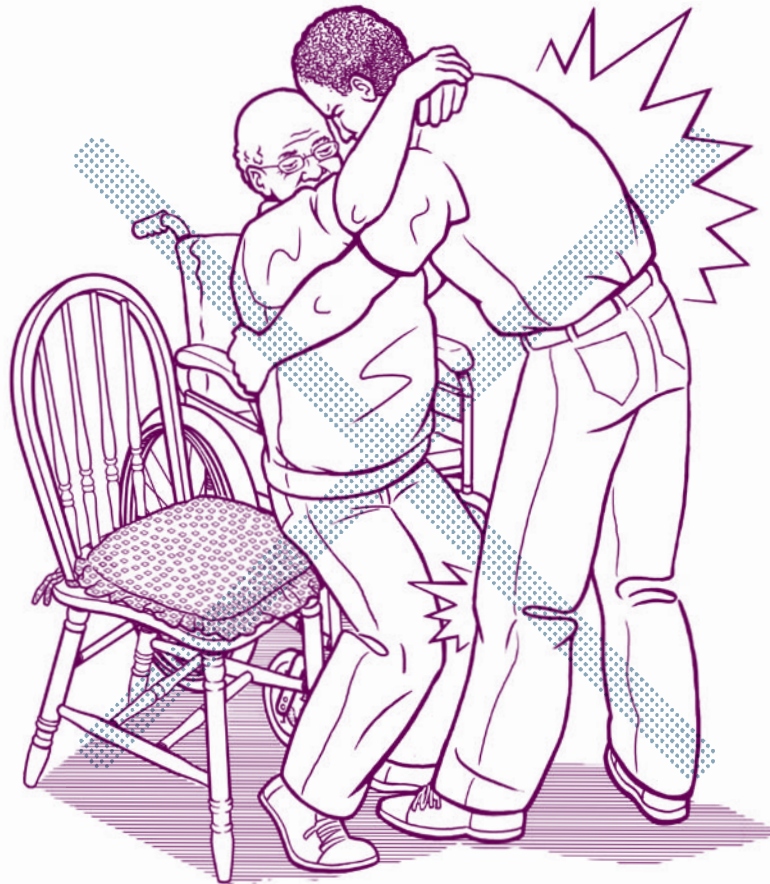
.....

.....

4

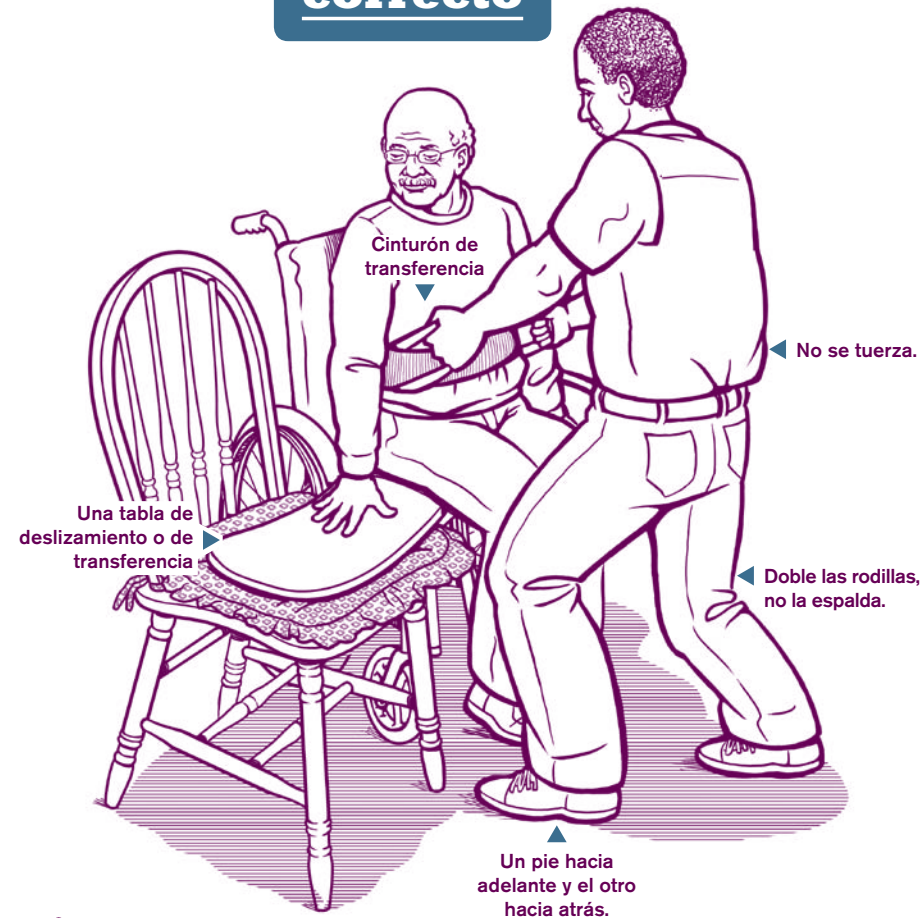
Ayudar al consumidor a moverse (trasladarse) de un lugar a otro

incorrecto



Las lesiones de espalda y hombros • Los dolores generales

correcto



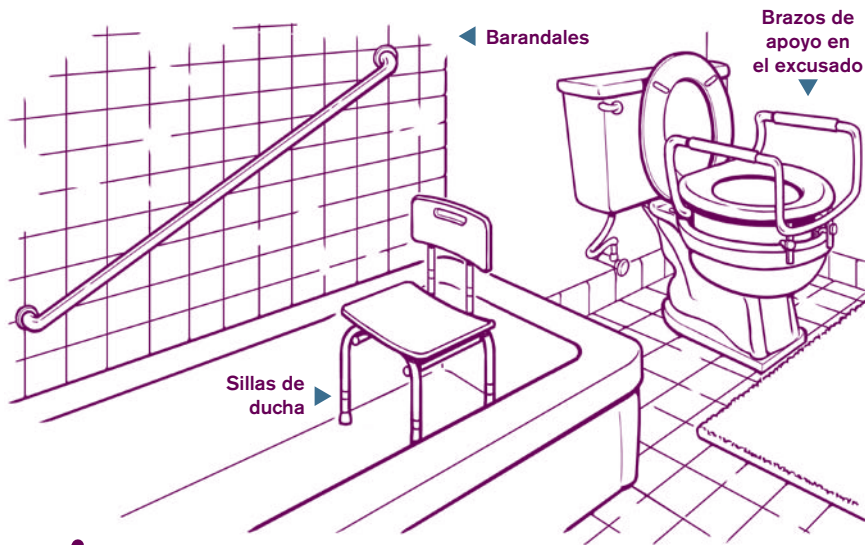
materiales de trabajo

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ Un **cinturón de transferencia** abrochado alrededor de la cintura del consumidor es una manera sencilla y económica de trasladarlo y de protegerles la espalda a los trabajadores.
- ▶ Una **tabla de deslizamiento o de transferencia** para ayudar al consumidor a moverse de un lugar a otro, como por ejemplo, de la silla de ruedas a la cama, de la silla de ruedas al excusado (inodoro), etc.

continúa

trasladar 27



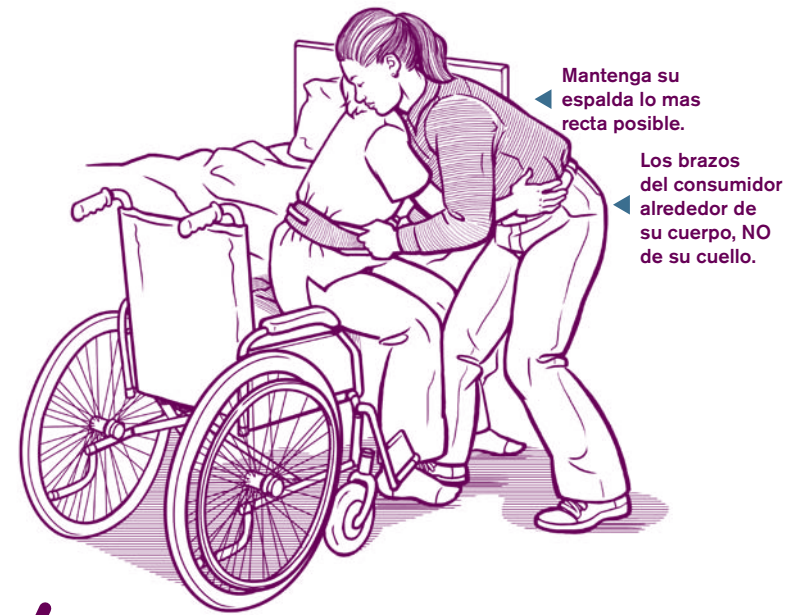
✓ **materiales de trabajo** continúa

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ **Una grúa** (Hoyer lift), un aparato portátil y eléctrico, le ayuda a levantar y trasladar al consumidor.
- ▶ **Barandales** y barras de apoyo empotrados para ayudar al consumidor a sentarse, levantarse y mantenerse erguido.
- ▶ **Sillas de ducha** para que el consumidor se bañe de manera más segura.
- ▶ **Asientos elevados para el excusado, con dispositivos para fijarlos y brazos de apoyo**, para aumentar la facilidad y seguridad de las visitas al baño.

“Yo les pido a los parientes o ex-trabajadores que vengan a hablar con los nuevos trabajadores. Les pueden mostrar cuáles cosas son peligrosas y cuáles no.”

Mark, Oakland, consumidor



✓ **consejos**

Use estas **buenas técnicas de levantamiento**:

- ▶ No intente nada que piense que podría ser peligroso. Si es necesario, **pídale ayuda** a alguien más.
- ▶ Mantenga al consumidor **cerca de su propio cuerpo** cuando le esté ayudando.
- ▶ **Doble las rodillas**— y no la espalda—cuando lo mueva. No tuerza la cintura. Trate de rotar el cuerpo entero.
- ▶ Pídale al consumidor que le ponga **los brazos alrededor del cuerpo**, NO del cuello.
- ▶ **No jale** con los brazos ni la espalda.
- ▶ **Mantenga los pies** por lo menos **igual de separados** que los hombros.
- ▶ **Ponga un pie hacia adelante** y el otro hacia atrás.



platique con el consumidor

Podría decirle: “¿Cómo lo/a trasladan normalmente?
¿Hay precauciones especiales que yo deba saber?
¿Podríamos colaborar para que yo no me lastime
la espalda?”

