

- TEMARIO - oposiciones



2ª PARTE: TEMARIO ESPECÍFICO

TEMAS DEL 1 AL 8



AYUDANTES DE RESIDENCIAS

GVA

TEMAS:

7+8

ED. 2025

ENA

editorial

TEMARIO AYUDANTE RESIDENCIAS/SERVICIOS
APOYO SOCIO-SANITARIO Y EDUCATIVO APF-05-01
DE LA ADMINISTRACION DE LA GENERALITAT
COMUNITAT VALENCIANA
ED. 2025
EDITORIAL ENA

ISBN: 979-13-990215-5-4

DOCUMENTACIÓN PARA OPOSICIONES
DEPÓSITO LEGAL SEGÚN REAL DECRETO 635/2015
PROHIBIDO SU REPRODUCCION TOTAL O PARCIAL SIN PERMISO DE EDITORIAL ENA

INTRODUCCION:

En este libro vamos a desarrollar los temas solicitados para el Cuerpo de servicios de Apoyo Socio-Sanitario y Educativo de la Administración de la Generalitat, Escala AYUDANTE DE RESIDENCIAS/SERVICIOS APT-APF-04, publicadas en el Decreto 47/2025, de 25 de marzo, del Consell, de aprobación de la oferta de empleo público de 2025 para la Administración de la Generalitat.

El temario solicitado es el siguiente:

Temario parte general (Materias comunes)

A. DERECHO CONSTITUCIONAL.

TEMA 1. La Constitución Española de 1978: Título Preliminar; Título Primero, De los Derechos y Deberes Fundamentales.

B. DERECHO AUTONÓMICO.

TEMA 2. El Estatuto de Autonomía de la Comunitat Valenciana: Título Primero, La Comunitat Valenciana; Título II, De los derechos de los valencianos y valencianas; Título III, La Generalitat.

TEMA 3. La Ley 5/1983, de 30 de diciembre, del Consell: Título Primero, El president de la Generalitat; Título II, Del Consell: Capítulo I: composición; Capítulo II: las atribuciones; Capítulo III: del funcionamiento; Capítulo IV: De la Conselleria y de los Consellers, Capítulo V: Estatuto Personal de los Consellers; Título IV, de la Administración Pública de la Generalitat.

C. DERECHO ADMINISTRATIVO

TEMA 4. La Ley 40/2015, de 1 de octubre, de régimen jurídico del sector público: Título preliminar, Capítulo I: Disposiciones generales. La Ley 39/2015, de 1 de octubre, del procedimiento administrativo común de las administraciones públicas: Título preliminar, Disposiciones generales; Título I, De los interesados en el procedimiento.

D. FUNCIÓN PÚBLICA.

TEMA 5. La Ley 4/2021 de 16 de abril, de la Función Pública valenciana: Título primero: Objeto, principios y ámbito de aplicación de la Ley; Título III: Personal al servicio de las administraciones públicas; Título V: Nacimiento y extinción de la relación de servicio; Título VI: Derechos, deberes e incompatibilidades del personal empleado público.

TEMA 6. El Decreto 42/2019, de 22 de marzo, del Consell, de regulación de las condiciones de trabajo del personal funcionario de la Administración de la Generalitat.

E. TEMAS TRANSVERSALES

TEMA 7. La Ley orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres: Título preliminar, Objeto de la Ley; Título I, El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación. La Ley 9/2003, de 2 de abril, de la Generalitat, para la igualdad de mujeres y hombres. La Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género: Título preliminar.

TEMARIO PARTE ESPECIAL: (Materias específicas)

