

LA ERGONOMÍA EN EL BOLSILLO

Francisco Vallo, Arrate Arrillaga,
María Pilar Bezares

Datos estadísticos

El 43,4% de las personas trabajadoras del sector sanitario en Europa afirman mover o levantar personas durante más del 25% del tiempo de la jornada laboral.

La movilización de personas es una de las causas mayoritarias de los trastornos musculoesqueléticos (TME) en los sectores sanitario y sociosanitario, resultando el sector con la mayor tasa de prevalencia en lo que respecta a TME.

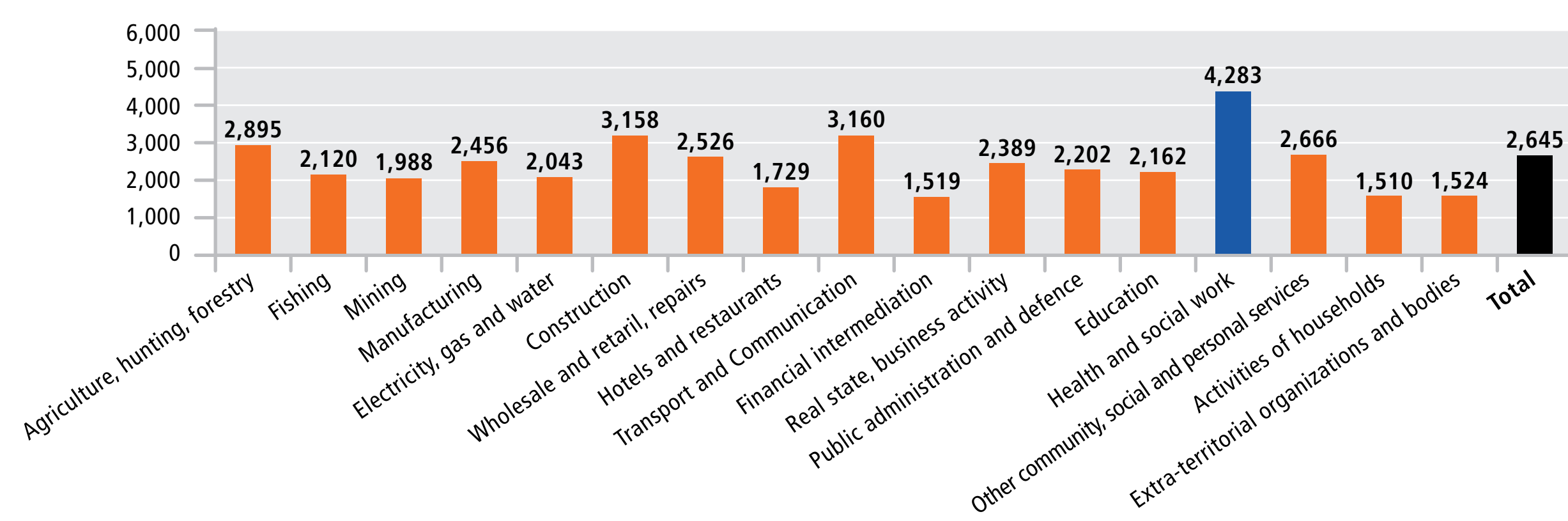


Fig.1 : Tasa de prevalencia estandarizada de los TME, por sectores (por 100.000 personas trabajadoras).
Fuente: Eustat. Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo 2005