Cuando el consumidor use silla de ruedas

- ▶ **Empuje** la silla en vez de jalarla; así hará menos esfuerzo con la espalda.
- ▶ Antes de ayudar a efectuar un traslado, quite o doble los descansos para los pies y asegúrese de que **estén puestos los frenos de ambos lados**.
- ▶ Si se trata de una silla de ruedas motorizada, asegúrese de que el **motor esté apagado** antes de hacer el traslado, para que la silla no se mueva accidentalmente y cause una lesión.

“Al principio, no sabía cómo levantar a mi cliente para meterlo y sacarlo de la cama, pero mi hermana, que hace el mismo tipo de trabajo, me dio algunas sugerencias para hacerlo sin peligro. Así mejoraron mucho las cosas. Yo había estado yendo mucho a un quiropráctico, pero pude dejar de ir después de que hice algunos cambios.”

Christine, Hayward, trabajadora de cuidado en casa

Si teme que el consumidor podría caerse

- ▶ **Tenga en mente un plan**, que incluya un número telefónico a donde pueda llamar para pedir ayuda.
- ▶ Si el consumidor empieza a caerse, disminuya lo más que pueda la posibilidad de que uno o ambos de ustedes se lesionen, **controlando la caída**—guiando al consumidor lentamente hasta el piso.
- ▶ Después de que se asegure que el consumidor no se lesionó, ayúdele a levantarse o **consiga ayuda** para levantarlo.
- ▶ **Si hay CUALQUIER POSIBILIDAD de que el consumidor se haya lesionado, NO LO/LA MUEVA—LLAME AL 911.**



Use una silla para ayudarle a alguien a levantarse.

? consiga ayuda

equipo

- ▶ Llame a la línea de **información y remisiones de Eden**, al 211.
- ▶ Los consumidores pueden hablar con sus **médicos** sobre la posibilidad de conseguir una silla de ruedas, una andadera, un bastón, u otro aparato que les ayude a moverse. Los médicos pueden recetar esos aparatos, a veces llamados “equipo médico duradero”.
- ▶ **Center for Independent Living (Centro de Vida Independiente o CIL, por su sigla en inglés)** en Berkeley, (510-841-4776)
- ▶ **Community Resources for Independent Living (Recursos Comunitarios para la Vida Independiente o CRIL, por su sigla en inglés)** en Hayward, 510-881-5743.
- ▶ Es posible que pueda conseguir productos y equipo de **Home CARES Equipment Recyclers**, 510-251-2273.

capacitación

- ▶ Los colegios que ofrecen **programas universitarios** de 2 años y las **escuelas para adultos** de su zona ofrecen clases para auxiliares de enfermería o para trabajadores de cuidado en casa, que abarcan levantamientos, traslados y otros procedimientos.
- ▶ **La Public Authority for In-Home Supportive Services (Autoridad Pública para Servicios de Apoyo en Casa o PA for IHSS, por su sigla en inglés)** del condado de Alameda, 510-577-3554
- ▶ **Service Employees International Union – United Long Term Care Workers (Sindicato Internacional de Empleados Terciarios–Trabajadores Unidos de Atención a Largo Plazo o SEIU-ULCTWU)**, 1-888-373-3018.

- ▶ Si el consumidor compró equipo de una **compañía de equipo médico**, la compañía podrá enseñarle cómo usarlo.

Para mayor información, vea la sección de Recursos.



lista de quehaceres

- Materiales necesarios:
- Cinturón de transferencia
 - Tabla de deslizamiento o transferencia Grúa
 - Barandales, barras de apoyo o postes verticales
 - Asientos elevados para el excusado, con dispositivos para fijarlos y brazos de apoyo Silla de ducha
 - Otros:

Nuevas maneras de hacer las tareas:

.....

.....

.....

.....

.....

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

.....

.....

.....

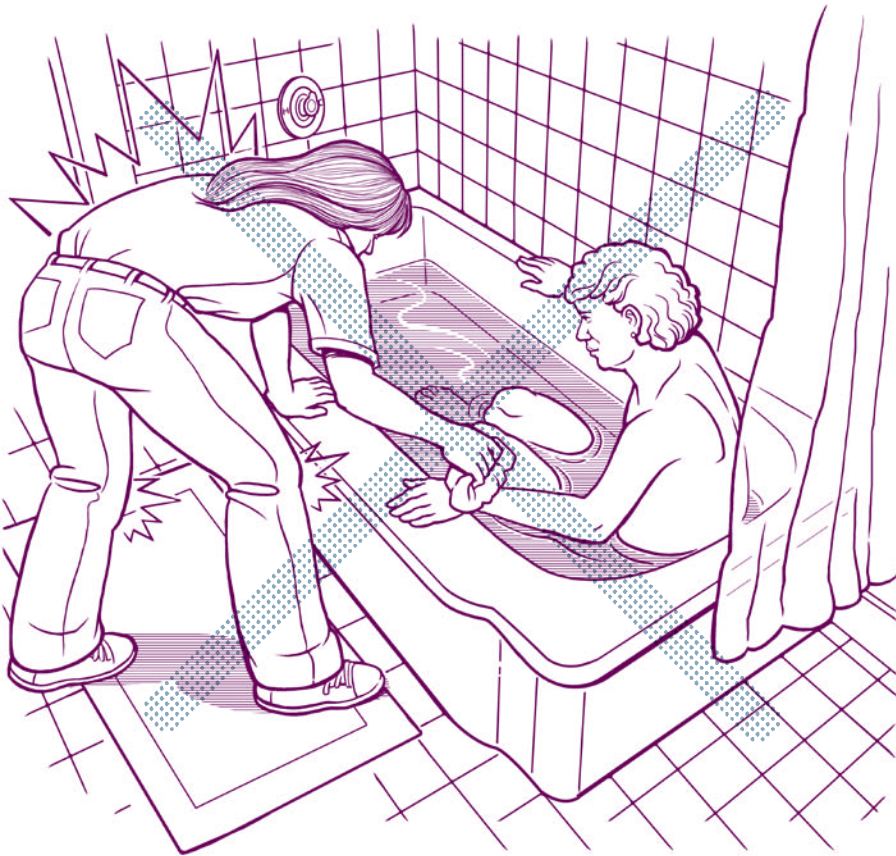
.....

.....

5

Ayudar al consumidor a bañarse o ducharse

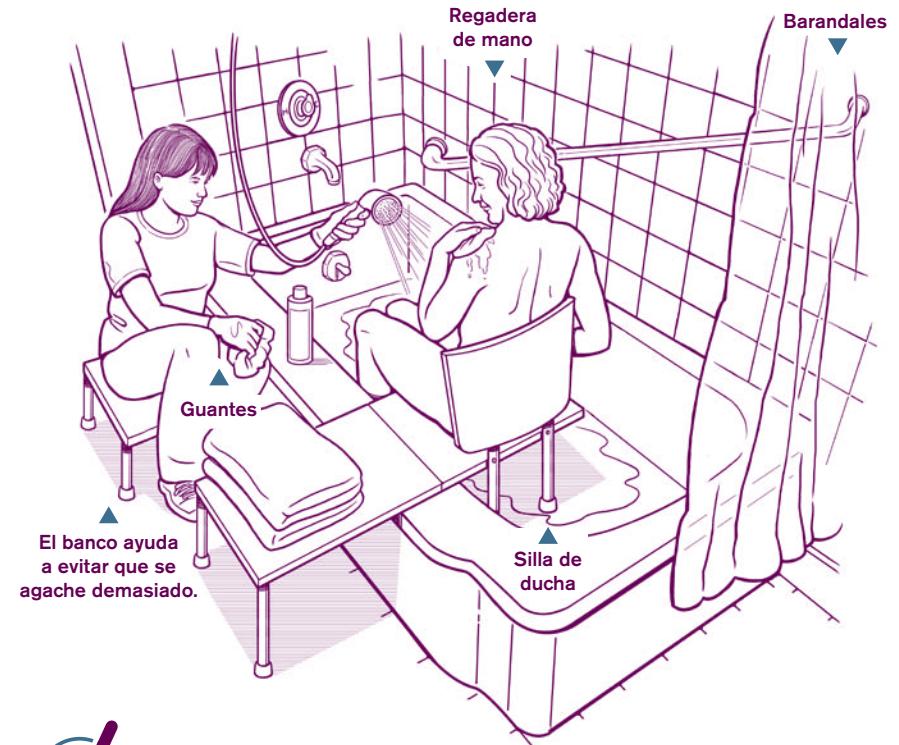
incorrecto



¡cuidese de

Las distensiones y torceduras musculares que ocurren por levantar, trasladar o tratar de alcanzar a alguien o algo • La exposición a enfermedades infecciosas

correcto



✓ materiales de trabajo

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ **Barandales** empotrados para uso del consumidor
- ▶ Un **banquito** para sentarse, para que no tenga que estirarse o agacharse tanto.
- ▶ Una **silla de ducha**, que ayude al consumidor a bañarse con menos ayuda.
- ▶ Se deben usar **guantes desechables** siempre que se pueda tener contacto con sangre u otros líquidos corporales. (Vea las “Precauciones universales” en la página 41.)
- ▶ Una **regadera de mano** para que sea más fácil bañar al consumidor
- ▶ Un **tapete o tiras antideslizantes** para tinas, para prevenir resbalones y caídas

continúa

materiales de trabajo *continúa*

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ Un **cepillo de baño de mango largo** para disminuir la necesidad de estirarse
- ▶ Tapetes de baño o toallas dobladas para **protegerse las rodillas** si se tiene que hincar

“Yo les digo a los clientes que viven en departamentos o en viviendas para personas de mayor edad que le pidan al gerente del edificio que instale barandales y regaderas desmontables.”

