

Prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en el sector sociosanitario.

Análisis de la situación y recursos



Alberto Ferreras Remesal
Pamplona, 20 de marzo de 2013



Índice

- Introducción
- Riesgos ergonómicos y psicosociales
- Recursos

Introducción

La Salud Laboral en el IBV

El Instituto de Biomecánica de Valencia es un Centro Tecnológico que estudia el comportamiento del cuerpo humano y su relación con los productos, entornos y servicios que utilizan las personas, con el fin de:



- Prevenir los riesgos para la salud
- Fomentar y mejorar la salud
- Recuperar la salud
- Promover la autonomía personal
- Mejorar la atención a la dependencia
- Mejorar la eficiencia y el rendimiento
- Mejorar el confort y la satisfacción

Estos estudios se basan en la combinación de conocimientos de biomecánica, ergonomía y psicología



LA ACTIVIDAD DEL ÁMBITO

- Proyectos de I+D
- Servicios a empresa
 - Valoración del Puesto de Trabajo
 - Diseño y evaluación de producto o herramientas para el trabajo
 - Formación
- Aplicaciones
 - Herramientas para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos

www.ibv.org

SALUD LABORAL – Actividades del IBV



EVALUACIÓN Y REDISEÑO DE PT



www.ibv.org

SALUD LABORAL – Actividades del IBV



Ergonomía

- Campo de conocimientos multidisciplinar que estudia las características, necesidades, capacidades y habilidades de los seres humanos, analizando aquellos aspectos que afectan al diseño de productos o de procesos de producción.
 - Su objetivo es analizar las tareas, herramientas y modos de producción con la finalidad de evitar los accidentes y patologías laborales, disminuir la fatiga física y mental, y aumentar el nivel de satisfacción del trabajador
 - Beneficios sociales y humanos
 - Beneficios económicos asociados a un incremento de la productividad y a la disminución de los costes provocados por los errores, accidentes y bajas laborales

www.ibv.org



Trastornos Músculo-Esqueléticos

- Lesiones producidas como resultado de traumatismos pequeños y repetidos



www.ibv.org



Los factores psicosociales

- Los factores psicosociales son aquellas características de las condiciones de trabajo y, sobre todo, de su **organización** que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos a los que también llamamos **estrés**.
- Tipos de riesgos psicosociales
 - El exceso de exigencias psicológicas del trabajo.
 - La falta de control sobre los contenidos y las condiciones de trabajo y de posibilidades de desarrollo.
 - La falta de apoyo social, de calidad de liderazgo, de previsibilidad o de claridad de rol en el trabajo.
 - Las escasas compensaciones del trabajo.
 - La doble presencia.

www.ibv.org



Ergonomía en el sector de la dependencia: **datos previos**

- Crecimiento del sector.
- Importancia de los riesgos de tipo ergonómico y psicosocial en el sector.
- La información de los trabajadores del sector como vehículo transmisor de la cultura preventiva.
- La escasa información sobre problemas ergonómicos y medidas correctoras asociadas específicas del sector.



www.ibv.org



Importancia del sector

- En España las personas en situación de dependencia suman unos 3 millones, es decir, en torno a un 7% del total de población.
- Aumento de la red de centros que prestan atención y cuidados a estas personas.
 - **2006:** 6052 centros residenciales con un total de 298870 plazas disponibles (más de un 60% de incremento con respecto a 1999).



www.ibv.org



Importancia de los riesgos de tipo ergonómico y psicosocial en el sector.

- Aumento en el número de trastornos de tipo musculoesquelético entre los trabajadores, que se asocia principalmente a las condiciones ergonómicas del trabajo.
- Importancia de los riesgos psicosociales, aunque poco estudiados en este sector.
- Factores específicos del colectivo de trabajadores que atienden a las situaciones de dependencia:
 - Trabajar con un colectivo que presenta una dependencia física y psicológica elevada.
 - Realizar su trabajo en un espacio definido compuesto de elementos e instalaciones que, por lo general, no están diseñados con criterios ergonómicos.



www.ibv.org



Algunos datos...

