



Guía de buenas prácticas en prevención de riesgos para trabajadores de farmacias.



Servicio de Prevención
Prebentzio Zerbitzua

Pº Pío Baroja 29, Oficina 20
20008 Donostia
Tel. 902 82 00 28
www.ceiprevencion.net



c/GRAN VIA DIEGO LOPEZ DE HARO, 50-5
48011 Bilbao (Bizkaia)
Tel.: 944 00 28 00
www.afare.org



Luzeko Seguratuari eta Osasunerako Euskal Elkartea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

Camino de la Dinamita s/n
48903 Cruces-Barakaldo
(Bizkaia)
Tel. 94 403 21 90
www.osalan.net

Índice



pag 04

> 1. Higiene y medio ambiente
en el puesto de trabajo



pag 09

> 2. Ergonomía



pag 14

> 3. Seguridad en el trabajo

La Asociación de Farmacias del País Vasco- Euskadiko Farmazien Elkartea (AFARE/EUSFARE) junto con el asesoramiento de Cei Servicio de Prevención y la colaboración de Osalan- Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales, la guía de buenas prácticas en prevención de riesgos para trabajadores de farmacias, con el objetivo de presentar, de una manera sencilla, los modos de actuación seguras para los trabajadores de dicho sector.



Pº Pío Baroja 29, Oficina 20
20008 Donostia
Tel. 902 82 00 28
www.ceiprevencion.net



c/GRAN VIA DIEGO LOPEZ DE HARO, 50-5
48011 Bilbao (Bizkaia)
Tel.: 944 00 28 00
www.afare.org



Camino de la Dinamita s/n
48903 Cruces-Barakaldo
(Bizkaia)
Tel. 94 403 21 90
www.osalan.net

1.

HIGIENE Y MEDIO AMBIENTE EN EL PUESTO DE TRABAJO



1.1 Riesgos relacionados con la preparación de fórmulas magistrales y preparados oficinales.

1.1.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Incumplimiento de las medidas determinadas en la normativa para esta actividad.



1.1.2 Actuaciones correctas

Las normas de higiene del personal deben recoger al menos:

- La prohibición de comer, fumar y mascar chicle, así como de realizar prácticas antihigiénicas o susceptibles de contaminar el local de preparación.
- La necesidad de utilizar armarios para guardar la ropa y efectos personales.
- El uso de ropa adecuada en función de los tipos de preparación (batas, gorros, calzado, guantes, mascarillas, etc.).
- La limpieza y renovación de esta ropa de forma regular y siempre que sea necesario.
- La separación temporal del trabajo de preparación de aquellas personas con afecciones o lesiones en la piel o que sufran cualquier enfermedad transmisible.

Para realizar las preparaciones se contará, al menos, con los elementos siguientes:

- Una superficie de trabajo suficiente, de material liso e impermeable, fácil de limpiar y desinfectar, inerte a colorantes y sustancias agresivas.



- Una pila con agua fría y caliente, de material liso y resistente, provista de un sifón antirretorno.
 - Una zona diferenciada donde colocarlos recipientes y utensilios pendientes de limpieza.
 - Un soporte horizontal que evite en lo posible las vibraciones, con espacio suficiente para la/s balanza/s, y que garantice una correcta pesada.
 - Un espacio reservado para la lectura y redacción de documentos en el que se encuentre a mano toda la documentación reglamentaria.
 - Armarios y estanterías con suficiente capacidad para colocar, protegido del polvo y de la luz (si procede), todo aquello que es necesario para las preparaciones.
 - Un frigorífico dotado de termómetro de temperatura máxima y mínima para almacenar los productos termolábiles, ya sean materias primas, producto a granel o producto terminado.
2. Estar diseñado de forma que pueda ser fácilmente lavado, desinfectado e incluso esterilizado si fuese necesario. Ninguna de las superficies que puedan entrar en contacto con el producto ha de ser susceptible de afectar a la calidad del medicamento o de sus componentes.
 3. Estar fabricado de forma que ningún producto utilizado para el funcionamiento o para el mantenimiento de los aparatos (lubricantes, tintas, etc.) pueda contaminar a los productos elaborados.

Utillaje:

El utillaje debe reunir las siguientes características generales:

1. Ser adecuado al uso a que se destina y, si procede, estar convenientemente calibrado. Antes de iniciar cualquier

- A fin de evitar contaminaciones cruzadas, todos los elementos del utillaje en contacto con los productos deben limpiarse de forma conveniente.