Helen, Oakland, trabajadora de cuidado en casa

consejos

- ▶ **Tenga a la mano** todos los **artículos** que necesite (champú, jabones, etc.) para que no tenga que estirarse tanto.

“Pensé que tal vez no me gustaría que me tocaran la piel con guantes, pero no me molesta y eso ayuda a protegerle las manos a mi trabajadora”

Gabriel, Berkeley, consumidor



platique con el consumidor

Podría decirle: “Otras personas me han dicho que le pidieron a su médico una receta para conseguir una silla de ducha. Dicen que es mucho más fácil bañarse con una de esas sillas.”

consiga ayuda

- ▶ Para averiguar dónde conseguir equipo médico, llame a la línea de **información y remisiones de Eden**, al 211.
- ▶ Es posible que pueda conseguir productos y equipo de **Home CARES Equipment Recyclers**, 510-251-2273.
- ▶ Es posible que las **compañías de equipo médico** acepten una receta de un médico para una silla de ducha.
- ▶ **Las farmacias y los almacenes de descuento** venden productos para bañarse y ducharse más fácilmente.

Para mayor información, vea la sección de Recursos.



lista de quehaceres

- Materiales necesarios:
- Cepillo de baño de mango largo
 - Tapete o tiras anti-deslizantes para tinas
 - Banco
 - Silla de ducha
 - Regadera de mano o desmontable
 - Barandales
 - Guantes desechables
 - Otros:

Nuevas maneras de hacer las tareas:

.....

.....

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

.....

.....

6

Manejo de agujas y objetos punzocortantes

incorrecto



! cuídese de

El contacto con la sangre y otros líquidos corporales. Podrían estar infectados. Algunas de las enfermedades que se portan en la sangre son el **VIH**, el virus que causa **SIDA**, y la **hepatitis B y C**, enfermedades incurables del hígado.

correcto



▲
Envase para objetos punzocortantes

▲
Guantes desechables

Usted podría contraer SIDA, hepatitis y otras enfermedades si:

- ▶ Se **pica o se corta con una aguja u otro objeto punzocortante** (sharp) que tenga sangre infectada. Podría tratarse de una aguja que esté usando para dar una inyección, una lanceta para diabéticos, una aguja desechada que toque accidentalmente cuando esté recogiendo la basura, una hoja de rasurar o un pedazo de vidrio roto.
- ▶ Le **salpica sangre** infectada en los ojos.
- ▶ **Toca sangre infectada** cuando tenga una cortada, llaga u otra herida en la piel.

También existe el riesgo de que los trabajadores de cuidado en casa les transmitan enfermedades infecciosas a los consumidores.

✓ materiales de trabajo

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ **Guantes** desechables
- ▶ Un **envase especial** para desechar agujas y otros objetos punzocortantes usados



“Yo les digo a los consumidores que nos estoy protegiendo a ambos usando guantes y siguiendo las pautas de seguridad.”

Dolores, Dublin, trabajadora de cuidado en casa

✓ consejos

- ▶ Si se pica con una aguja o se corta con un objeto punzocortante, **lávese la zona afectada** con agua y jabón. Si el contacto ocurrió a través de la nariz, la boca, o la piel, **enjuáguese con agua**. Si ocurrió a través de los ojos, **enjuágueselos** con agua limpia o agua salada. **Comuníquese con su médico** y llame a la oficina de pagos de la Servicios de Apoyo en Casa o IHSS, por su sigla en inglés al 510-577-1877, para presentar una reclamación de compensación del trabajador (en el condado de Alameda). Para mayor información acerca de compensación del trabajador, vea el Consejo 11.

Precauciones Universales

Es imposible saber si una persona tiene infección por VIH o hepatitis tan solo mirándola. El uso de **“Precauciones Universales”** consiste en protegerse como si toda la sangre y los líquidos corporales pudieran estar infectados. Use las precauciones universales siempre que haya la posibilidad de que tenga contacto con sangre o líquidos corporales, sin olvidar tareas como lavar la ropa, curar heridas o ayudar al consumidor a bañarse o usar el excusado (inodoro).

1. **Use guantes desechables** siempre que pueda tener contacto con sangre u otros líquidos corporales. Pregúntele al consumidor si tiene alergias de la piel a ciertos productos. Use guantes especiales si cualquiera de ustedes es alérgico al látex o al vinilo.
 - ▶ Asegúrese de que los **guantes le queden bien**. Reemplácelos si se rasgan o se dañan.
 - ▶ **Use guantes nuevos** con cada nuevo consumidor y para cada nueva tarea. **NUNCA vuelva a usar** los guantes desechables. Tire los guantes usados.
 - ▶ Lávese las manos antes de ponerse los guantes y después de quitárselos. **NUNCA se toque la boca ni los ojos** cuando tenga puestos guantes usados.
 - ▶ **Voltee los guantes al revés** cuando se los quite. Métalos en una bolsa de plástico y amarre la bolsa antes de tirarla.

continúa

Precauciones Universales *continúa*

2. Lávese las manos con frecuencia.

- ▶ **Lávese con agua corriente y jabón** a horas determinadas cuando esté trabajando.
- ▶ Si el consumidor o usted tiene **sangre o algún desecho corporal (por ejemplo, orina) en la piel, lave la piel** con agua corriente y jabón.

3. Maneje los objetos punzocortantes con mucho cuidado.

- ▶ **Voltee el extremo punzocortante en dirección opuesta al cuerpo** y tire los objetos en un envase especial para ese propósito, inmediatamente después de usarlos. No los tire nunca en un basurero o recipiente de reciclaje común y corriente.
- ▶ **¡No meta nunca las manos en una bolsa de basura!** Allí podría haber agujas u otros objetos punzocortantes.
- ▶ **Nunca vuelva a tapar una aguja y nunca le toque la punta.**

4. Tape con curitas las **cortadas, llagas, o heridas** que usted o el consumidor tengan en la piel, a menos que el médico le indique otra cosa.

- ▶ **Limpie** cuidadosamente **con cloro** las superficies del hogar que puedan tener sangre o líquidos corporales. Mezcle una cantidad de cloro con 10 cantidades de agua. Prepare una solución nueva todos los días—y póngale una etiqueta.



- ▶ **Vacúnese** contra la hepatitis B. (Vea la sección “Consiga ayuda”, más adelante.)



platique con el consumidor

Podría decirle: “Yo siempre uso guantes cuando ayudo a mis clientes a revisarse el azúcar en la sangre (o alguna otra tarea que podría exponerlo/a a una infección). Como trabajadores de cuidado en casa, debemos tener mucho cuidado de protegernos contra problemas graves.”

“Yo le doy guantes y hasta mascarillas y toallas limpias a mi trabajador, y quiero que los use. Y quisiera que se pusiera una mascarilla cuando tiene tos o algo así.”

Dianne, Oakland, consumidora



consiga ayuda

- ▶ Los guantes desechables se consiguen en los **supermercados, farmacias, y tiendas de equipo médico.**
- ▶ Hable con **su médico o su clínica** sobre la posibilidad de vacunarse contra la hepatitis B.
- ▶ Llame a la línea de **información y remisiones de Eden**, al 211, para información sobre las vacunas contra la hepatitis B y la gripe.

continúa



consiga ayuda *continúa*

- ▶ Si es miembro de la **Alameda Alliance for Health (Alianza de Alameda para la Salud)**, hable con su clínica o el médico que se le haya asignado para que reciba las vacunas que necesite (contra la hepatitis B, la gripe, etc.) y se haga otros exámenes y análisis de detección.
- ▶ Para conseguir un envase para objetos punzocortantes, comuníquese con su **médico, farmacia o tienda de equipo médico.**
- ▶ Para averiguar dónde depositar el envase de objetos punzocortantes, comuníquese con **Alameda County Household Hazardous Waste (Desechos Domésticos Peligrosos del Condado de Alameda)**, al 800-606-6606.

Para mayor información, vea la sección de Recursos.



lista de quehaceres

- Materiales necesarios: Guantes desechables
- Curitas Envase para objetos punzocortantes
- Barandales, barras de apoyo o postes verticales
- Cloro Otros:

Nuevas maneras de hacer las tareas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

.....

.....

.....

.....

.....

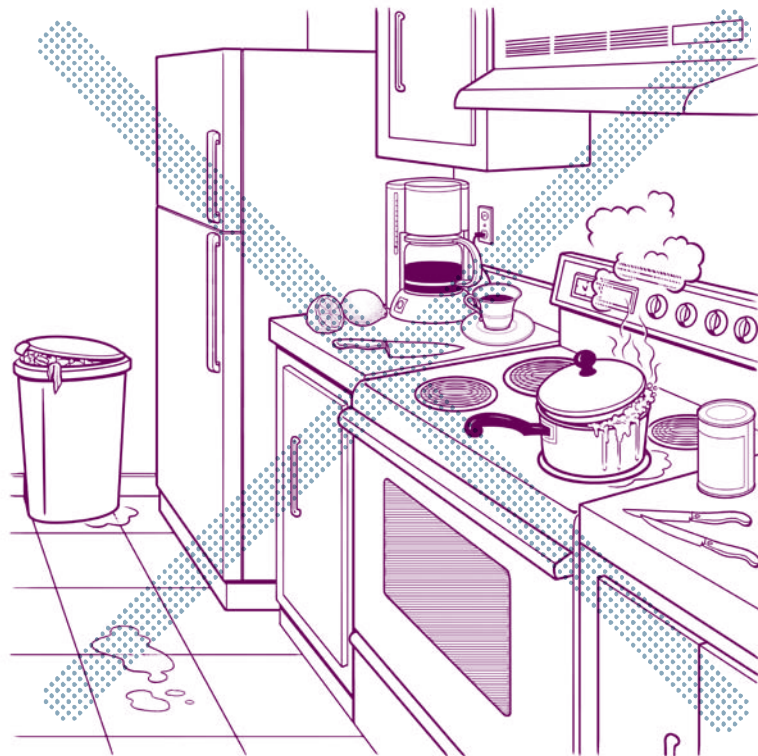
.....