- 2 estudios realizados por el IBV en residencias de personas dependientes (2007):
 - Riesgos ergonómicos los más frecuentes.
 - Emergencia e importancia de los riesgos psicosociales.
 - Factores de riesgo principales:
 - ▶ Movilización manual de personas.
 - ▶ Posturas forzadas.
 - ▶ Diseño inadecuado de herramientas y equipamiento
 - ▶ Relaciones personales con residentes y compañeros
 - ▶ Mala organización del trabajo
 - Diferencias importantes en los riesgos en función del puesto de trabajo.

www.ibv.org



Algunos datos...

- Atención domiciliaria / trabajadoras en residencias: Riesgos más frecuentes:
 - Lesiones osteomusculares
 - ▶ movilización de pacientes
 - ▶ posturas forzadas
 - ▶ gestos repetitivos
 - Factores psicosociales
 - ▶ carga de trabajo: insuficiencia de recursos, falta de tiempo
 - ▶ clima laboral: gestión de recursos, circulación de la información
 - ▶ inseguridad en el empleo
 - Relación factores ergonómicos y psicosociales:
 - ▶ las bajas por dolores de espalda son dos veces más frecuentes en trabajadoras expuestas a riesgos psicosociales

www.ibv.org

Fuentes:
•2003. Estudio de mujeres trabajadoras en centros geriátricos en Islandia
•2005. Estudio del personal de atención domiciliaria en Quebec (Canadá)



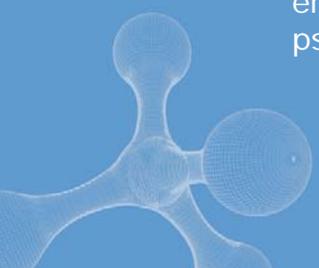
Interdependencia riesgos ergonómicos y psicosociales (sector sociosanitario)

Las bajas por dolores de espalda son dos veces más frecuentes en trabajadoras expuestas a riesgos psicosociales.

www.ibv.org



Riesgos ergonómicos y psicosociales



Profesionales involucrados

- Responsables (dirección / supervisión / gobernanta)
- Médico
- DUE
- Psicólogo
- Trabajador Social
- Fisioterapeuta
- Auxiliar de geriatría
- Cocinero
- Personal de limpieza
- Personal de lavandería



www.ibv.org



Principales riesgos ergonómicos

- Posturas forzadas
- Empujes y arrastres
- Manejo manual de cargas
- Movilización de personas
- Manejo de herramientas y equipos
- Mobiliario y equipamiento de oficina
- Tareas repetitivas
- Condiciones ambientales



www.ibv.org



Algunos ejemplos

- Alcance a elementos en armarios / estantes altos.
- Atención a usuarios encamados.
- Hacer las camas.
- Empujes y arrastres (camas, camillas, sillas de ruedas, carros de comida y ropa, etc).
- Transferencia de usuarios: cama-silla-baño, etc.
- Herramientas o máquinas mal diseñadas:
 - Lavadoras / cocinas muy altas
 - Planchas pesadas
 - Mangos resbaladizos
 - Escobas / plumeros muy cortos
- Tareas repetitivas (carga y descarga de lavadoras, preparar bandejas de comida, etc).



www.ibv.org



Recomendaciones

- Organización del trabajo y planificación de las tareas.
- Mantener el orden en el puesto de trabajo.
- Pausas y descansos adecuados.
- Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- Formación activa:
 - Adopción de posturas correctas.
 - Manipulación de cargas.
 - Movilización de pacientes.
 - Organización del trabajo.
 - Manejo del estrés (p.e.: relajación) y de las situaciones conflictivas (p.e.: violencia)
- Uso de ayudas técnicas para la movilización y transporte de personas.
- Adquisición y mantenimiento de herramientas y equipos adecuados.