1. Limpieza y desinfección. Conceptos y tipos. Productos utilizados y medidas de prevención de riesgos laborales por su uso. Gestión de residuos según niveles de riesgo de los mismos.
2. Lavandería y manejo de ropa. Clasificación entrada de ropa sucia y programas de lavado. Protocolo de prevención de riesgos en manejo de ropa procedente de residentes con enfermedades infecto-contagiosas. Organización de ropa limpia, planchado y distribución. Productos detergentes utilizados y medidas de prevención de riesgos laborales derivadas de su uso.
3. La cocina y el comedor. Limpieza, desinfección y manipulación de alimentos. Proceso de preparación, montaje, retirada y limpieza de comedor. Protocolo de prevención de riesgos en manejo de menaje procedente de residentes con enfermedades infecto-contagiosas. Normas básicas de comportamiento en comedores. Gestión de residuos alimentarios. El reciclaje.
4. La habitación residencial. Procedimiento para la preparación de la cama. Organización de la ropa y enseres del residente. Limpieza y orden de la habitación y del mobiliario.
5. Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales: Concepto de salud y factores de riesgo ergonómico. Manipulación de cargas. Planes de emergencia y de evacuación de un centro.
6. Medidas de seguridad y protección. Protocolo de uso adecuado de guantes. Procedimiento de lavado de manos. Uso adecuado de Equipos de Protección Individual.
7. Primeros auxilios. Concepto de parada cardio-respiratoria. Actuación en reanimación cardiopulmonar básica (RCP). Atragantamiento. Plan de actuación frente a un atragantamiento total y parcial de las vías respiratorias altas.
8. Comunicación y atención con el residente: Técnicas de comunicación con la persona mayor. Concepto de empatía y asertividad.

INDICE:

INTRODUCCION:3

INDICE:.....5

1. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN. CONCEPTOS Y TIPOS. PRODUCTOS UTILIZADOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES POR SU USO. GESTIÓN DE RESIDUOS SEGÚN NIVELES DE RIESGO DE LOS MISMOS. 6

2. LAVANDERÍA Y MANEJO DE ROPA. CLASIFICACIÓN ENTRADA DE ROPA SUCIA Y PROGRAMAS DE LAVADO. PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN MANEJO DE ROPA PROCEDENTE DE RESIDENTES CON ENFERMEDADES INFECTO-CONTAGIOSAS. ORGANIZACIÓN DE ROPA LIMPIA, PLANCHADO Y DISTRIBUCIÓN. PRODUCTOS DETERGENTES UTILIZADOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DERIVADAS DE SU USO. 158

3. LA COCINA Y EL COMEDOR. LIMPIEZA, DESINFECCIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS. PROCESO DE PREPARACIÓN, MONTAJE, RETIRADA Y LIMPIEZA DE COMEDOR. PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN MANEJO DE MENAJE PROCEDENTE DE RESIDENTES CON ENFERMEDADES INFECTO-CONTAGIOSAS. NORMAS BÁSICAS DE COMPORTAMIENTO EN COMEDORES. GESTIÓN DE RESIDUOS ALIMENTARIOS. EL RECICLAJE......253

4. LA HABITACIÓN RESIDENCIAL. PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN DE LA CAMA. ORGANIZACIÓN DE LA ROPA Y ENSERES DEL RESIDENTE. LIMPIEZA Y ORDEN DE LA HABITACIÓN Y DEL MOBILIARIO. 290

5. LEY 31/1995 DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: CONCEPTO DE SALUD Y FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO. MANIPULACIÓN DE CARGAS. PLANES DE EMERGENCIA Y DE EVACUACIÓN DE UN CENTRO. 315

6. MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN. PROTOCOLO DE USO ADECUADO DE GUANTES. PROCEDIMIENTO DE LAVADO DE MANOS. USO ADECUADO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.....418

7. PRIMEROS AUXILIOS. CONCEPTO DE PARADA CARDIO-RESPIRATORIA. ACTUACIÓN EN REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA (RCP). ATRAGANTAMIENTO. PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A UN ATRAGANTAMIENTO TOTAL Y PARCIAL DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS ALTAS...... 456

8. COMUNICACIÓN Y ATENCIÓN CON EL RESIDENTE: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN CON LA PERSONA MAYOR. CONCEPTO DE EMPATÍA Y ASERTIVIDAD......491

Temario parte especial: (Materias específicas)

1. Limpieza y desinfección. Conceptos y tipos. Productos utilizados y medidas de prevención de riesgos laborales por su uso. Gestión de residuos según niveles de riesgo de los mismos.