.....

7

Hacer las compras y cocinar para el consumidor

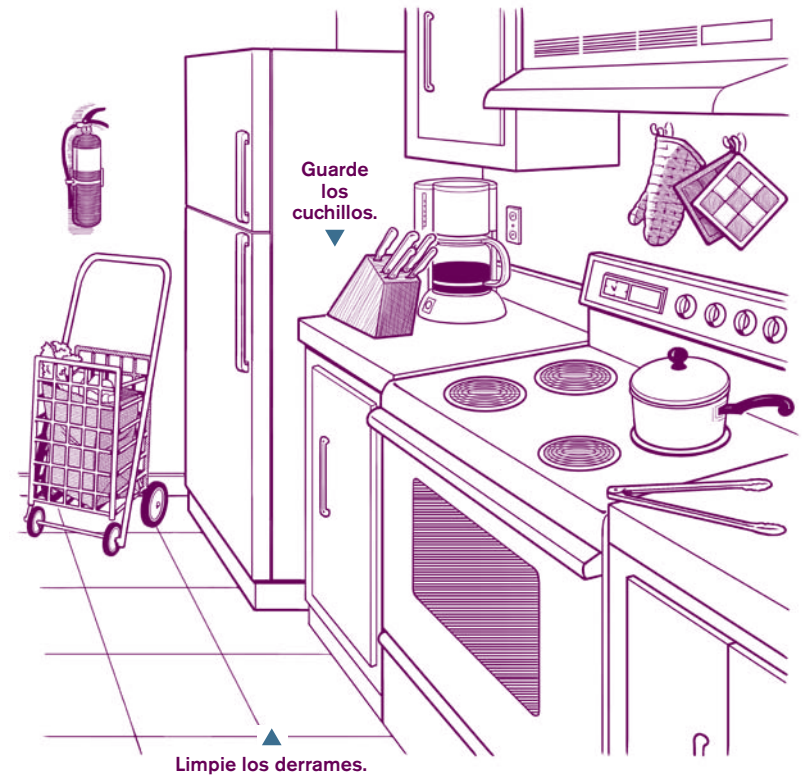
incorrecto



cuídese de

- Las quemaduras
- Incendios
- Cortadas por cuchillos
- Distensiones y torceduras musculares causadas por levantar cargas y estirarse para alcanzar cosas
- Derrames que puedan causar resbalones y caídas

correcto



materiales de trabajo

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ **Agarraderas o guantes**, para el horno cuando maneje alimentos en la estufa o el horno
- ▶ **Bancos** para alcanzar artículos en lugares altos
- ▶ **Carritos** para cargar comestibles u otros artículos pesados
- ▶ **Pinzas** para meter alimentos en agua hirviendo
- ▶ **Extintores de incendio** marcados “B”, “B-C” o “A-B-C” para líquidos combustibles



consejos

Cuchillos:

- ▶ **Guarde los cuchillos** de una manera segura.
- ▶ Si alguien lo/a interrumpe cuando esté cortando algo, **ponga el cuchillo en un lugar plano y seguro.**
- ▶ Si un cuchillo se cae, **nunca trate de agarrarlo. Deje que se caiga.**

Estufas:

- ▶ **Aleje los mangos de las ollas de los quemadores**
- ▶ **Destape las ollas lentamente**, en dirección opuesta a la cara, para protegerse contra el vapor.
- ▶ **Nunca deje desatendido el aceite o la grasa caliente.**
- ▶ **No salga nunca de la cocina** cuando esté prendido un quemador. Los incendios pueden empezar cuando el líquido se evapora o cuando la comida se calienta demasiado.
- ▶ **¡NUNCA le eche agua a un fuego** en la cocina! Use un extinguidor de incendio para líquidos combustibles o tape la olla y apague la lumbre. No destape la olla hasta que se haya enfriado completamente.
- ▶ Si hay un **incendio en el horno**, apague el horno, no abra la puerta y llame al 911 para pedir ayuda.

Hacer las compras para el consumidor:

- ▶ No cargue cosas demasiado pesadas a mano. Si es posible, **use un carrito.**
- ▶ Siga las pautas para **levantar y cargar cosas sin peligro.**
 - **Mantenga la espalda lo más recta** que pueda y use las piernas para levantar la carga.
 - Asegúrese de **que las bolsas sean livianas y fáciles de cargar.**

Guardar y mover artículos

- ▶ **Guarde los artículos pesados**, y los que se usan con más frecuencia **al nivel de la cintura**, si es posible, para que no tenga que estirarse ni agacharse tanto para alcanzarlos.
- ▶ **Mueva los artículos pesados uno por uno.**



"Antes, cuando mi trabajadora me compraba comestibles, los cargaba a mi casa del mercado. Ahora, cuando vamos de compras, le pido prestado un carrito a mi vecino. Es más fácil para ella no tener que cargar bolsas pesadas de comestibles a mi casa."

Ling, Oakland, consumidor



platique con el consumidor

Podría decirle: "Si movemos estos artículos a un estante más bajo, no tendré que estirar tan alto para alcanzarlos. ¿Le molestaría que hiciera eso para protegerme la espalda?"



consiga ayuda

► Puede comprar agarraderas, guantes para horno, bancos, carritos para comestibles y pinzas en la mayoría de los **almacenes de descuento y ferreterías**.



lista de quehaceres

- Materiales necesarios: Agarraderas o guantes para horno
 Bancos Carritos Pinzas
 Extinguidores de incendio marcados como B, B-C o A-B-C
 Otros:

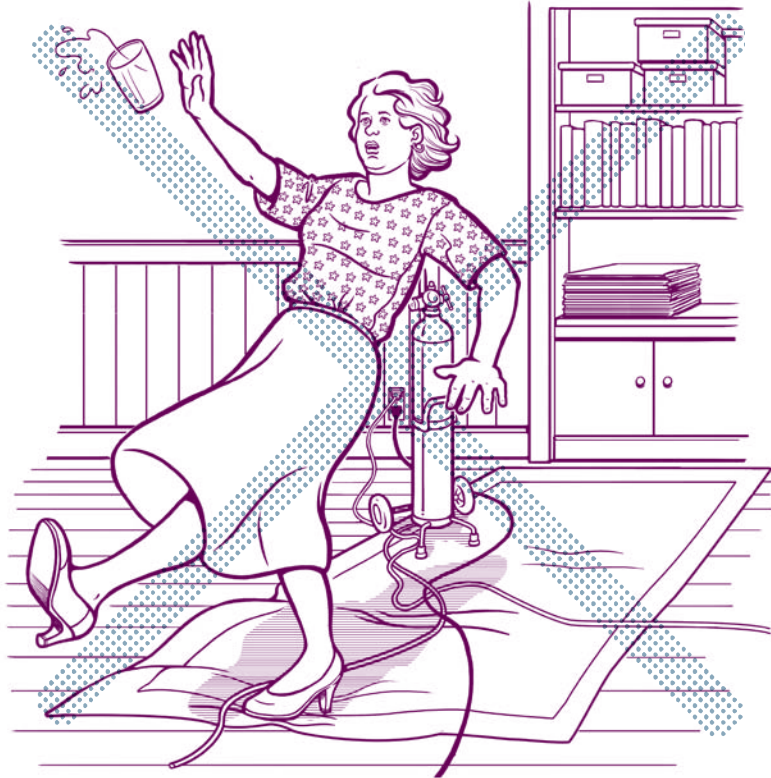
Nuevas maneras de hacer las tareas:

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

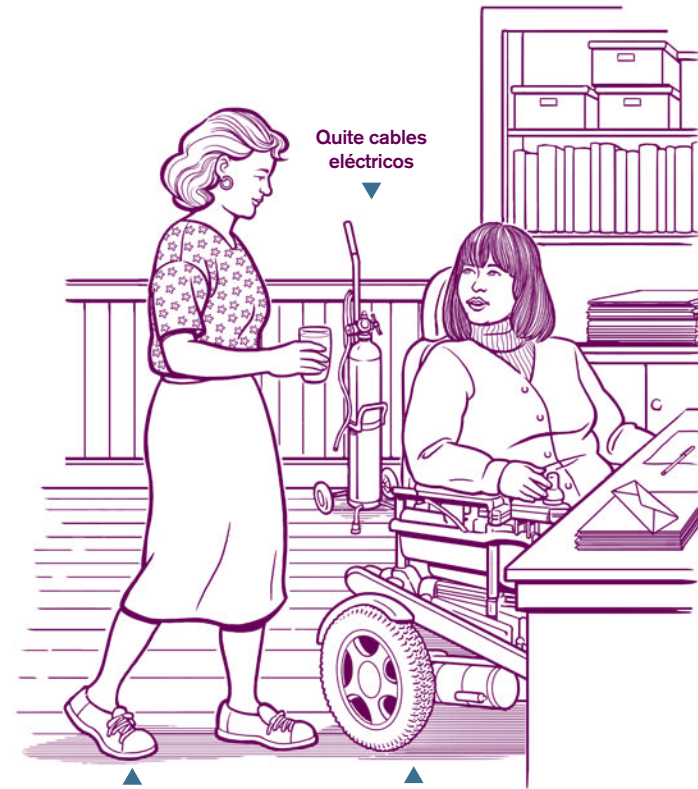
8

Prevención de resbalones y caídas

incorrecto



correcto



Zapatos con suelas que no se resbalan

Despeje zonas para caminar.



cuídese de

- Las torceduras musculares y moretones •
- Los huesos rotos



materiales de trabajo

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ Zapatos con **suelas que no se resbalan**
- ▶ **Sujetadores** o cinta adhesiva de dos caras para alfombras y tapetes, para impedir que éstos se deslicen.
- ▶ **Buena iluminación** en toda la casa, sin olvidar los pasillos, las escaleras y el exterior. Asegúrese de que funcionen todos los focos.
- ▶ Tenga a la mano **linternas** en caso de apagones.

consejos

- ▶ **Encere los pisos con cera antiderrapante**, o no los encere.
- ▶ **Despeje los pasillos y las escaleras** para que no haya allí obstáculos y objetos que puedan causar caídas, como cajas, papeles y otros artículos.
- ▶ **Mueva o quite los artículos que podrían causar caídas**, como por ejemplo:
 - Cables de teléfono y cables eléctricos de extensión
 - Alfombras, o tapetes arrugados o plegados
 - Tubos de oxígeno
- ▶ Tenga a la mano un trapeador y toallas para **limpiar pronto los derrames**. (Recuerde que los derrames de cosas secas, como harina, azúcar y asientos de café, también pueden causar caídas.)
- ▶ **Limpie** los pisos con una escoba o aspiradora con frecuencia.
- ▶ **Nunca deje abiertos los cajones de los tocadores**, archiveros, etc.