www.ibv.org



La importancia de la evaluación ergonómica

- Antes de iniciar cualquier intervención o mejora es necesario evaluar, para:
 - Identificar los riesgos existentes
 - Ordenar / priorizar los puestos y tareas en función de la necesidad de intervención
 - Apoyarse en los resultados para optimizar el proceso de mejora
- Los principios básicos para realizar una evaluación efectiva son los siguientes:
 - Conseguir el apoyo y la plena implicación de la gerencia o dirección del centro.
 - Involucrar a los trabajadores en todo el proceso.
 - Identificar los problemas existentes.
 - Buscar e implementar soluciones razonables.
 - Proporcionar formación y entrenamiento a los trabajadores.
 - Evaluar los resultados de todo el proceso.

www.ibv.org



Algunos ejemplos

- Trato con personas, a menudo con características que dificultan su interacción con los cuidadores (cambios de humor, demencia, agresividad, limitaciones físicas).
- Dificultades para armonizar las demandas y expectativas de usuarios, familiares, trabajadores y supervisores.
- Exposición continuada con situaciones relacionadas con la enfermedad y la muerte.
- Ritmos de trabajo elevados con situaciones de picos de trabajo, interrupciones e imprevistos, dificultad para programar las tareas,...
- Doble presencia
- Trabajo a turnos y trabajo nocturno.
- El reconocimiento por el trabajo realizado, el apoyo de los superiores y de los compañeros y el trato recibido.
- Los conflictos de competencias entre distintos profesionales o la falta de definición del propio rol laboral.

www.ibv.org



Recomendaciones

- Promocionar la autonomía de los trabajadores en la realización de las tareas.
- Fomentar la claridad y la transparencia organizativa, definiendo los puestos de trabajo, las tareas asignadas y el margen de autonomía.
- Proporcionar toda la información necesaria, adecuada y a tiempo para facilitar la realización de tareas y la adaptación a los cambios.
- Cambiar la cultura de mando y formar para gestionar personas de forma saludable.
- Facilitar la compatibilidad de la vida familiar y laboral.
- Adecuar la cantidad de trabajo al tiempo que dura la jornada a través de una buena planificación como base de la asignación de tareas. Proporcionar pausas adecuadas que permitan la recuperación efectiva del trabajador tanto a nivel físico como psicológico.

www.ibv.org



Movilización manual de pacientes.



Aspectos clave

- Actividad muy frecuente en centros asistenciales: residencias, centros de día, hospitales, etc.
- Se fundamenta en la falta de capacidad total o parcial de los usuarios para moverse por sí mismos.



www.ibv.org



Operaciones más frecuentes

- Desplazamiento hacia la cabecera de la cama
- Transferencia del lecho a la silla de ruedas o a la camilla y viceversa
- Traslado de la silla de ruedas al cuarto de baño y a la inversa
- Rotación en la cama y/o cambio postural
- Levantamiento de la posición sentada a la postura de pie.

www.ibv.org



¿Por qué es un riesgo?

- Elevada demanda biomecánica del raquis asociada a la postura y el sobre esfuerzo.
- Amplia literatura científica y epidemiológica que la relaciona con patología aguda y crónica del raquis lumbar (lumbalgias, hernias discales, fracturas vertebrales,...).

www.ibv.org



Factores de riesgo

- Peso.
- Inadecuación de los equipos (camas, sillas de ruedas, camillas).
- Condiciones del espacio de trabajo: pequeño, estrecho, con obstáculos.
- Ausencia de medios técnicos que faciliten la tarea.
- Carencia de formación específica de los profesionales que realizan la tarea.
- Factores organizativos: reparto de tareas y turnos, distribución de los pacientes, presión de tiempos, etc.

www.ibv.org



1. Demandas físicas del trabajo

- **Grandes esfuerzos:** peso de los pacientes + pacientes pesados (bariátricos), esfuerzos impulsivos (recolocación, imprevistos), caídas,...
- **Posturas inadecuadas:**
 - Cama baja, barandillas fijas, poco espacio para acceder al usuario, etc.
- **Repetitividad:** tareas de alta frecuencia y concentradas en poco tiempo



www.ibv.org



2. Equipo e instalaciones

- **Características y estado de los equipos:**
 - Ruedas en malas condiciones.
 - Frenos en mal estado.
 - Alcances difíciles a los controles o manivelas en camas, sillas o equipos.
 - Dispositivos mecánicos de levantamiento muy viejos, difíciles de operar, incómodos, inestables o peligrosos.
- **Características y estado de las instalaciones:**
 - Habitaciones, baños, vestíbulos y otros espacios son muy pequeños, estrechos o con obstáculos
 - ▶ Posturas forzadas.
 - ▶ Pueden impedir que se consiga ayuda de otro trabajador o poder usar equipos.
 - Los suelos mal mantenidos pueden causar deslizamientos, tropiezos o movimientos abruptos cuando se movilizan personas.