- El utillaje ha de mantenerse limpio y en buen estado de funcionamiento. Las operaciones de limpieza y mantenimiento se realizarán siguiendo procedimientos normalizados de trabajo que deberán establecerse por escrito en función del tipo de utillaje y de los productos utilizados. La limpieza se efectuará lo más rápidamente posible después de su utilización.

1.2 Riesgo relacionado con agentes químicos

1.2.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Productos de limpieza



1.2.2 Actuaciones correctas

- Cuando sea posible, utilizar sustancias que tengan las mismas propiedades, pero que sean menos peligrosas.
- Seguir la forma de actuación indicada en las fichas de datos de seguridad de los productos.
- Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, homogeneizadores, paletas, etc.,
- Guantes adecuados.
- No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el fabricante.
- Utilizar los productos en sus envases originales. No trasvasar.
- Mantener las etiquetas en buen estado de conservación, evitando su caída y manchado.

- No utilizar los envases para otro fin distinto del original.
- Almacenar los productos en lugares apropiados.
- Mantener los recipientes cerrados.
- Utilizar equipos de protección individual (guantes, pantallas,...), según indique la ficha de datos de seguridad.
- No perforar ni acercar a fuentes de calor o llamas los aerosoles.
- Tener buena ventilación natural de los locales.
- Realizar la limpieza en locales bien ventilados.
- No mezclar durante la limpieza productos incompatibles que supongan el desprendimiento de gases nocivos (lejía con amoníaco, por ejemplo).



2.

Ergonomía



2.1 Riesgo ergonómico relacionado con la postura del trabajo

2.1.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Propia postura de pié.



2.1.2 Actuaciones correctas

- La postura de trabajo más confortable es la de sentado, pero puede convertirse en incómoda y por lo tanto no utilizarse en esta actividad.
- Para evitar adoptar posturas forzadas e incómodas es recomendable que el plano de trabajo tenga al alcance todas o la mayoría de los utensilios que se deban de utilizar.
- Para no acelerar la aparición del cansancio es recomendado alternar ésta posición con otras posturas, como la de sentado u otras que impliquen movimiento.

2.2 Riesgo ergonómico relacionado con la postura del trabajo

2.2.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Propia postura sentado.
- Uso de ordenador.



2.2.2 Actuaciones correctas

- Mantener la espalda recta.
- Nivelar la mesa a la altura de los codos.
- Ajustar la altura de los ojos, como máximo al borde superior de la pantalla.
- La distancia visual entre la pantalla y los ojos debe ser como mínimo 40 cm (aunque es preferible 50 cm o más).
- La pantalla debe estar frente al usuario para minimizar el giro de la cabeza.
- El teclado debe estar frente al usuario.
- La inclinación del teclado debe ser ajustable por el usuario y permanecer estable en la posición elegida.
- Es muy importante que el trabajador mantenga los antebrazos apoyados en la mesa mientras teclea y, para ello, entre el borde de la mesa y el teclado deben quedar al menos 10 cm.



El trabajo debe permitir levantarse de vez en cuando y cambiar de actividad para prevenir la aparición de fatiga física, visual y mental. Se recomienda lo siguiente:

- Cambiar de postura con frecuencia durante la realización de la tarea, para aliviar la fatiga muscular.
- Alternar las tareas en las que se requiere un uso intensivo del ordenador con otras en las que no se utilice.
- Permitir que el trabajador siga su propio ritmo de trabajo y realice pequeños pausas auto-seleccionadas.
- Cuando no es posible realizar pausas auto-seleccionadas, puede hacer falta establecer pausas planificadas para prevenir la fatiga. En general, una pausa de 10-15 minutos cada 90 minutos de trabajo con el ordenador es suficiente. Si la tarea exige gran atención, se aconseja una pausa de 10 minutos cada hora de trabajo.



2.3 Riesgo ergonómico relacionado con la manipulación manual de cargas



2.3.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Alzado y transporte cargas.
- Movimiento de cargas con los brazos en alto.
- Trabajos en espacios estrechos.
- Realización de movimientos repetitivos.

2.3.2 Actuaciones correctas

- Apoyar los pies firmemente.
- Separar los pies a una distancia aproximada de 50 cm, uno del otro.
- Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
- Coger la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo, levantándola gradualmente, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta.
- La cabeza debe permanecer levantada durante la secuencia.
- La carga debe distribuirse entre las dos manos, en la medida de lo posible.
- Cargar o transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.
- Alzar y transportar cargas con ayuda de otras personas.
- Disminuir el peso de las cargas.
- Posibilitar los cambios de posturas y descansos durante el trabajo en una postura forzada.
- Colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano.

3.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO



3.1 Riesgo de caídas en el mismo plano

3.1.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Suelos resbaladitos.
- La existencia de obstáculos en los lugares de paso accesos.
- La falta de iluminación.
- Los suelos irregulares.