De atención especial:

Cuando trabaje con consumidores que tengan problemas de la vista o de memoria, siempre pida permiso de mover sus pertenencias, aunque estén en un lugar peligroso.

consejos *continúa*

- ▶ En las escaleras, **agárrese de los barandales y no se apresure**. Si está cargando algo, asegúrese de que la carga no le tape la vista.



- ▶ **No ponga alfombras o tapetes** en lo alto ni al pie de las escaleras.



platique con el consumidor

Tome en cuenta que es posible que el consumidor no quiera que nadie cambie la forma en que sus cosas están ordenadas en su casa.

Podría decirle: “Sé que quizás no le agrade que alguien mueva sus cosas, pero necesitamos áreas despejadas por donde usted y yo podamos pasar sin lesionarnos. ¿Qué podríamos hacer para que esta área sea más segura?”

“Las alfombras son un problema muy grande. Si mi trabajadora no se tropieza con ellas, es posible que yo sí. Los trabajadores de cuidado en casa no se quieren lastimar y no quieren que se lesionen los consumidores, sobre todo si son personas ya mayores como yo, que pueden tardar mucho en recuperarse.”

Paul, Oakland, consumidor

? consiga ayuda

- ▶ **El Senior Injury Prevention Program (Programa de Prevención de Lesiones de Personas Mayores o SIPP, por su sigla en inglés)** del Condado de Alameda, 510-577-3535, ofrece programas de capacitación, un video y un folleto.
- ▶ Algunas ciudades ofrecen **programas de prevención de caídas**.
 - **El Bancroft Senior Center (Centro Bancroft para Personas Mayores)**, 510-351-3299, ofrece un ejercicio gratuito para la prevención de caídas.
 - **LIFE ElderCare, Inc.**, 510-574-2090, proporciona un programa de ejercicios en el hogar y una evaluación para la prevención de caídas para las personas ya mayores del área tricitadina.
 - **Spectrum Community Services, Inc.**, 510-881-0300 ext. 270, ofrece un programa gratuito para disminuir los peligros de caídas.
- ▶ Las **tiendas de su zona** venden linternas de mano, pilas, trapeadores y sujetadores para tapetes y alfombras.

Para mayor información, vea la sección de Recursos.



lista de quehaceres

Materiales necesarios:

- Zapatos con suelas que no se resbalan
- Sujetadores o cinta adhesiva de dos caras para alfombras y tapetes
- Linternas de mano Otros:

Nuevas maneras de hacer las tareas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

.....

.....

.....

.....

.....

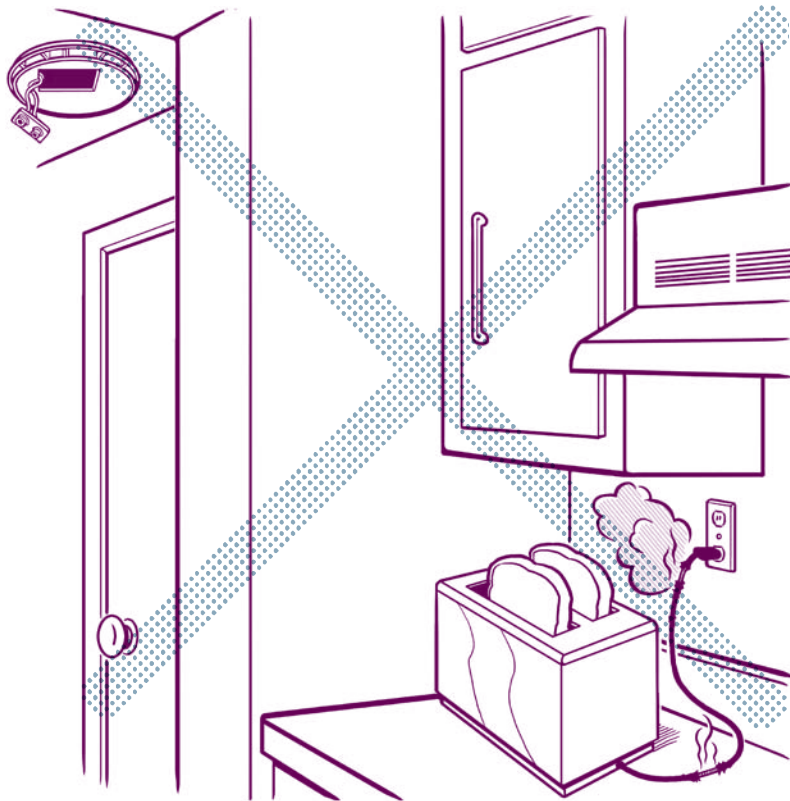
.....

.....

9

Protección contra incendios y peligros eléctricos

incorrecto



cuídese de

Los choques eléctricos • Las quemaduras

correcto

Detector de humo con pilas nuevas



Extinguidor de incendio



Cable en buen estado



materiales de trabajo

Use estas cosas para que el trabajo sea más seguro:

- ▶ **Detectores de humo en cada piso** (Revise las pilas por lo menos una vez al año.)
- ▶ **Extinguidor de incendio**—Sepa dónde está y asegúrese de que se le haya dado mantenimiento con regularidad. Pida que alguien le enseñe cómo usarlo. Si no tiene un extinguidor, hable al respecto con el gerente de su departamento, si le parece apropiado.

“¡Vivimos en el Área de la Bahía! Es muy importante que hagamos juntas un plan en caso de que sea necesaria una evacuación. Me he asegurado de que ambas tengamos los números de contacto de emergencia, en caso de que pase algo.”

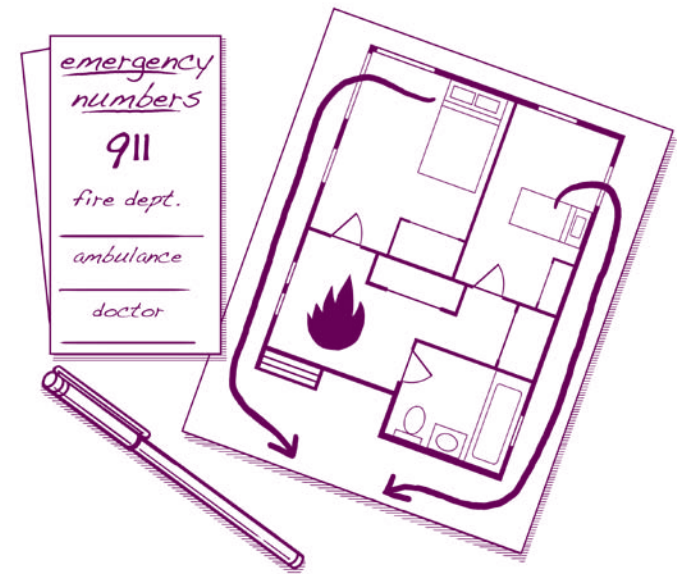
Patricia, Hayward, consumidora



consejos

Protección general contra incendios:

- ▶ **Planifique y ensaye la evacuación** en caso de un incendio. Sepa dónde se encuentran las salidas (sin olvidar las ventanas).
- ▶ **En caso de una emergencia**, llame al 911 para comunicarse con el departamento de bomberos, policía o servicios médicos.
- ▶ **No use agua para apagar un fuego en la cocina.** Use un extinguidor o tape el fuego para que se apague.
- ▶ Asegúrese de que la **estufa esté apagada** cuando no se esté usando.
- ▶ **Coloque los calentadores portátiles lejos de donde la gente pasa**, para que haya menos peligro de que alguien los tumbe. Además, manténgalos alejados de la ropa, las telas, etc.
- ▶ **Saque la pelusa de la secadora** cada vez que la vaya a usar. De lo contrario, la pelusa podría incendiarse.

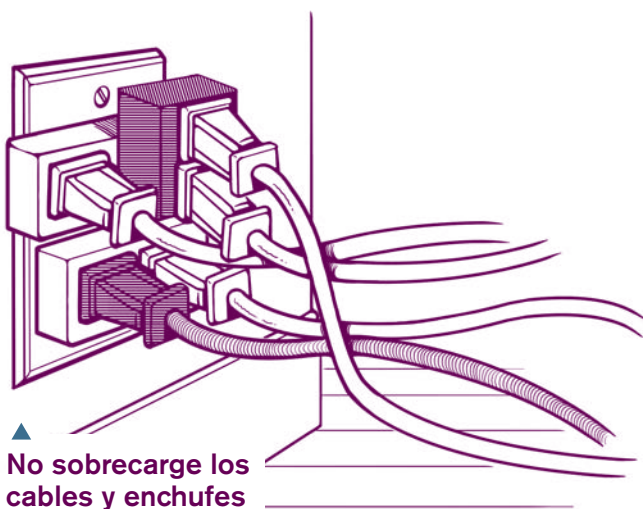


La causa más frecuente de incendios en el hogar es el uso de cigarrillos.

