

Movilización de enfermos

La movilización de enfermos es una manipulación donde la carga tiene características especiales: es pesada, voluminosa, difícil de sujetar, que ejerce resistencia a veces, inestable, que puede desplazarse y caer. Además, el personal gira el tronco al elevar o desplazar la carga.

Factores de riesgo:

- Características peculiares de la carga.
- Esfuerzo físico necesario, asociado a posturas forzadas o movimientos repetitivos.
- Características del medio de trabajo: falta de espacio, suelo resbaladizo, temperatura...
- Factores individuales de riesgo: falta de aptitud física y escasa formación en movilización de enfermos.

Medidas preventivas:

- **Organización y distribución del trabajo:** es importante planificar la movilización del paciente teniendo en cuenta las características del mismo, el espacio y los útiles disponibles. Además, se debe organizar la actividad claramente de manera que cada trabajador y trabajadora sepa qué tiene que hacer en cada momento, la mejor técnica para realizarlo y, si es posible, conseguir la colaboración del enfermo o enferma.
- **Correcta higiene postural:** algunos principios básicos para ello son:
 - Mantener la espalda recta.
 - Flexionar las rodillas.
 - Adecuar la altura y la distancia del plano de trabajo.
 - Sujetar al paciente próximo al cuerpo y agarrarlo bien.
 - Mantener una postura estable separando los pies y colocando uno ligeramente delante del otro.
 - Girar todo el cuerpo.
 - Usar puntos de apoyo si es posible.
- **Formación específica en la movilización de enfermos,** principalmente práctica, sobre las diferentes técnicas.
- **Uso de ayudas mecánicas,** siendo necesario recibir formación de su uso, elegir la ayuda más adecuada y planificar la tarea antes de la movilización.
- **Movilización en equipo.**

La dualidad Trabajador/Persona Asistida provoca que los diseños de herramientas, los protocolos y las instalaciones estén destinadas a asegurar la pronta recuperación del paciente, quedando en segundo plano la salud del trabajador que facilita dicha recuperación.

RIESGOS ERGONÓMICOS

EN EL SECTOR SOCIOSANITARIO

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.
CONVENIO DE COLABORACIÓN EN PRL ENTRE CCOO EXTREMADURA
Y LA JUNTA DE EXTREMADURA



Si quieres más información, ponte en contacto:

CCOO EXTREMADURA - SALUD LABORAL

En Badajoz:

Avda. de Colón, 6 • Tlf.: 924 22 32 48

En Cáceres:

C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2 • Tlf.: 927 22 72 79

www.extremadura.ccoo.es



RIESGOS ERGONÓMICOS

EN EL SECTOR SOCIOSANITARIO



Las tareas realizadas en el sector sociosanitario conllevan la exposición a diversos factores de riesgo que pueden producir daños en la salud de las personas dedicadas a esta actividad laboral, tanto a nivel físico como psicosocial.

El sector sociosanitario realiza diferentes y muy diversas actividades consideradas básicas en la vida diaria de la persona usuaria. Todas estas tareas provocan la exposición a riesgos ergonómicos que, si no son controlados, pueden tener consecuencias negativas en su salud.



¿Cuáles son los principales factores de riesgos ergonómicos?

Los riesgos ergonómicos son la causa directa y principal en la generación de los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral. Estos daños podrán producirse por un sobreesfuerzo, por la adopción de una postura forzada en un momento puntual, por la realización de movimientos repetitivos o, en la mayoría de casos, por la suma de todos ellos (multicausalidad) y su efecto acumulativo en el día a día.

SOBRESFUERZO

- Movilización y transferencia de personas.
- Respuesta a movimientos imprevistos de los usuarios.

POSTURAS FORZADAS

- Posturas forzadas asociadas a tareas como aseo, manipulación de personas con movilidad reducida, transferencias y cambios posturales, manipulación de sacos de ropa y residuos, ayuda en la alimentación, hacer las camas, etc.
- Mantener la misma postura durante mucho tiempo (de pie o sentado, agarre, brazo sin apoyo...).

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Movimientos rápidos de pequeños grupos musculares, generalmente de las extremidades superiores y en el cuello.