La limpieza y desinfección constituyen pilares fundamentales para garantizar ambientes seguros y saludables, particularmente en contextos sanitarios, industriales o de servicios generales, donde la proliferación de microorganismos puede conllevar graves riesgos para la salud pública y la seguridad laboral. Estos procesos son esenciales no solo para mantener la estética y funcionalidad de los espacios, sino también para prevenir enfermedades infecciosas y mantener las condiciones óptimas de higiene.

La limpieza se define como la eliminación física de suciedad, materia orgánica e inorgánica visible, mediante métodos mecánicos como barrido, aspirado o fregado, usando agua y detergentes específicos. Este proceso, aunque fundamental, no asegura la destrucción de microorganismos patógenos, lo que hace necesaria su complementación con la desinfección. La desinfección, por su parte, implica el uso de sustancias químicas o procedimientos físicos diseñados para destruir o reducir significativamente la población microbiana hasta niveles considerados seguros para la salud humana. Existen diversos tipos de desinfección según su alcance y eficacia, desde desinfecciones básicas con productos de baja concentración, hasta esterilizaciones que eliminan por completo todas las formas de vida microbiana.

La elección de productos empleados en la limpieza y desinfección debe ajustarse a las características del entorno, el tipo de suciedad y los riesgos específicos identificados. Habitualmente se utilizan detergentes, desinfectantes químicos como lejía (hipoclorito sódico), alcoholes, amonios cuaternarios, aldehídos y peróxido de hidrógeno, cada uno con propiedades específicas adaptadas a diferentes superficies y niveles de contaminación. El manejo adecuado de estos productos implica formación específica del personal para garantizar eficacia en su uso, así como minimizar posibles efectos adversos derivados de su manipulación, como intoxicaciones o reacciones alérgicas.

Por esta razón, la prevención de riesgos laborales asociados al uso de productos de limpieza y desinfección es crucial. Las medidas preventivas incluyen el uso obligatorio de equipos de protección individual (EPI), como guantes, mascarillas, gafas protectoras y vestimenta especializada. Además, se requiere una adecuada ventilación del área, formación continua en seguridad laboral, señalización clara sobre riesgos y protocolos específicos ante incidentes como derrames o exposiciones accidentales.

La gestión adecuada de los residuos generados en los procesos de limpieza y desinfección es vital para minimizar el impacto ambiental y los riesgos para la salud pública. Esta gestión debe seguir criterios estrictos según el nivel de riesgo que representen los residuos generados, desde residuos generales, que tienen un riesgo bajo y pueden gestionarse mediante métodos estándar, hasta residuos especiales y peligrosos, que requieren tratamientos específicos como incineración o desactivación química antes de su disposición final. Un adecuado protocolo de clasificación, recogida, almacenamiento temporal y eliminación es indispensable para garantizar la seguridad y sostenibilidad de estos procesos.

2. Lavandería y manejo de ropa. Clasificación entrada de ropa sucia y programas de lavado. Protocolo de prevención de riesgos en manejo de ropa procedente de residentes con enfermedades infecto-contagiosas. Organización de ropa limpia, planchado y distribución. Productos detergentes utilizados y medidas de prevención de riesgos laborales derivadas de su uso.

El servicio de lavandería y el manejo adecuado de la ropa representan un componente esencial en cualquier institución residencial, hospitalaria o asistencial, siendo claves para garantizar no solo el bienestar y confort de los usuarios, sino también para mantener los estándares higiénico-sanitarios necesarios para prevenir riesgos y enfermedades. La ropa utilizada en estos entornos requiere procedimientos rigurosos desde el momento de su recepción, lavado, organización, hasta su posterior distribución, especialmente cuando se trata de textiles provenientes de residentes afectados por enfermedades infecto-contagiosas.

La primera etapa de este proceso consiste en la clasificación de la ropa sucia al momento de su recepción, actividad fundamental que permite determinar el grado de contaminación y el tipo de tratamiento necesario. Esta clasificación generalmente divide la ropa en varias categorías: ropa contaminada o infecciosa, ropa manchada con sustancias específicas como sangre o fluidos corporales, y ropa con suciedad general. Esta diferenciación inicial es crucial para aplicar los programas adecuados de lavado y desinfección, asegurando así la eliminación efectiva de microorganismos patógenos y garantizando la seguridad del personal encargado del manejo y procesamiento de la ropa.