- ▶ Asegúrese de que **los cigarrillos encendidos nunca estén cerca de artículos combustibles**, como por ejemplo, tanques de oxígeno, papeles, cortinas, etc.
- ▶ Si el consumidor fuma y además toma medicinas que le causan sueño o que le afectan la memoria, **tenga aún más cuidado** de que no cause un incendio.
- ▶ **Apague los cigarrillos con agua** antes de tirarlos en la basura.
- ▶ Aconsejele al consumidor **que no fume en la cama.** Asegúrese de que los ceniceros estén colocados lejos de los colchones y la ropa de cama.

Oxígeno

- ▶ **Mantenga todas las llamas alejadas del equipo de oxígeno**, como por ejemplo, cigarrillos encendidos, velas, cerillos y estufas.
- ▶ **Guarde los tanques de oxígeno en lugares bien ventilados**, no en armarios ni otros lugares estrechos.



Seguridad eléctrica

- ▶ **No use cables de extensión para cargas demasiado grandes.** (Lea la etiqueta del cable que indica su capacidad.)
- ▶ Mandé a **cambiar** los cables que estén pelados y **consiga tapas para todas las tomas de enchufe** que las necesiten.

Seguridad eléctrica *continúa*

- ▶ Asegúrese de que los **aparatos eléctricos**, como lámparas, secadoras de pelo, cafeteras, batidoras, hornos de microondas y tostadores **estén en buenas condiciones** y tengan intactos los cables y enchufes.
- ▶ Si un aparato eléctrico le da un toque, **deje de usarlo de inmediato** aunque el toque haya sido leve. No vuelva a usar el aparato hasta que lo componga.
- ▶ **Nunca use** una secadora de pelo, radio, televisor **u otro aparato eléctrico cerca del agua.**
- ▶ Si un apagador o una toma de enchufe se siente caliente cuando lo toca, es posible que haya un **problema del alambrado. ¡Consiga ayuda!**
- ▶ No ponga **cables eléctricos debajo de los tapetes** o alfombras.



platique con el consumidor

Podría decirle: “Su hogar será más seguro y los dos estaremos mejor protegidos si usted tiene detectores de humo y extinguidores de incendio. ¿Cómo le puedo ayudar a conseguirlos?”



consiga ayuda

- ▶ Muchas **ferreterías, tiendas de materiales para el hogar o almacenes de mercancía general** venden detectores de humo. Llame al departamento de bomberos de su zona (a una línea que no sea de emergencia) para que le den sugerencias. Es posible que algunos departamentos de bomberos también den detectores de humo a personas de bajos ingresos o de mayor edad y que les ayuden a instalarlos.
- ▶ Si el consumidor vive en un departamento o en una residencia para ancianos, **pídale** un detector de humo **al gerente del edificio**.
- ▶ La mayoría de **las ferreterías** venden extinguidores de incendio. Consiga uno de uso múltiple (llamado “ABC dry chemical 10 lb. extinguisher”, o sea, extinguidor de polvo químico seco ABC, de 10 libras).

“Yo me siento con el consumidor la primera vez que lo visito y repasamos los números a los que hay que llamar, sin olvidar a médicos y parientes, y cómo salir en caso de un incendio u otra emergencia.”

Jackie, Oakland, trabajadora de cuidado en casa



lista de quehaceres

Materiales necesarios: Detectores de humo

Extinguidor de incendio Otros:

Nuevas maneras de hacer las tareas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

.....

.....

.....

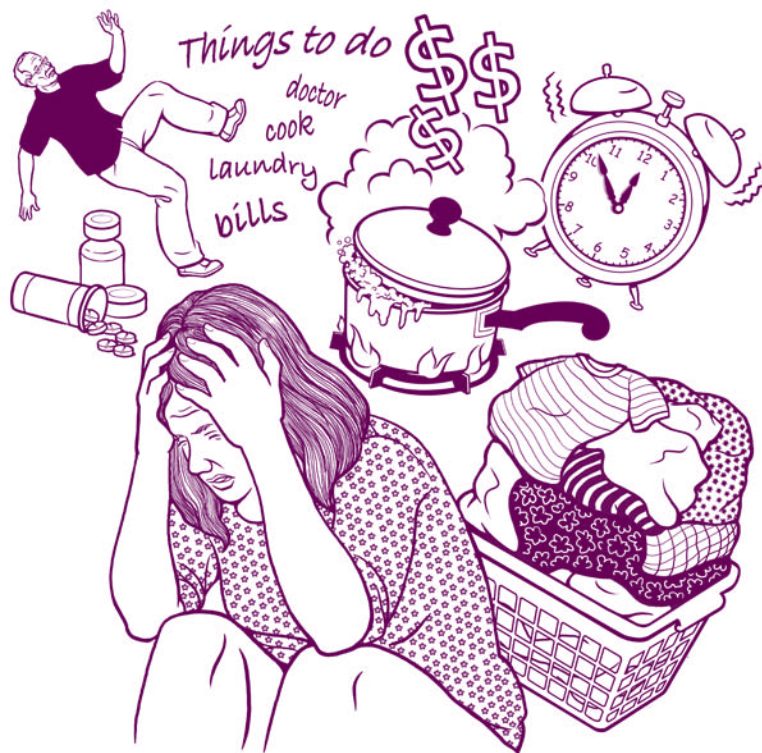
.....

.....

.....

.....

.....



! **cuídese de**

El estrés ocurre cuando uno tiene la mente y el cuerpo sobrecargados de presiones e inquietudes. Esa sobrecarga no es buena para la salud, sobre todo si dura mucho tiempo.

Éstas son algunas de las causas de estrés en el trabajo para los trabajadores:

- ▶ Inquietud respecto al bienestar del consumidor
- ▶ Horario de trabajo muy largo
- ▶ Presión de hacer las tareas rápidamente o de hacer demasiadas tareas a la vez
- ▶ Temor de perder el empleo
- ▶ Mala comunicación entre usted y el consumidor
- ▶ Tareas que a usted le parecen riesgosas o condiciones en el hogar del consumidor que le parecen peligrosas

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

- ▶ Se sienta triste y deprimido/a
- ▶ Llore más que de costumbre
- ▶ Tenga poca energía
- ▶ No quiera hacer las cosas que antes disfrutaba
- ▶ No duerma bien
- ▶ Tenga cambios de apetito
- ▶ Se enferme con más frecuencia
- ▶ Empiece a usar más alcohol, tabaco o drogas
- ▶ Sienta ira hacia el consumidor u otras personas
- ▶ Piense en lastimarse o en lastimar a otros





consejos

Cuesta mucho trabajo cuidar a otra persona. **¡Cuídese usted mismo/a!** De lo contrario, no podrá atender muy bien a nadie más. Aquí tiene algunas maneras de enfrentar el estrés en el trabajo:

- ▶ **Haga una lista** de lo que le está causando estrés en el trabajo. ¿Hay maneras de disminuir esos problemas?
- ▶ Para empezar, **elija sólo uno o dos de los problemas** que quiera resolver para que no se sienta abrumado/a.
- ▶ **Hable con sus amigos**, parientes, u otros trabajadores de cuidado en casa.
- ▶ **Llame a una agencia** o programa para pedir ayuda. (Vea “consiga ayuda” más adelante.)
- ▶ Si le parece apropiado, **hable con el consumidor** acerca de los problemas. Podría invitar a una persona que los apoye a ambos a estar presente. Traiga ideas que podrían solucionar los problemas.

▶ Mientras trata de solucionar sus problemas en el trabajo, **siga las sugerencias para llevar una vida saludable**, como por ejemplo:

- Hacer ejercicio
- Comer bien
- Hablar con una amistad o un terapeuta
- Dormir lo suficiente
- Mantener al día sus vacunas, como por ejemplo, la vacuna contra la gripe
- Tratar de evitar el alcohol y las drogas





consiga ayuda

- ▶ Si tiene preguntas o problemas respecto a sus pagos, llame a la **oficina de pagos de la Servicios de Apoyo en Casa o IHSS, por su sigla en inglés: 510-577-1877.**
- ▶ Si tiene dudas acerca de sus prestaciones (“beneficios”) de salud, necesita más trabajo o quiere capacitación, llame a la **Autoridad Pública** al 510-577-3552.
- ▶ Si tiene preguntas que el sindicato pueda contestar, como por ejemplo, la manera de encontrar reuniones en su zona, obtener capacitación o unirse a la lucha para proteger los servicios de ayuda domiciliaria, llame a **SEIU-ULTCW** al 1-888-373-3018.
- ▶ Si encontró su empleo como trabajador de cuidado en casa a través del Registro de la Autoridad Pública, llame al **Coordinador del Registro** si necesita ideas y ayuda.
- ▶ Si hay alguien que maltrate al consumidor o a alguna otra persona en el hogar, llame a **Adult Protective Services (Servicios de Protección de Adultos)** al 510-577-3500.
- ▶ Si le interesa recibir consejos respecto al manejo del estrés, llame a **su plan de salud, a su HMO o a su profesional de MediCal.**
- ▶ Para información sobre otras fuentes de asesoramiento para trabajadores de cuidado en casa, llame a:
 - **Family Caregiver Alliance (Alianza de Trabajadores que Cuidan a sus Parientes)** al 415-434-3388, que ofrece recursos y servicios gratuitos o de bajo costo a todos los residentes del Área de la Bahía

- **Crisis Support Services of Alameda County (Servicios de Apoyo en casos de Crisis del Condado de Alameda)** al 800-309-2131, que ofrece apoyo a personas de todas edades y antecedentes en momentos de crisis.
- **Información y Asistencia, 211** (Eden Information and Referral o Información y remisiones Eden), o 1-800-510-2020 (Alameda County Adult and Aging Services o Servicios de Adultos y Envejecimiento del Condado de Alameda) para encontrar agencias y programas que le pueden ayudar.



lista de quehaceres

Nuevas maneras de manejar el estrés:

.....

.....

.....

.....

Lugares o personas con quienes nos comunicaremos para conseguir ayuda, materiales o información:

.....

.....

.....

.....