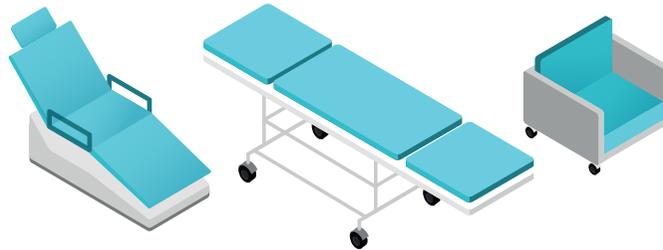
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Cualquier operación de levantamiento, transporte, empuje o arrastre de carga (+3 kg)
- Movilización y transferencias de personas.

Un estudio reciente publicado por INVASSAT concluye una serie de cuestiones que fácilmente podemos relacionar con la producción de los TME:

- Predominio del usuario no colaborador.
- El número de usuarios es elevado, teniendo en cuenta que no se cubren los permisos y bajas de corta duración.
- El número de grúas y de sillas es insuficiente.
- Mal estado de conservación de los equipos mecánicos por falta de mantenimiento adecuado.
- Inadecuada distribución de los espacios y dependencias de la residencia, debiendo recorrer largas distancias empujando o arrastrando sillas con usuarios o equipos.
- Inadecuado diseño ergonómico de los elementos de la residencia (mobiliario).
- Problemas psicosociales debido sobre todo a la organización del horario a turnos, la carga de trabajo mental y emocional, falta de contenido de trabajo o la realización de trabajo nocturno. Todas ellas se relacionan con las molestias musculoesqueléticas.

Para una mejora real de las condiciones de trabajo, la participación debe estar encaminada a la propuesta de soluciones en situaciones reales.



¿Qué medidas preventivas se pueden adoptar?

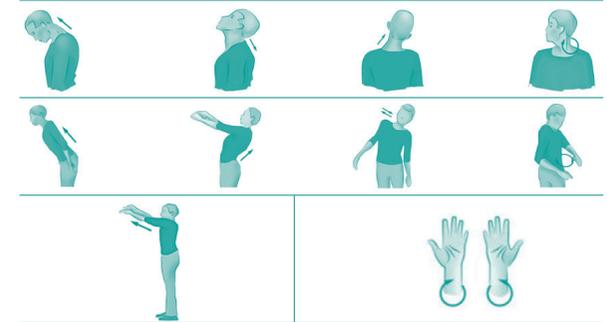
La mayor parte de las medidas preventivas pasan por adaptar el trabajo a la persona y no al revés.

Medidas técnicas y de diseño

- Fomentar el uso de los medios mecánicos disponibles para la manipulación manual de usuarios: sillones geriátricos, sillas de ducha, camillas de ducha o clínicas, grúas, camas motorizadas y sillas de ruedas.
- Disponer de ayudas menores: sábana deslizante, tabla deslizante, cinturón ergonómico, rollbord, roller, etc.
- Suministrar arneses en buen estado de mantenimiento.
- Instalar baños y duchas adaptadas en habitaciones y zonas comunes.
- Uso de carros de transporte ligeros, fáciles de maniobrar y con capacidad de carga adecuada que evite la realización de sobreesfuerzos.
- Mantenimiento preventivo de los equipos de trabajo.

Para el personal

- En las tareas de acondicionamiento y limpieza de las instalaciones se les recuerda que flexionen las rodillas cuando tengan que agacharse para evitar inclinar la espalda.
- En las tareas de alimentación y suministro y recogida de bandejas se les recuerda que no sobrecarguen los carros de bandejas y que, si no pueden empujar el carro, que pidan ayuda a una compañera o compañero.
- Comunicar inmediatamente cualquier deficiencia detectada en los equipos de trabajo.
- Realizar pausas activas y cambios de postura.



Procedimientos

- Seguir realizando periódicamente un mantenimiento adecuado de los diferentes medios mecánicos disponibles en el centro.
- Estacionar los equipos mecánicos (sillas de ruedas, grúas, camas...) en los lugares establecidos para ello, con el fin de no obstaculizar las zonas de paso y facilitar la movilidad de los usuarios y del personal.
- Asignar las movilizaciones más complejas a personal sociosanitario con suficiente entrenamiento y experiencia.

Formación

- Formación en uso de medios mecánicos de movilización de personas.
- Formación en técnicas de movilización manual de personas.
- Formación e información sobre riesgos y medidas preventivas derivados de trabajos con exposición a posturas forzadas.

Vigilancia de la salud

- Realizar campañas de sensibilización para concienciar a la plantilla de la importancia de realizarse el reconocimiento médico.

Las soluciones más eficaces son las que cuentan con la participación de los y las trabajadoras y sus representantes legales.