En cuanto a los programas de lavado, estos deben ajustarse a las necesidades específicas definidas por la clasificación previa, combinando temperaturas elevadas, productos detergentes adecuados y tiempos precisos de lavado y enjuague para asegurar la máxima efectividad del proceso. Los programas suelen variar desde ciclos cortos con baja temperatura para ropa con suciedad leve, hasta programas intensivos que implican altas temperaturas y productos químicos específicos para la ropa procedente de áreas o residentes con riesgo infeccioso.

En el caso particular de ropa procedente de residentes con enfermedades infecto-contagiosas, se deben aplicar protocolos específicos de prevención de riesgos, incluyendo el uso obligatorio de Equipos de Protección Individual (EPI) tales como guantes desechables, mascarillas y batas impermeables por parte del personal encargado. Estos protocolos incluyen procedimientos claramente definidos para la manipulación inicial, transporte interno, tratamiento en máquinas especiales y desinfección posterior del área utilizada para la clasificación y almacenamiento temporal.

La organización de la ropa limpia tras su lavado es otra fase crítica del proceso. Esta etapa implica procedimientos de secado, planchado y doblado, llevados a cabo en condiciones ambientales controladas para evitar contaminaciones cruzadas. Una vez finalizada esta fase, se establece un sistema eficaz de distribución, que asegure que la ropa llegue correctamente identificada y en condiciones óptimas a sus destinos finales, ya sean habitaciones individuales, unidades médicas específicas o áreas comunes.

Los productos detergentes empleados deben seleccionarse cuidadosamente, teniendo en cuenta su eficacia contra diferentes tipos de suciedad y microorganismos, así como su impacto ambiental y posibles riesgos para la salud de los trabajadores. Las medidas preventivas derivadas del uso de estos productos incluyen formación específica en su manipulación, almacenamiento seguro, adecuada ventilación de espacios y disponibilidad inmediata de fichas técnicas y de seguridad para actuar correctamente en caso de accidentes o exposiciones accidentales.

3. La cocina y el comedor. Limpieza, desinfección y manipulación de alimentos. Proceso de preparación, montaje, retirada y limpieza de comedor. Protocolo de prevención de riesgos en manejo de menaje procedente de residentes con enfermedades infecto-contagiosas. Normas básicas de comportamiento en comedores. Gestión de residuos alimentarios. El reciclaje.

La gestión eficaz de la cocina y el comedor en instituciones residenciales o asistenciales constituye una responsabilidad crucial que impacta directamente en la salud, seguridad y bienestar de los residentes. Estos espacios no solo requieren altos estándares en términos culinarios y nutricionales, sino también procedimientos estrictos en limpieza, desinfección, manipulación de alimentos y manejo adecuado de residuos. La implementación rigurosa de protocolos específicos es esencial para prevenir la propagación de enfermedades y garantizar un entorno saludable y seguro para usuarios y trabajadores por igual.

La limpieza y desinfección en la cocina y el comedor son actividades fundamentales para minimizar riesgos relacionados con la contaminación microbiológica. Estos procesos incluyen el uso de productos específicos y técnicas adecuadas para limpiar utensilios, superficies y equipos utilizados en la preparación y servicio de alimentos. Es especialmente crítica la correcta manipulación de alimentos, que debe realizarse siguiendo estrictas normas higiénicas, incluyendo lavado de manos frecuente, almacenamiento adecuado de materias primas, separación de alimentos crudos y cocinados, y control de temperaturas durante todo el proceso culinario.

La preparación, montaje y retirada de servicios en el comedor debe realizarse siguiendo protocolos claros y establecidos, garantizando así la calidad alimentaria y la eficiencia operativa. Durante la preparación, se deben respetar las indicaciones dietéticas específicas y los tiempos de cocción y presentación adecuados. En el montaje del comedor, se presta atención especial al orden, higiene y accesibilidad del espacio para todos los residentes. Al retirar los servicios, se maneja con especial cuidado el menaje utilizado, aplicando medidas específicas cuando se trate de utensilios usados por residentes con enfermedades infecto-contagiosas, donde se requiere el uso obligatorio de equipos de protección individual (EPI) como guantes desechables y mascarillas, así como procedimientos estrictos de limpieza y desinfección posterior.