Cómo obtener ayuda a través del sistema de Compensación del Trabajador en caso de una lesión laboral



Sabía usted:

Si se lesiona en el trabajo, puede recibir atención médica y algo de tiempo libre pagado para recuperarse, si lo necesita, a través del **sistema de compensación del trabajador**.

¿Cómo ocurren las lesiones laborales?

- ▶ Durante un **solo incidente**, como por ejemplo, al caerse y lastimarse la espalda o al quemarse mientras cocina algo para el consumidor.
- ▶ **Por contacto o actividades repetidas**, como por ejemplo, al sufrir una lesión de la espalda por ayudar con los traslados todos los días, asma por la exposición repetida a polvo o animales, o salpullido por trabajar con sustancias químicas.

¿Cuáles prestaciones (“beneficios”) puede recibir si se lastima en el trabajo?

- ▶ **Atención médica** para ayudarle a recuperarse de una lesión o enfermedad laboral
- ▶ **Prestaciones por discapacidad temporal** – pagos en caso de que pierda sus ingresos si su lesión le impide hacer su trabajo de costumbre mientras se recupera. Sólo podrá recibir estas prestaciones si no puede hacer su trabajo de costumbre durante tres días o si se interna en el hospital una noche. Las prestaciones por discapacidad temporal generalmente consisten en 2/3 de su sueldo.
- ▶ **Prestaciones por discapacidad permanente** – si no se recupera por completo
- ▶ **Cupones para rehabilitación vocacional** (disponibles para algunos trabajadores lesionados) – recursos limitados para readiestramiento o ampliación de destrezas
- ▶ **Prestaciones por fallecimiento** – pagos para su esposo/a, sus hijos u otros dependientes, en caso de que usted muera a causa de una lesión o enfermedad laboral

consejos

Qué hacer si sufre una lesión laboral

1) Si es necesario, obtenga tratamiento de emergencia.

Si se trata de un problema médico urgente, llame al 911 o vaya a una sala de emergencia de inmediato!

2) Reporte la lesión pronto al Servicios de Apoyo en Casa o IHSS, por su sigla en inglés del Condado de Alameda, llamando al 510-577-1877. Reporte la lesión antes de que pasen 30 días; de lo contrario podría perder su derecho a recibir prestaciones.

3) Presente un formulario de reclamación. La Oficina de Pagos de la IHSS debe entregarle el formulario o enviárselo por correo dentro de un día hábil después de que usted reporte su lesión o enfermedad. Lea el formulario, llene la sección del “empleado” y fírmelo. Luego entréguelo de inmediato a la Oficina de Pagos.

4) La Oficina de Pagos de la IHSS deberá llenar el resto del formulario y enviárselo por correo a un administrador de reclamaciones del Sistema de Compensación del Trabajador. Ese administrador es un empleado del State Compensation Insurance Fund (Fondo Estatal de Seguro de Compensación o SCIF*, por su sigla en inglés). Llamar al SCIF (951-697-7300) dentro de un plazo de una semana después de presentar su reclamación en la Oficina de Pagos de la IHSS para confirmar que la hayan recibido. La Oficina de



Pagos de la IHSS debe entregarle o enviarle por correo una copia del formulario completado dentro de un día hábil después de que usted lo haya presentado. Guarde esa copia.

5) El SCIF debe decidir

dentro de un plazo razonable si se acepta o se rechaza su reclamación. Si recibe una carta informándole que se rechazó su reclamación, usted tiene derecho a disputar esa decisión. Si no recibe una carta informándole que se rechazó su reclamación dentro de un plazo de 90 días después de que haya reportado su lesión, en la mayoría de los casos se considerará que su reclamación ha sido aceptada.



6) Obtenga buena atención médica. El SCIF tiene la obligación de autorizarle tratamiento médico de hasta \$10,000 dentro de un día hábil después de que usted haya presentado su reclamación, mientras ésta se investiga.

¿Quién puede darle tratamiento?

- ▶ Si tiene seguro médico como el **Alameda Alliance Group Care o Long Term Care Workers' Health Trust**, esos profesionales médicos le darán el tratamiento que necesite para una lesión laboral.
- ▶ Si tiene otro seguro, **su profesional médico** deberá atenderlo, aun cuando no se haya resuelto su reclamación. Su seguro de salud pedirá que el SCIF le reembolse los gastos después, si el seguro de compensación del trabajador cubre su lesión.
- ▶ **Llame al SCIF**, al 951-697-7300, para que lo remitan a un médico.

consiga ayuda

Entérese de sus derechos en casos de compensación del trabajador.

No dude en hacer preguntas ni en expresar su opinión. Averigüe si la Servicios de Apoyo en Casa o IHSS, por su sigla en inglés o el administrador de reclamaciones están dispuestos a solucionar el problema. De no ser así, no se demore en obtener ayuda.

- ▶ **La Oficina de Pagos de la IHSS** del Condado de Alameda – para reportar su lesión por primera vez: 510-577-1877
- ▶ **El Fondo Estatal de Seguro de Compensación** (SCIF, por su sigla en inglés) – para información respecto a su reclamación: 951-697-7300
- ▶ **SEIU-ULTCW** – para que el sindicato lo/a represente: 1-888-373-3018.
- ▶ Comuníquese con un **Agente Estatal de Información y Ayuda (I&A)**. Esos agentes contestan preguntas y ayudan a los trabajadores lesionados. Pueden darle información y formularios, y ayudarlo a solucionar problemas. Algunos agentes de I&A ofrecen talleres para trabajadores lesionados.
- ▶ Para mayor información consulte: **www.dir.ca.gov/dw**. Para comunicarse con una oficina de su zona, consulte las páginas del gobierno en la sección delantera de su directorio telefónico. Busque “State Government Offices/ Industrial Relations/Workers’ Compensation” (“Oficinas del Gobierno Estatal/Relaciones Industriales/Compensación del Trabajador”). Puede comunicarse con la oficina de I&A de Oakland llamando al 510-622-2861.



Recursos

Información y Remisiones

Alameda County Adult and Aging Services Information and Referral (Información y Remisiones a Servicios de Adultos y Envejecimiento del Condado de Alameda)

1-800-510-2020

6955 Foothill Blvd., 3rd floor, Oakland, CA 94605

www.alamedasocialservices.org. En el cuadro de búsqueda, teclee: “adult aging services,” o sea, “servicios para personas de mayor edad”.

Da información actualizada sobre recursos para personas de mayor edad y sus familias, como por ejemplo, listas de lugares que ofrecen aparatos de ayuda, grupos de apoyo para trabajadores que cuidan a sus parientes, y servicios de organizaciones sin fines de lucro y de agencias públicas.

Eden Information & Referral, Inc. (Información y remisiones Eden, Inc.)

510-537-2710

570 B Street, Hayward, CA 94541

www.edenir.org

info@edenir.org

Ofrece el 211, una línea telefónica gratuita, que al marcar tan solo 3 números les da fácil acceso a todos los residentes del Condado de Alameda a información “a la medida” sobre salud, vivienda y servicios sociales en diferentes idiomas, las 24 horas del día, todos los días de la semana y todos los días del año.

Información y Remisiones *continúa*

Family Bridges, Inc.

510-839-2022

168 11th Street, Oakland, CA 94607
www.fambridges.org/index.html
info@fambridges.org

Ofrece información, remisiones, ayuda para comunicarse en diferentes idiomas y servicios de naturalización. Da asistencia en mandarín, cantonés y otros idiomas, a petición de los usuarios.

Labor Occupational Health Program (Programa de Salud Laboral o LOHP, por su sigla en inglés) Universidad de California, Berkeley

510-642-5507

2223 Fulton Street, Berkeley, CA 94720
www.lohp.org/
info@lohp.org

Ofrece información para mejorar la salud y aumentar la seguridad en el lugar de trabajo.

Organizaciones de Servicio para Trabajadores de Cuidado en Casa

Service Employees International Union – United Long Term Care Workers (Sindicato Internacional de Empleados Terciarios–Trabajadores Unidos de Atención a Largo Plazo o SEIU-ULTCW, por su sigla en inglés)

1-888-373-3018

440 Grand Ave., Suite 250, Oakland, CA 94610
www.seiu-ultcw.org/

Ofrece capacitación y oportunidades para reunirse con otros trabajadores, y puede remitirlo/a al Centro de Capacitación para Trabajadores de Cuidado en Casa.

Homecare Workers Training Center (Centro de Capacitación para Trabajadores de Cuidado en Casa)

Línea telefónica de clases 866-888-1213

**Línea de información para auxiliares de enfermería
213-985-1687**

www.homecareworkers.org

Dirección postal:
3010 Wilshire Blvd #105
Los Angeles, CA 90010

Ofrece cursos sobre una gran variedad de temas, como por ejemplo, el manejo de la demencia, reanimación cardiopulmonar (CPR, por su sigla en inglés) o uso básico de computadoras. Clases por toda California

In-Home Supportive Services (IHSS) Payroll of Alameda County (Oficina de Pagos de Servicios de Apoyo en Casa o IHSS, por su sigla en inglés, del Condado de Alameda)

510-577-1877

6955 Foothill Blvd., 3rd floor, Oakland, CA 94605

Gestiona la inscripción de trabajadores de cuidado en casa de IHSS, tramita las hojas de asistencia de IHSS, se encarga de problemas de pagos de IHSS y presenta los reclamos de indemnización (compensación) del trabajador.

Public Authority for In-Home Supportive Services in Alameda County (Autoridad Pública para Servicios de Apoyo en Casa o PA for IHSS, por su sigla en inglés, del condado de Alameda)

510-577-3552

6955 Foothill Blvd., 3rd floor, Oakland, CA 94605
www.ac-pa4ihss.org

Ofrece programas de capacitación para trabajadores de cuidado en casa y consumidores, servicios de registro para ayudar a poner a los trabajadores de cuidado en casa en contacto con los consumidores, servicio de reemplazos urgentes, defensa de intereses, e inscripción en un plan de prestaciones de salud para trabajadores.