3.1.2 Actuaciones correctas

- Se deberá caminar despacio y sin correr.
- Se deberá mantener la visión al transportar cargas.
- Las zonas de circulación de trabajadores y clientes (pasillos, corredores y escaleras) se deberán mantener limpias de suciedad y libres de obstáculos contra los que se pueda tropezar. (deberá de tener un estado perfecto sin losas dañadas, irregularidades en el suelo, etc.).

Riesgos de caídas en altura

3.1.3 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Escaleras.
- Altillos o zonas de trabajo elevadas.
- Almacenamientos elevados.
- Huecos o aberturas en el piso.



3.1.4 Actuaciones correctas

- Mantener las escaleras limpias y secas.
- Recoger los obstáculos o elementos que entorpezcan el ascenso o descenso.
- Para acceder a zonas altas utilizar el utensilio adecuado (escaleras de mano...).
- En las escaleras apoyarse en el pasamanos.
- No trabajar en las proximidades de los desniveles.
- Se deberá caminar despacio y sin correr.

3.2 Riesgo de contacto eléctrico.

3.2.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Cables, conductores y cajas de distribución.
- Dispositivos de conexión.
- Sistemas de alumbrado eléctrico.
- Modificaciones en las instalaciones o en los equipos eléctricos originales.
- Conductores dañados (por ejemplo; recodos, hilos de cobre al descubierto, etc.).
- Cajas de instrumentos dañadas.



3.2.2 Actuaciones correctas

- Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y paso.
- No utilizar aparatos en mal estado, hasta que los revise un especialista, ni los que han sufrido un golpe fuerte.
- Utilizar cables de alimentación que estén bien aislados y sin deterioro.
- No conectar directamente cables sin clavijas.
- Deberán desconectarse al término de su utilización o pausa de trabajo.
- No se debe de tirar del cable de utilización para desenchufar los aparatos eléctricos.
- Evitar el uso de ladrones.
- No limpiar aparatos eléctricos sin desconectar la alimentación del equipo.
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.

Riesgo de incendio

3.2.3 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

Un incendio puede estar producido por la utilización en el trabajo de:

- Sólidos inflamables (papel, cajas, trapos).
- Líquidos inflamables (disolventes, alcoholes).
- Presencia de focos de ignición (chispas eléctricas).
- Instalaciones de gas.



3.2.4 Actuaciones correctas

- Para evitar el inicio de un incendio, bastará con eliminar alguno de los factores del fuego.
- Disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables o combustibles.
- Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo.
- Retirar las cajas, envases, papeles, etc., que no sean necesarios.
- Comprobar la hermeticidad de los conductores de gas.
- Seguir las instrucciones del suministrador y del instalador de gases inflamables.
- Evitar que la instalación eléctrica sea origen de focos de calor.
- Cuando se termine la jornada, se observará que todos los aparatos eléctricos queden desconectados de la red.
- No mezclar sustancias químicas cuya reacción se desconozca, pues pueden desprender calor suficiente para generar un incendio.

Riesgos relacionados con almacenamiento

3.2.5 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- La mala ubicación y organización de estanterías, almacenes y puestos de trabajo, además de producir pérdidas de tiempo importantes, puede originar desplomes, golpes, etc.



3.2.6 Actuaciones correctas

- Almacenar debidamente las mercancías en sentido vertical.
- No dejar que los objetos sobresalgan de los montones o de los cajones donde se encuentran.
- No subir a los bastidores para llegar a las repisas superiores; utilizar siempre escaleras.
- No deshacer los montones arrojando cosas desde arriba o tirando desde abajo.
- Proteger el material de la humedad y/o del calor.
- Retirar de la zona de trabajo aquello que no esté en uso y no se necesite..
- Evitar el apoyo de materiales en el piso.
- Colocar cada cosa en su lugar y disponer de un lugar para cada cosa.



Servicio de Prevención
Prebentzio Zerbitzua

afare
eusfare

asociación de farmacias de euskadi
euskadiko farmazien elkarria



Leraketa Sigurtasun eta Osasuntzeko Euskal Elkartera
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

Pº Pío Baroja 29, Oficina 20
20008 Donostia
Tel. 902 82 00 28
www.ceiprevencion.net

c/GRAN VIA DIEGO LOPEZ DE HARO, 50-5
48011 Bilbao (Bizkaia)
Tel.: 944 00 28 00
www.afare.org

Camino de la Dinamita s/n
48903 Cruces-Barakaldo
(Bizkaia)
Tel. 94 403 21 90
www.osalan.net