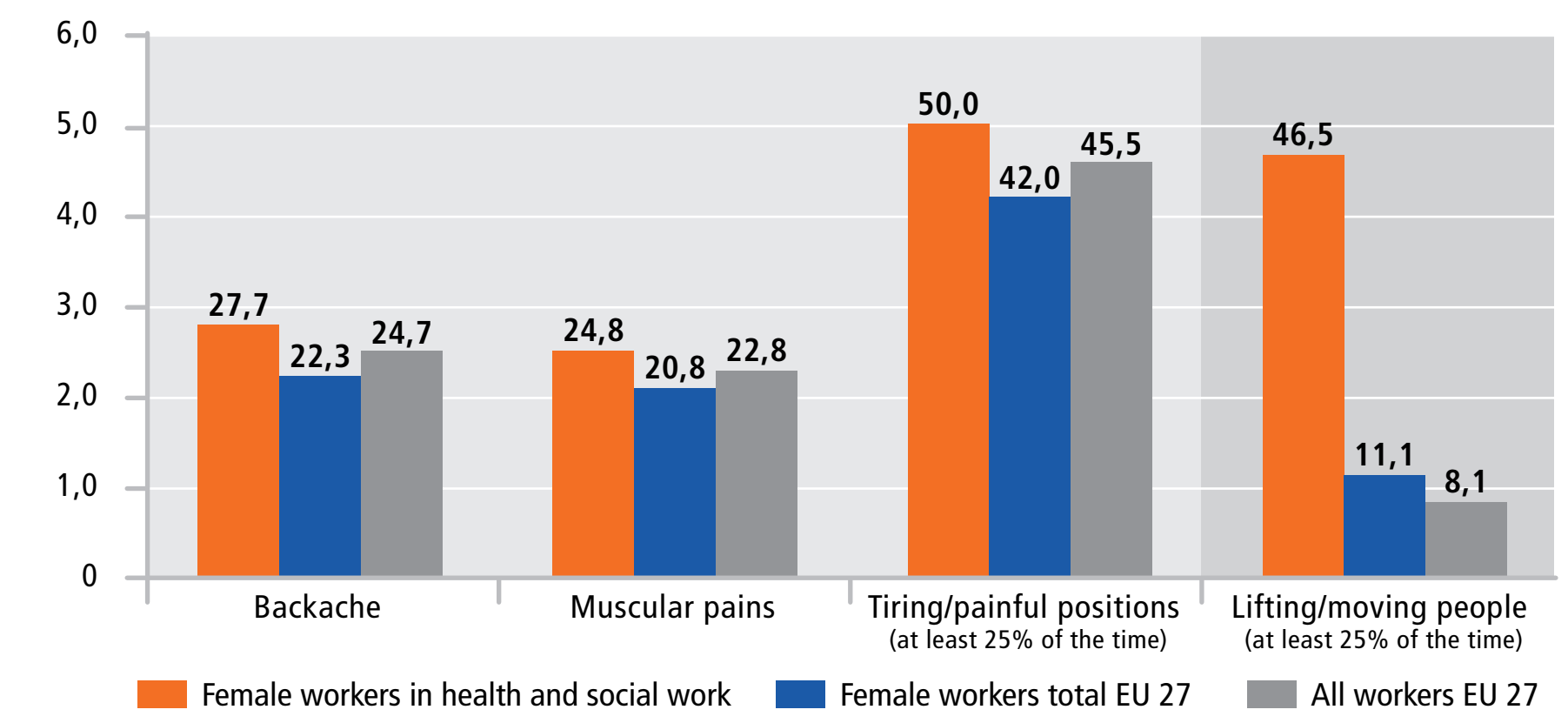


Fig.2 : Exposición a los factores de riesgo de los TME en el sector de la salud.
Fuente: Eustat. Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo 2005.

Objetivo

Además de implementar medidas organizativas y técnicas en aquellos puestos de trabajo que exigen la manipulación manual de personas, es necesario ofrecer formación e información complementaria para dar a conocer las técnicas adecuadas en la movilización de personas y, con ello, reducir el riesgo de lesiones dorsolumbares. Con el objeto de dotar a las personas del ámbito sanitario y socio-sanitario dedicadas al cuidado de otras personas, de una herramienta de formación/información atractiva, ágil y de fácil uso, que reduzca las lesiones derivadas de los riesgos dorso-lumbares, surge esta Guía para la Movilización de pacientes, en formato de bolsillo.

Metodología

1ª fase: Toma de datos

Entrevista con el personal sanitario, y elaboración de listado con las diferentes maniobras, así como número de pasos en cada movimiento.

Nombre del movimiento	Nº de personas necesarias	Nº de pasos	Descripción de los pasos
De sentado a de pie	1	3	Paso 1. El paciente pasa sus manos entrelazadas detrás de nuestra cabeza. Enfrentamos las rodillas del paciente con las nuestras para fijar y le agarramos por la cinturilla del pantalón. Paso 2. Tiramos de la cinturilla hacia delante y hacia arriba mientras estiramos nuestras rodillas. Paso 3. El paciente queda de pie, abrazado por encima de nuestros hombros mientras permanece sujeto de la cinturilla.
De supino a lateral	1	2	Paso 1. Flexionamos al paciente el codo y la rodilla contraria hacia el lado que se vaya a girar. Paso 2. Sujetando al paciente por la rodilla y por el hombro contralateral y lo giramos hacia nosotros.
Del centro al borde de la cama	1	3	Paso 1. Movemos las piernas del paciente hacia el borde de la cama. Paso 2. Metemos ambos brazos por debajo del cuerpo del paciente, uno a la altura de los hombros y otro a la altura de la pelvis. Un pie adelantado con respecto al otro. Paso 3. Tiramos hacia nosotros haciendo un cambio de peso de la pierna de delante a la de atrás con las rodillas flexionadas y la espalda recta.

