

PREVENCIÓN DE LESIONES DORSOLUMBARES EN MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS



Las tareas que requieren la movilización de enfermos o personas con dificultades motoras conllevan riesgos músculo-esqueléticos por la combinación de dos factores: manipulación manual de cargas y posturas forzadas.

CONCEPTO DE CARGA Y SU MANIPULACIÓN

Se entiende como carga cualquier objeto susceptible de ser movido, incluido la manipulación de enfermos.

También son cargas las movilizaciones de enfermos por medio de una grúa u otro medio mecánico, pero que requieran del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

Cuando el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción y el desplazamiento, de camillas, sillas de ruedas, etc., e incluso la del propio enfermo se realice en condiciones ergonómicas inadecuadas, puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar.



TIPOS DE RIESGO

Por movilización de enfermos los riesgos más frecuentes son:

- Sobreesfuerzos.
- Fatiga física.

Por posturas forzadas

La movilización de enfermos en posturas incorrectas aumenta el riesgo de lesiones en el trabajador.

ORIGEN DE LOS RIESGOS

Al movilizar enfermos por:

- Levantamientos incorrectos.
- Peso excesivo del enfermo.
- Postura incorrecta del trabajador.

EFFECTOS PARA LA SALUD

Los trastornos más frecuentes a los que están sometidos los profesionales que realizan tareas consistentes en la movilización de enfermos, son los daños producidos en los músculos y articulaciones de la columna vertebral, en especial los discos intervertebrales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Formar en las técnicas correctas sobre movilización de enfermos.
- Realizar diseños ergonómicos de mobiliario, locales, etc.
- Disponer y utilizar las ayudas mecánicas.
- Establecer pausas periódicas que permitan al trabajador relajar la tensión.
- Favorecer la rotación de puestos.
- Seguir las medidas de higiene postural.
- Utilizar fajas lumbares en manipulaciones puntuales y en casos de prescripción médica.

TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS

- Conocer el estado del enfermo, para saber si puede colaborar o no.
En caso de que no pueda, la movilización se realizará entre dos personas.
- Estudiar el recorrido a realizar.
- Separar los pies para tener una base de apoyo amplia, colocando uno de ellos en la dirección del movimiento.
- Mantener la espalda recta, flexionando las rodillas. El cuello y la cabeza deben seguir la alineación de la espalda.
- Movilizar al enfermo manteniéndolo próximo al cuerpo.
- No realizar giros con torsión de espalda.
- Realizar un agarre seguro.
- Dar órdenes claras y precisas al enfermo.
- Utilizar el contrapeso del propio cuerpo.
- Utilizar puntos de apoyos.
- Existen técnicas de movilización para distintas situaciones, en las que el trabajador debe estar formado, tales como:
 - Mover al enfermo encamado.
 - Sentar o incorporar al enfermo en la cama.
 - Sentar al enfermo en el borde de la cama.
 - Pasar al enfermo de la cama a la camilla.
 - Pasar al enfermo de la cama a la silla de ruedas.



UTILIZACIÓN DE AYUDAS MECÁNICAS

El uso de estas ayudas reduce las lesiones de espalda.

- Para su uso correcto, hay que hacer un rápido análisis, eligiendo la ayuda más adecuada y planificando la movilización.
- Se debe entrenar a los trabajadores en su manejo.

Entre estas ayudas mecánicas se encuentran:

- Camas y camillas de altura graduable, que facilitan la transferencia y adecuación del plano de trabajo.
- Sábanas deslizantes: facilitan el desplazamiento longitudinal y los cambios de postura.
- Deslizador: facilita el desplazamiento de la cama a la silla o camilla y viceversa.
- Elevador de enfermos.
- Grúa (eléctrica, hidráulica, de incorporación y transferencia, etc.).



MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL

- Realizar ejercicios de relajación a diario durante las pausas, para aliviar las tensiones musculares.
- Procurar realizar ejercicio físico adecuado a cada trabajador para aumentar el tono y fuerza muscular. Consultar al médico, para determinar qué tipo de ejercicios están indicados en cada caso.
- Levantar objetos doblando las caderas y flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta y sosteniendo el objeto cerca del cuerpo.
- Evitar levantar pesos por encima de los hombros.
- No mantener la misma postura de forma prolongada ya que puede causar fatiga.
- Sentarse con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla.
- No utilizar asientos demasiado blandos.
- Dormir en colchón firme y con almohada baja.
- Dormir de costado o boca arriba.
- Caminar con la espalda recta y la cabeza erguida.
- Evitar el uso de tacones altos.



CONCEPTO DE TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS (TME)

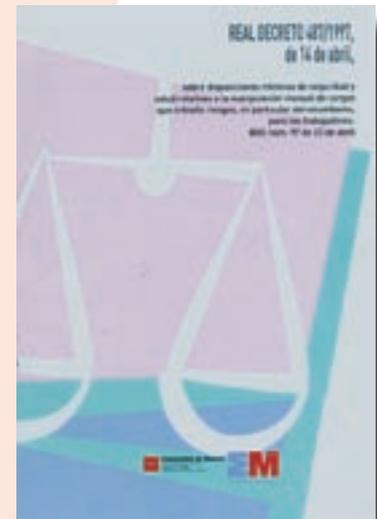
Grupo de procesos, muy diferentes entre sí, provocados por la lesión de alguna de las partes que forman el aparato locomotor, principalmente de las partes blandas: músculos, tendones, nervios y algunas estructuras próximas a las articulaciones.

LEGISLACIÓN

R.D. 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

GUÍA TÉCNICA DEL INSHT

- Clarifica los contenidos del R.D. 487/1997, de 14 de abril.
- Proporciona un método para la evaluación de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas.



PROTOCOLOS DE VIGILANCIA SANITARIA ESPECÍFICA DE LOS TRABAJADORES

- Manipulación manual de cargas.
- Posturas forzadas.



Biblioteca Virtual

Comunidad de Madrid



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo

CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER

Comunidad de Madrid

Ventura Rodríguez, 7 28008 Madrid

Tel.: 900 713 123 Fax: 91 420 58 08

www.madrid.org

Esta versión digital de la obra impresa forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org