Además, es fundamental fomentar y supervisar normas básicas de comportamiento en los comedores, incluyendo hábitos saludables de higiene personal por parte de los residentes, orden en las mesas y respeto por las instalaciones y por otros usuarios, contribuyendo así a un ambiente agradable y seguro para todos.

La gestión adecuada de residuos alimentarios constituye otro aspecto crucial, implicando la correcta clasificación, almacenamiento temporal y disposición final de estos residuos. Esta gestión debe incluir un compromiso con prácticas sostenibles, promoviendo el reciclaje de residuos generados en cocina y comedor como parte integral de las políticas ambientales de la institución. La adopción de prácticas sostenibles y la educación continua del personal y usuarios sobre la importancia del reciclaje y el manejo responsable de residuos son aspectos esenciales para minimizar el impacto ambiental y promover una cultura institucional comprometida con la sostenibilidad.

4. La habitación residencial. Procedimiento para la preparación de la cama. Organización de la ropa y enseres del residente. Limpieza y orden de la habitación y del mobiliario.

La habitación residencial. Procedimiento para la preparación de la cama. Organización de la ropa y enseres del residente. Limpieza y orden de la habitación y del mobiliario

La habitación residencial constituye un espacio fundamental en el entorno de los centros sociosanitarios y residencias, ya que representa el ámbito más íntimo y personal del residente. Más allá de ser un lugar de descanso, se trata de un entorno que debe garantizar seguridad, confort, higiene y bienestar, adaptándose a las necesidades físicas y emocionales de cada persona. La adecuada gestión de este espacio es esencial para favorecer la calidad de vida, la autonomía y la dignidad de los usuarios, especialmente en situaciones de dependencia o limitaciones funcionales.

Uno de los aspectos clave en el cuidado de la habitación es el procedimiento para la preparación de la cama, una tarea que no solo influye en la comodidad y el descanso del residente, sino que también desempeña un papel importante en la prevención de úlceras por presión y en la reducción del riesgo de infecciones. Este procedimiento debe realizarse de forma sistemática y respetuosa, teniendo en cuenta la correcta manipulación del material textil, las condiciones higiénicas, la postura del residente y las medidas de seguridad ergonómica para el profesional.

Asimismo, la organización de la ropa y enseres personales del residente requiere una planificación individualizada, que respete su identidad, preferencias y hábitos previos, fomentando siempre que sea posible la participación activa del usuario. El orden y la accesibilidad de sus pertenencias no solo contribuyen al mantenimiento del entorno limpio y funcional, sino que también fortalecen la orientación espacial y la sensación de control del propio entorno.

La limpieza y el orden de la habitación y del mobiliario son tareas de vital importancia que deben ejecutarse conforme a protocolos específicos de higiene y prevención de riesgos, con productos adecuados y técnicas que minimicen molestias al residente y eviten contaminaciones cruzadas. Es imprescindible que estas tareas se lleven a cabo manteniendo el respeto por la privacidad del residente y procurando que el ambiente resulte siempre cálido, seguro y acogedor.

En conjunto, la atención al espacio residencial forma parte de una atención integral y centrada en la persona, donde cada detalle cuenta para preservar la salud física y emocional del residente. Por ello, el personal auxiliar debe asumir estas funciones con profesionalidad, sensibilidad y una constante actitud de respeto, observación y adaptación a las necesidades individuales.

Primero veremos el procedimiento para la preparación de la cama:

La cama sirve para el descanso de los residentes, siendo muchos de ellos mayores y con discapacidades, por lo que debe estar en perfectas condiciones de conservación y mantenimiento, para que este se sienta más cómodo. Debe estar provista con toda la ropa que sea necesaria.

Se coloca en la habitación de manera que tenga tres de sus lados libres, para facilitar el trabajo del personal sanitario (cambios posturales, aseo del paciente, aplicación de cuidados, etc.).

5. Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales: Concepto de salud y factores de riesgo ergonómico. Manipulación de cargas. Planes de emergencia y de evacuación de un centro.

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, constituye el marco normativo básico en materia de seguridad y salud en el trabajo en el ámbito estatal. Su finalidad principal es promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas preventivas y la mejora de las condiciones laborales. Esta norma reconoce el derecho de los trabajadores a una protección eficaz frente a los riesgos derivados del trabajo, estableciendo principios generales que deben orientar la acción preventiva en todos los sectores profesionales.

Uno de los ejes fundamentales de esta ley es el concepto de salud, entendido no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado completo de bienestar físico, mental y social. Esta visión integral exige que se valoren todos los factores que pueden afectar al trabajador en el desempeño de su actividad, incluidos aquellos relacionados con el diseño del puesto, las condiciones de trabajo o la carga física y mental a la que se expone.

Dentro del ámbito de los riesgos laborales, cobran especial relevancia los factores de riesgo ergonómico, es decir, aquellos relacionados con la interacción del trabajador con su entorno y las exigencias físicas del trabajo. La manipulación manual de cargas es uno de los factores más frecuentes en numerosos sectores, y su ejecución inadecuada puede originar trastornos musculoesqueléticos, lesiones dorsolumbares o fatiga física. Por ello, es fundamental aplicar principios ergonómicos en la organización del trabajo y formar adecuadamente al personal en técnicas seguras de levantamiento, transporte y desplazamiento de cargas.

Además de prevenir los riesgos derivados de la actividad ordinaria, la ley establece la necesidad de prever y planificar la actuación ante situaciones excepcionales que puedan suponer un peligro para los trabajadores o los usuarios de un centro. En este sentido, los planes de emergencia y evacuación son herramientas esenciales para actuar con rapidez, coordinación y eficacia ante situaciones como incendios, explosiones o amenazas externas. Estos planes deben estar perfectamente estructurados, con procedimientos definidos, responsabilidades asignadas y simulacros periódicos que garanticen su efectividad.

Por tanto, el cumplimiento de la Ley 31/1995 implica no solo evitar accidentes, sino construir una cultura preventiva sólida que contemple la protección de la salud desde una perspectiva global. El abordaje de los riesgos ergonómicos, la correcta manipulación de cargas y la preparación frente a emergencias son pilares imprescindibles para garantizar entornos laborales seguros y saludables.

5.1. - LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Vamos a ver ahora lo que realmente es la Prevención de Riesgos Laborales. Actualmente en nuestro país, la ley que regula todos estos aspectos es la ley 31/1995 de 8 de noviembre, de la cual vamos a estudiar el objeto y principios básicos que regulan esta ley y los riesgos de salud que podemos tener al realizar el trabajo de limpieza en cualquier centro público. La estructura completa de esta ley, es la siguiente:

6. Medidas de seguridad y protección. Protocolo de uso adecuado de guantes. Procedimiento de lavado de manos. Uso adecuado de Equipos de Protección Individual.

Medidas de seguridad y protección. Protocolo de uso adecuado de guantes. Procedimiento de lavado de manos. Uso adecuado de Equipos de Protección Individual

En el ámbito sociosanitario y asistencial, la seguridad y protección del personal y de las personas atendidas son pilares esenciales para garantizar una atención de calidad, segura y libre de riesgos. Las medidas de seguridad y protección comprenden un conjunto de actuaciones y normas orientadas a prevenir accidentes laborales, minimizar riesgos biológicos y evitar la transmisión de enfermedades, especialmente en entornos donde la exposición a agentes infecciosos o materiales contaminantes es elevada.

Dentro de estas medidas, el uso adecuado de guantes es una práctica básica pero crucial para evitar la contaminación cruzada. El personal debe conocer el protocolo correcto para colocarse y retirarse los guantes sin comprometer la higiene de las manos ni transferir microorganismos al entorno o a otros usuarios. Es importante tener presente que los guantes no sustituyen en ningún caso al lavado de manos, sino que lo complementan, debiendo desecharse tras cada uso y utilizarse únicamente para las tareas para las que están indicados.

