

ERGONOMIA EN CUIDADORAS DE PACIENTES CON MOVILIDAD REDUCIDA

INTRODUCCIÓN

Movilización de pacientes en entorno sanitario → Uno de los principales factores de riesgo de lesiones musculoesqueléticas en personal sanitario.

OBJETIVO GENERAL: Conocer los problemas musculoesqueléticos al no mantener la higiene postural correcta en los trabajadores sanitarios de pacientes con movilidad reducida.

RESULTADOS: Se analizó la muestra, el ámbito y las variables obteniendo la siguiente información:

- ❖ 76% de las trabajadoras sufrió lesión
- ❖ Las lesiones más frecuentes son las lumbalgias seguidas de cervicalgias, dorsalgias, tendinitis, esguinces, menisco y túnel carpiano
- ❖ Un 21% de las lesionadas aplican conocimientos sobre higiene postural
- ❖ De las 31 lesionadas, 16 hacían buen uso de los instrumentos de ayuda

METODOLOGÍA

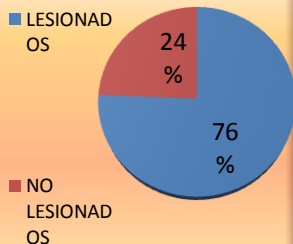
Estudio retrospectivo descriptivo → Días 5 y 6 de febrero en dos residencias geriátricas

Datos recopilados → Cuestionario Nórdico
 → Entrevista Elaboración Propia

- ❖ **Ámbito:** Trabajadoras sanitarias de dos residencias geriátricas.
 - ❖ **Muestra:** 41 trabajadoras con edades comprendidas entre 25-45 años
 - ❖ **Variables analizadas y relacionadas:** número de personas lesionadas o no, tipo de lesión, uso de dispositivos de ayuda para la movilización y aplicación de los conocimientos previos adecuadamente en higiene postural y ergonomía.
- Datos analizados con el programa Excel

CONCLUSIONES: Hemos observado que poseer conocimientos previos sobre higiene postural y hacer uso de ellos, así como la ayuda instrumental para las movilizaciones son imprescindibles para que existan menos lesiones en nuestro ámbito de trabajo.

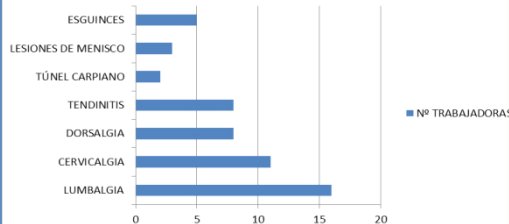
INCIDENCIA DE LESIONES



CONOCIMIENTOS EN HIGIENE POSTURAL



TIPO DE LESIONES



UTILIZACIÓN DE INSTRUMENTOS DE AYUDA



RECOMENDACIONES:

- ❖ Formar adecuadamente al personal sanitario.
- ❖ Uso de ayudas externas como grúas, entremetidas, arnés...
- ❖ Acondicionar el entorno evitando elementos entorpecedores.
- ❖ Mantener en todo momento espaldas rectas y buena flexión de rodillas para las movilizaciones y transferencias, así como contrapesos, utilización de apoyos y cargas cerca del cuerpo..
- ❖ Usar medidas preventivas en el personal sanitario con tendencia a dolencias como órtesis blandas.

- (1) ÁLVAREZ CASADO E, HERNÁNDEZ SOTO AC, RAYO GARCÍA V. EL RIESGO ASOCIADO A LA MOVILIZACIÓN DE PACIENTES. GESTIÓN PRÁCTICA DE RIESGOS LABORALES 2010(67):26-29.
- (2) BRISEÑO CE, HERRERA RN, ENDERS JE, FERNÁNDEZ AR. ESTUDIO DE RIESGOS ERGONOMÍCOS Y SATISFACCIÓN LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA. REVISTA DE SALUD PÚBLICA 2005;9(1):53-59.
- (3) DOMÍNGUEZ SAP, AGUILERA PIS. RIESGOS ERGONOMÍCOS EN LAS TAREAS DE MANIPULACIÓN DE PACIENTES, EN AYUDANTES DE ENFERMERÍA Y AUXILIARES GENERALES DE DOS UNIDADES DEL HOSPITAL CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE. 2008.

López Zamora V., Monje Ruiz MJ., Cardeña Ramírez I.