2ª fase: Toma de imágenes



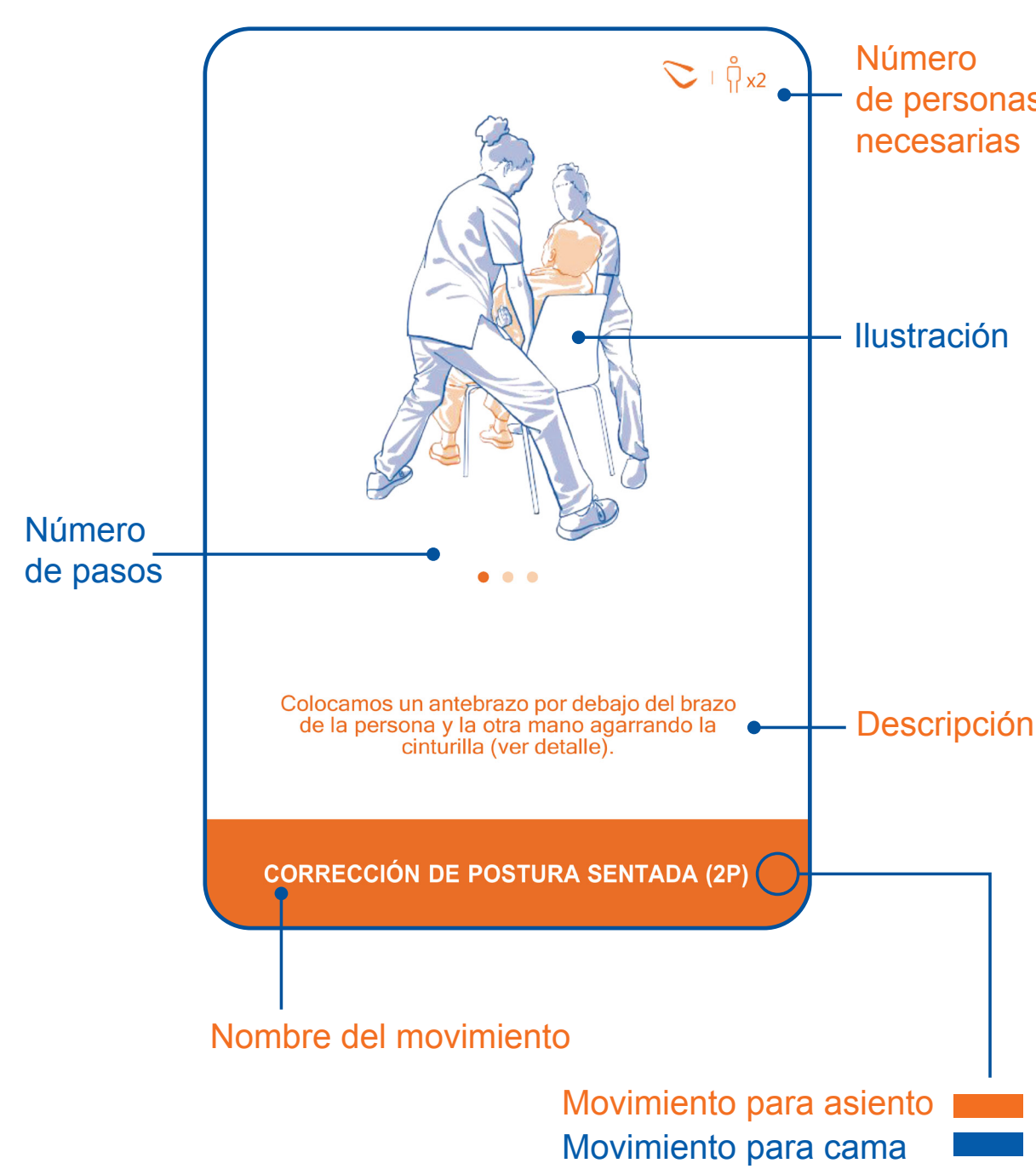
3ª fase: Elaboración de guía



Resultado

Guía para movilización de personas

Como resultado final se obtiene una guía de rápida consulta, tipo pantone, que facilita que la persona usuaria disponga de toda la información en cuanto a las técnicas de manipulación de pacientes, todo ello al alcance del bolsillo.



Movimientos para asiento	Nº personas	Nº de pasos
De sentado a de pie (silla)	1	3
Corrección de postura sentada	2	3
Corrección de postura sentada	1	3
De sentado a de pie (taburete)	2	2
Del suelo a la silla	2	3
Pivotaje	1	5

Movimientos para cama	Nº personas	Nº de pasos
Desplazamiento longitudinal en cama	2	3
Desplaz. del centro al borde de la cama	1	3
De posición tumbado a sentado	1	2
De supino a lateral	1	3

Se ha conseguido que todo el personal de nuestras empresas asociadas de los sectores sanitario y sociosanitario, tengan acceso rápido y práctico a los conocimientos sobre la correcta manipulación de personas.

Conclusiones

La información y formación de las personas trabajadoras es una parte fundamental para evitar problemas de seguridad y salud en el trabajo. Buscar formatos atractivos y manejables fomenta su utilización, y favorece la disminución de los TME.

Bibliografía:

- Prevenición de trastornos musculoesqueléticos en el sector sanitario. Buenas prácticas. INSST.
- NTP 907: Evaluación del riesgo por manipulación manual de pacientes: método MAPO. INSST
- Técnicas de movilización manual de pacientes para prevenir los TME en el sector de la atención sanitaria. E-facts. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo
- Encuesta europea de las condiciones de trabajo. 2005. Eustat