

Vergara Gómez, María Inmaculada. DUE Servicio de Urgencias. Hospital General. Almansa
González-Nicolás Leal, Sara. DUE Servicio de Urgencias. Hospital El Escorial. Madrid

INTRODUCCIÓN

La extracción sanguínea es una técnica realizada por el personal de Enfermería en la que la postura para la ejecución de la misma puede conllevar problemas físicos de diversa índole, evitables con ciertas pautas higiénioposturales

OBJETIVOS

- ✓ Observar y detectar posturas y problemas musculoesqueléticos en Enfermería
- ✓ Prevenir dichos problemas elaborando guías, pautas...con medidas higiénioposturales
- ✓ Corregir malos hábitos posturales mediante charlas y/o talleres



Y...si es posible...
¿por qué no te sientas?



No inclines el tronco más de 60°, sino lumbalgia
iiiSube la cama!!!



¿Dolor de cuello?
iiiSepara la barbilla del pecho!!!

¿Túnel carpiano?
Sólo si flexionas y desvías demasiado la muñeca



¡OJO! codos flexionados y apoyados para dar estabilidad, la articulación sufre menos

Pies separados, apoyados y a distinto nivel



METODOLOGÍA

Estudio observacional descriptivo. Realizado por dos enfermeras durante treinta días en dos servicios hospitalarios, donde se detectan mediante observación directa, malas posturas durante la técnica de extracción

CONCLUSIONES

- ✓ Lumbalgias 63%
- ✓ Cervicalgias 25%
- ✓ Síndrome de túnel carpiano 5% *
- ✓ Epicondilitis 8%
- *Más frecuente en mujeres, 90%

APLICABILIDAD CLÍNICA

Siguiendo las recomendaciones de una guía y de charlas y talleres, se podría mejorar la salud y seguridad del personal de Enfermería, usando el lugar de trabajo como entorno para la promoción y prevención en salud

BIBLIOGRAFÍA

- Alcalde N, Arce Y, Barroso S, Benito D, Carreras R, Combe G, et al. Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el sector sanitario. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2012.
- Gestal J.J. Riesgos laborales del personal sanitario. Mc GrawHill. 3ªed; 2003.