El procedimiento de lavado de manos es, sin duda, la medida más eficaz para prevenir infecciones y proteger tanto al personal como a los residentes o pacientes. Un correcto lavado de manos elimina una gran parte de los gérmenes adquiridos por contacto directo con superficies, fluidos o personas. Esta técnica debe aplicarse antes y después de cada intervención asistencial, tras el uso de guantes y siempre que exista riesgo de contaminación. Existen varios métodos (agua y jabón, soluciones hidroalcohólicas), pero todos ellos requieren seguir una secuencia de pasos estandarizados para ser efectivos.

Otro elemento clave dentro de las medidas de protección es el uso adecuado de los Equipos de Protección Individual (EPI). Estos equipos, que incluyen guantes, mascarillas, batas, gafas o pantallas faciales, entre otros, deben emplearse conforme a protocolos establecidos en función del riesgo de exposición y del tipo de tarea a realizar. La elección, colocación, retirada y eliminación de los EPI deben realizarse con criterios de seguridad y responsabilidad, garantizando que el trabajador esté protegido sin comprometer la integridad del entorno asistencial.

En conjunto, la aplicación rigurosa de estas medidas no solo protege la salud de los profesionales, sino que también contribuye a la seguridad de las personas atendidas y a la prevención de brotes nosocomiales o infecciones comunitarias. La formación continua, la concienciación del personal y el cumplimiento de los protocolos establecidos son fundamentales para consolidar una cultura preventiva y responsable en todos los niveles de la atención.

A lo largo de los primeros temas de la parte específica, ya hemos visto varias medidas de seguridad y protección.

En el tema anterior, también hemos visto un estudio global de los riesgos laborales. Ahora vamos a ver el uso de guantes y lavado de manos. Para finalizar veremos el uso adecuado de los Equipos de Protección Individual:

7. Primeros auxilios. Concepto de parada cardio-respiratoria. Actuación en reanimación cardiopulmonar básica (RCP). Atragantamiento. Plan de actuación frente a un atragantamiento total y parcial de las vías respiratorias altas.

Los primeros auxilios constituyen el conjunto de actuaciones y cuidados inmediatos, temporales y limitados que se prestan a una persona que ha sufrido un accidente o una situación de emergencia hasta la llegada de los servicios sanitarios especializados. Estas intervenciones pueden resultar determinantes para salvar vidas, prevenir complicaciones y aliviar el sufrimiento de la víctima. En el entorno sanitario y sociosanitario, el personal debe estar capacitado para actuar con rapidez, seguridad y eficacia ante situaciones críticas, aplicando los protocolos adecuados según el tipo de urgencia.

Uno de los escenarios más graves que puede encontrarse un profesional es la parada cardiorrespiratoria (PCR), que se define como el cese brusco de la actividad mecánica del corazón y de la respiración espontánea. Esta situación implica la interrupción del aporte de oxígeno a los órganos vitales, especialmente al cerebro, y puede conducir a la muerte en pocos minutos si no se actúa de forma inmediata. Ante una PCR, es fundamental iniciar de forma precoz la Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCP), que consiste en una secuencia de maniobras de compresiones torácicas y ventilaciones que permiten mantener la circulación y oxigenación mínimas hasta que se recupere el pulso o llegue asistencia avanzada.

Por otro lado, el atragantamiento es una emergencia frecuente, especialmente en población infantil y personas mayores o con problemas neurológicos. Se produce cuando un cuerpo extraño, generalmente un alimento, obstruye parcial o totalmente las vías respiratorias altas, impidiendo o dificultando el paso del aire. En función del grado de obstrucción, la actuación varía: en una obstrucción parcial, se permite que la persona tosa de forma eficaz para expulsar el objeto; en una obstrucción total, cuando no puede hablar ni respirar, es necesario aplicar la maniobra de Heimlich de forma inmediata para desalojar el cuerpo extraño y restablecer la respiración.

En ambos casos, la rapidez en la actuación, el conocimiento de las técnicas correctas y la capacidad para mantener la calma son factores esenciales para evitar desenlaces fatales. La formación continua del personal en primeros auxilios, así como la práctica de simulacros y protocolos actualizados, garantiza una respuesta eficaz y coordinada ante cualquier emergencia que ponga en peligro la vida de una persona.

