

RIESGOS ERGONÓMICOS

CENTROS DE SALUD - ENFERMERÍA



INTERACCION
A. R. T

RIESGOS ERGONÓMICOS

CENTROS DE SALUD - ENFERMERÍA

MOVILIZACION DE PACIENTES

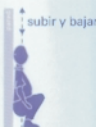
La movilización de pacientes por parte del personal de centros de salud, además de requerir trabajo físico, es una tarea riesgosa. El objeto a movilizar posee las peores características que se señalan en la manipulación de cargas en general:

- ❑ pesos importantes, a menudo mayores que los del mismo trabajador.
- ❑ posiciones forzadas o incómodas.
- ❑ formas y superficies irregulares, falta de rigidez, dificultad para aferrar las manos.
- ❑ gestos inesperados por parte del paciente que quiere ayudar o que se siente agredido.

Las operaciones básicas en la movilización de pacientes son:

- ❑ pasaje de una camilla a la cama y viceversa.
- ❑ pasaje de una silla de ruedas a la cama o camilla y viceversa.
- ❑ ayuda a salir de la cama y pararse o viceversa.
- ❑ ayuda a sentarse o acostarse en la cama.
- ❑ giro del cuerpo de la posición decúbito a la estancia de costado y viceversa.
- ❑ aseo del paciente en general.

Póngase con la espalda recta contra la pared y comience a deslizarse hacia abajo flexionando las rodillas.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



> Algunos ejercicios de relajación muscular

A realizar en las pausas

He aquí algunos principios de la ergonomía que le ayudarán al mejoramiento de sus esfuerzos y posturas, previniendo riesgos musculoesqueléticos:

((- antes de iniciar un esfuerzo **separe los pies** entre sí y adelante uno de ellos (ayuda al equilibrio y sustentación de su cuerpo).

((- para iniciar la movilización, trate de ejecutar un movimiento de vaivén de su cuerpo para tomar impulso (ayuda a romper la inercia).

((- **tense los músculos glúteos y abdominales** (estos músculos participan en menor escala en las tareas de levantar; si se encuentran preparados, es improbable que se lesionen).

((- **evite los movimientos súbitos** (el esfuerzo muscular se le puede multiplicar varias veces).

((- **flexione las rodillas** toda vez que necesite iniciar un levantamiento por debajo de sus nudillos (obliga a levantar mediante el esfuerzo muscular de las piernas).

((- para **asir al paciente acerque su cuerpo al del paciente** (reduce la distancia horizontal y con ello la magnitud del esfuerzo) y **mantenga firme** sus codos **contra su cuerpo** (evita sacar los brazos de su postura más favorable al esfuerzo).

((- **distribuya sus brazos** bajo el cuerpo del paciente; por ejemplo, uno en los hombros y

otro en las rodillas (reparte mejor el peso del cuerpo al izarlo).

((- si tiene que **asir con las manos** y tirar, sea horizontal o verticalmente, **mantenga los brazos estirados** y evite doblar los codos (el esfuerzo se transmite directamente a la articulación del hombro, más robusta).

((- **utilice todos los medios mecánicos de que está dotado su lugar de trabajo**, aún para manipuleos de corta duración (ahorra energía).

((- de acuerdo con el peso, tamaño e independencia funcional del paciente, recurra a la **ayuda** de un (o dos...) compañero/s (no arriesgue la capacidad de su propia estructura).

((- una vez completada una intervención, ejecute algunos **ejercicios de relajación** (ayuda a disipar contracturas musculares).

((- **beba agua** abundante (ayuda a disipar el ácido láctico acumulado en sus músculos).

((- **no fume** (la nicotina es un tetanizador de sus músculos a largo plazo).

Manipulación de pacientes

- Espalda recta
- Codos rectos
- Carga cerca del paciente
- Contrapeso y balanceo del cuerpo
- Solicitar ayuda en momentos difíciles
- Utilizar los medios mecánicos disponibles

Al finalizar, realizar ejercicios de relajación



ENTRENAMIENTO:

Todo trabajador cuyas funciones incluyen el movimiento de pacientes **-enfermeras, camilleros-** debe ser entrenado y capacitado en los riesgos de contraer trastornos músculo esqueléticos. Los siguientes aspectos deben ser parte del entrenamiento y capacitación:

● **Qué es un trastorno musculoesquelético.**

● **Cómo y cuándo se produce.**

● **Posturas, esfuerzos, movimientos que pueden generar trastornos musculoesqueléticos.**

● **¿Es posible modificar los hábitos adquiridos?**

● **Ejercicios de movilidad y flexibilidad.**

● **Práctica grupal: aplicación de los principios de la Ergonomía y la Kinesiología.**