Mujeres Unidas y Activas – Oakland

510-261-3398

2647 International Blvd., Suite 701
Oakland, CA 94601
www.mujeresunidas.net

Ofrece capacitación laboral y consigue empleos para trabajadores de cuidado en casa y personas que se encargan de cuidar niños o limpiar casas; también ofrece capacitación para negociar contratos y desarrollar destrezas, al igual que campañas de derechos laborales para enseñarles a las mujeres inmigrantes a defender sus derechos.

Organizaciones de Servicio al Consumidor

In-Home Supportive Services (IHSS) of Alameda County (Servicios de Apoyo en Casa o IHSS, por su sigla en inglés del Condado de Alameda)

510-577-1900

6955 Foothill Blvd., 3rd floor, Oakland, CA 94605
www.alamedasocialservices.org

Paga a trabajadores de cuidado en casa para que atiendan en el hogar a personas de bajos recursos que tengan discapacidades o sean de mayor edad. Para recibir esta prestación pública, los consumidores deben reunir ciertos requisitos y solicitar los servicios.

Public Authority for In-Home Supportive Services in Alameda County (Autoridad Pública para Servicios de Apoyo en Casa o PA for IHSS, por su sigla en inglés, del condado de Alameda)

510-577-3552

TTY: 510-577-3549

6955 Foothill Blvd., 3rd floor, Oakland, CA 94605
www.ac-pa4ihss.org/content/2.asp

Ofrece programas de capacitación para trabajadores de cuidado en casa y consumidores, servicios de registro para ayudar a poner a los trabajadores de cuidado en casa en contacto con los consumidores, servicio de reemplazos urgentes, defensa de intereses, e inscripción en un plan de prestaciones de salud para trabajadores.

Center for Independent Living (Centro de Vida Independiente o CIL, por su sigla en inglés)

510-841-4776

TTY: 510-848-3101

2539 Telegraph Avenue, Berkeley, CA 94704

www.cilberkeley.org/index.htm

info@cilberkeley.org

Ofrece apoyo para defender sus intereses, asesoramiento, formación, remisiones y servicios de tecnología de ayuda para aprender a usar equipos de ayuda, como por ejemplo, rampas, sillas de ruedas, TTY (los aparatos para comunicarse enviando textos a través de las líneas telefónicas) y computadoras.

Community Resources for Independent Living (Recursos Comunitarios para la Vida Independiente o CRIL, por su sigla en inglés)

510-881-5743

TTY: 510- 881-0218

439 A Street, Hayward, CA 94541

www.cril-online.org/

info@cril-online.org

Ofrece apoyo para defender sus intereses, asesoramiento, formación, remisiones y servicios de tecnología de ayuda. Da recomendaciones sobre los aparatos, equipos y recursos tecnológicos más recientes para toda una gama de discapacidades. Esta organización también ofrece una evaluación inicial sobre la facilidad de acceso y seguridad del hogar.

Alameda County Health Care Services Agency (Agencia de Servicios Médicos del Condado de Alameda) Public Health Department (Departamento de Salud Pública) Senior Injury Prevention Program (Programa de Prevención de Lesiones de Personas de Mayor Edad o SIPP, por su sigla en inglés)

510-577-3535

SIPP Coordinator Hours: Monday-Friday, 7-5

6955 Foothill Blvd, Suite 300, Oakland, CA 94605

www.acgov.org/ems/ems_SIPP.htm (o busque “senior injury prevention”, o sea, “prevención de lesiones de personas de mayor edad” a través de Google)

Patrocina grupos de discusión gratuitos sobre la prevención de caídas y la seguridad al conducir, ofrece capacitaciones para los proveedores de servicios sobre la movilidad y seguridad al manejar de los adultos de mayor edad y ofrece un video sobre la prevención de caídas a los centros para personas de mayor edad, instalaciones residenciales, centros religiosos, y otros lugares donde se reúnen personas de mayor edad.

Materiales y Equipo Médico

Alameda County Network of Care for Seniors & People with Disabilities (Red de Atención para Personas con Discapacidades o de Mayor Edad del Condado de Alameda)

www.alameda.networkofcare.org/aging/home/index.cfm

Este recurso comunitario ofrece información por Internet acerca de la atención en el hogar, las enfermedades, los retos diarios y la defensa de los intereses de la persona discapacitada o de mayor edad. La sección sobre aparatos de ayuda da información sobre aparatos que ayudan a efectuar las actividades de la vida cotidiana; acceso, cocina, limpieza y otras actividades del hogar; protección de la salud y del hogar; apoyo para que las personas se sienten de una forma cómoda y segura; y asistencia para las personas con discapacidades. Nota: Medicaid y Medi-Cal ahora cubren los costos de muchos de los aparatos de ayuda.

Materiales y Equipo Médico *continúa*

Home CARES Equipment Recyclers

510-251-2273

2619 Broadway, Oakland, CA 94612

www.homecares.org

Da materiales y equipos médicos gratuitos para la atención en el hogar a personas que no tienen seguro médico o cuyo seguro no cubre los costos de materiales médicos en el hogar. Éstos son algunos—no todos—los materiales y equipos disponibles: bastones, andaderas, materiales de ostomía, gasas, muletas, bacinicas portátiles, juegos de instrumentos para medir la presión, equipo de oxígeno, sondas gástricas y otros materiales de alimentación, bancos de traslado para tinas, bancos y asientos para tinas, y sillas de ruedas.

Atención Médica y Salud Mental

(Vea también “Información y remisiones”)

Alameda Alliance for Health (Alianza de Salud de Alameda)

510-747-4500

TTY: 510-747-4501

1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

www.alamedaalliance.org/

Ofrece seguros médicos. Toda la atención médica se recibe de un doctor que el seguro contrata.

Family Caregiver Alliance (Alianza de Trabajadores que Cuidan a sus Parientes o FCA, por su sigla en inglés), National Center on Caregiving (Centro Nacional de Atención en el Hogar), SF Bay Area Caregiver Services (Servicios a Trabajadores que Cuidan a sus Parientes del Área de la Bahía de San Francisco)

415-434-3388

180 Montgomery St, Ste 1100, San Francisco, CA 94104

www.caregiver.org/. En el cuadro de búsqueda, teclee:

continúa

continúa

SF Bay Area (Área de la Bahía de SF) y vaya a SF Bay Area Caregiver Services (Servicios del Área de la Bahía de SF para Trabajadores que Cuidan a sus Parientes).

info@caregiver.org

La FCA les da a los residentes de los seis condados del Área de la Bahía de San Francisco información, apoyo emocional, consultas sobre la planificación de la atención domiciliaria, enlaces a programas comunitarios, consultas legales o financieras, ayuda para permitir que descanse el trabajador, asesoramiento, materiales impresos, y programas educativos. Todos los servicios son gratuitos o de bajo costo.

Crisis Support Services of Alameda County (Servicios de Apoyo en Casos de Crisis del Condado de Alameda)

Línea de Crisis de 24 horas: 1-800-309-2131

www.crisissupport.org/index1.html

questions@crisissupport.org

Ofrece apoyo a personas de todas edades y antecedentes en momentos de crisis y trabaja para prevenir suicidios y ofrecer esperanzas y compasión en momentos de desolación; ayuda a miembros de la comunidad en períodos de aflicción y estrés.

Otros

Alameda County Household Hazardous Waste (Desechos Domésticos Peligrosos del Condado de Alameda)

1-800-606-6606

1537 Webster Street, Oakland, CA 94612

www.stopwaste.org/

HHWS sharps@acgov.org

Da información sobre dónde depositar envases de objetos punzocortantes.

Nuestro Plan de Acción para la Seguridad



Haga un plan que le ayude a usted y al consumidor ha mantenerse seguro juntos. Repase cada Consejo de Seguridad y haga una lista de:

Materiales de Trabajo que necesita:

Consejos de seguridad que usted seguirá:

Problemas que necesita platicar:

Números de teléfonos, organizaciones con quien se puede comunicar para obtener asistencia:

Nuestro Plan de Acción para la Seguridad



Haga un plan que le ayude a usted y al consumidor ha mantenerse seguro juntos. Repase cada Consejo de Seguridad y haga una lista de:

Materiales de Trabajo que necesita:

Consejos de seguridad que usted seguirá:

Problemas que necesita platicar:

Números de teléfonos, organizaciones con quien se puede comunicar para obtener asistencia:

Nuestro Plan de Acción para la Seguridad



Haga un plan que le ayude a usted y al consumidor ha mantenerse seguro juntos. Repase cada Consejo de Seguridad y haga una lista de:

Materiales de Trabajo que necesita:

.....

.....

.....

Consejos de seguridad que usted seguirá:

.....

.....

.....

Problemas que necesita platicar:

.....

.....

.....

Números de teléfonos, organizaciones con quien se puede comunicar para obtener asistencia:

.....

.....

.....

Reconocimientos

Este manual fue creado por el personal de las siguientes organizaciones:

Labor Occupational Health Program (LOHP), UC Berkeley
www.lohp.org

The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), instituto que también proporcionó fondos y apoyo técnico para el proyecto. www.cdc.gov/niosh/

The Public Authority for In-Home Supportive Services (PA for IHSS), Alameda County www.ac-pa4ihss.org

The Service Employees International Union – United Long Term Care Workers (SEIU-ULTCW) www.seiu-ultcw.org

Diseño: Underground Advertising **Dibujos:** Mary Ann Zapalac

Traducción al español: Lisa de Ávila, Muse, Excellence in Writing and Translation

Traducción al chino: Kai Lui, revisión por Ken Fong

Grupo de Líderes de Trabajadores de Cuidado en Casa y Consumidores:

Damos un agradecimiento especial a los siguientes trabajadores y consumidores, que ayudaron a formular el concepto inicial del manual, revisaron varios borradores del mismo y solicitaron las opiniones de otros trabajadores y consumidores durante su desarrollo. Su ayuda e inspiración han sido sumamente valiosas.

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

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

También damos nuestro agradecimiento a todas las personas, agencias y organizaciones de la comunidad que participaron en el desarrollo del manual.