PRIMEROS AUXILIOS

Vamos a clasificar este tema en varios apartados:

1.- Primeros Auxilios: Conceptos básicos, definiciones, sistemas de emergencias.

2.-Protocolos de Actuación de Emergencias: PAS.

3.-Soporte Vital.

4.- RCP.

5.- Diferentes clases de Lesiones y sus curas.

8. Comunicación y atención con el residente: Técnicas de comunicación con la persona mayor. Concepto de empatía y asertividad.

La comunicación con las personas mayores constituye uno de los pilares fundamentales en la atención sociosanitaria. No se trata únicamente de transmitir información, sino de establecer un vínculo humano que fomente la confianza, el respeto y la dignidad del residente. En los centros donde conviven personas mayores con diferentes grados de dependencia, deterioro cognitivo o enfermedades crónicas, una buena comunicación se convierte en herramienta esencial para atender sus necesidades emocionales, facilitar la comprensión de los cuidados y promover un entorno afectivo y seguro.

Las técnicas de comunicación con la persona mayor deben adaptarse a las características físicas, cognitivas y emocionales propias de esta etapa vital. Es frecuente que existan dificultades auditivas, problemas de visión, alteraciones en el habla o demencia, lo que obliga al profesional a emplear estrategias específicas como el uso de frases cortas y claras, la comunicación no verbal, el contacto visual, el tono pausado y la escucha activa. Además, es fundamental evitar infantilizar al mayor, tratarle con paciencia y ofrecer tiempo suficiente para que pueda expresar sus emociones, opiniones o inquietudes.

Dentro de esta relación asistencial, cobran especial relevancia dos habilidades interpersonales: la empatía y la asertividad. La empatía consiste en la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender sus sentimientos, vivencias y necesidades desde su perspectiva, sin juzgar ni proyectar nuestros propios valores. En el ámbito sociosanitario, la empatía favorece una atención centrada en la persona, mejora la relación terapéutica y permite ofrecer un trato humano y sensible ante situaciones de sufrimiento, soledad o miedo.

Por su parte, la asertividad implica expresar de forma clara, directa y respetuosa los propios pensamientos, emociones y necesidades, sin agredir ni someterse a los demás. Esta habilidad resulta esencial para establecer límites, resolver conflictos y mantener una comunicación profesional equilibrada, especialmente en contextos en los que pueden surgir tensiones o demandas difíciles de gestionar.

Una comunicación eficaz con la persona mayor no solo mejora la calidad del cuidado, sino que también fortalece el vínculo emocional, previene el aislamiento social y dignifica la atención. La formación del personal en técnicas de comunicación, junto al desarrollo de la empatía y la asertividad, es clave para garantizar un trato respetuoso, cálido y profesional en todos los niveles de la atención sociosanitaria.

La comunicación es muy importante para entender las necesidades de una persona. A medida que van pasando los años, nuestra capacidad de comunicarnos con otros se va reduciendo. Conversar con una persona mayor no es igual que hacerlo con un chico de 20 años.

Para conseguir una buena comunicación con personas de edad avanzada debemos ponernos en su lugar y aprender las técnicas principales de comunicación. También es muy importante conocer la personalidad, los gustos y aficiones de tus familiares mayores, para asegurarte de que los mantendrás activos con sus hobbies y de que cubrirás todas sus necesidades.

La comunicación se puede clasificar en dos tipos principales: verbal y no verbal.

- **Comunicación verbal:** se refiere al intercambio de información a través de palabras, ya sea de forma oral (hablada) o escrita. Se puede dividir en:

***Oral:** Incluye conversaciones cara a cara, llamadas telefónicas, presentaciones, etc. En esta forma, el tono de voz, la entonación y el ritmo pueden influir en el mensaje.

***Escrita:** Incluye correos electrónicos, mensajes de texto, cartas, informes, etc. Aquí, la claridad y la estructura del texto son cruciales para transmitir el mensaje de manera efectiva.