www.ibv.org



3. Prácticas de trabajo

- Levantar o mover usuarios sin ningún tipo de ayuda ya sea de un dispositivo o de otro trabajador.
- Realizar trabajo físico al que no se está acostumbrado.
- Usar técnicas de levantamiento poco seguras o inadecuadas al tipo de movilización.



www.ibv.org



4. Aspectos organizativos

- Equipo inexistente o no accesible.
- No realizar una evaluación sistemática de los residentes.
- Entrenamiento limitado o reducido solamente a técnicas de movilización manual.
- Factores de la tarea: reparto de pacientes, turnos, horarios, etc.

www.ibv.org



5. Factores personales

- Aspectos extra-laborales:
 - Las actividades fuera del trabajo que implican grandes esfuerzos o posturas inadecuadas
 - La **doble presencia**
- Factores fisiológicos y psicológicos:
 - La buena salud, el peso, la dieta, el ejercicio, los hábitos personales y la forma de vida
 - El nivel de estrés y la satisfacción laboral.



www.ibv.org



RECOMENDACIONES BÁSICAS

1. Conocimiento del usuario y de sus necesidades.
2. Utilización de los principios de mecánica corporal.
3. Selección de las técnicas y de los equipos adecuados.
4. Adecuación de los aspectos organizativos y del entorno de trabajo.

www.ibv.org



1. Conocimiento del usuario y de sus necesidades.

- Se ha de conocer la patología y otras características del usuario con el fin de emplear la técnica o el equipo más adecuados a sus necesidades.
- 3 niveles de usuarios:

Autónomo.	Semi-dependiente.	Dependiente
<ul style="list-style-type: none">• Normalmente podrá realizar los movimientos y transferencias por sí mismo.• La labor del trabajador será indicarle la mejor forma de realizarlo y poner a su disposición los elementos que necesite para ello.	<ul style="list-style-type: none">• Requerirá una asistencia mínima y, aunque el trabajador debe intervenir para realizar la movilización, el usuario puede colaborar en la misma reduciendo el esfuerzo necesario.• Técnicas manuales complementadas con ayudas motoras.	<ul style="list-style-type: none">• En este caso el usuario no puede prestar prácticamente ninguna ayuda para realizar la movilización. Puede tratarse de un usuario pasivo o pueden darse problemas añadidos como resistencia, combatividad o movimientos inesperados.• Siempre con medios mecánicos.

www.ibv.org



2. Utilización de los principios de mecánica corporal.

- Espalda recta.
- Piernas flexionadas.
- Carga cerca del cuerpo.
- Presas consistentes.
- Pies separados. Un pie en dirección del movimiento.
- Contrapeso del cuerpo.
- Evitar giros de tronco y cuello.
- Utilización de apoyos. Intentar siempre el uso de ayudas mecánicas evitando las movilizaciones manuales.

www.ibv.org



3. Selección de las técnicas y de los equipos adecuados.

- Selección de equipos para la movilización de pacientes. Existen numerosos equipos y accesorios que facilitan la movilización de pacientes. Es importante adquirir y usar los más adecuados para cada caso.
 - **SI HAY QUE REALIZAR MOVILIZACIONES LA ÚNICA MEDIDA EFECTIVA QUE REDUCE EL RIESGO DE MANERA SIGNIFICATIVA ES EL USO DE EQUIPOS DE MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIA.**
- Técnicas de movilización manual de pacientes. Las técnicas de movilización manual de pacientes (MMP) deben considerarse solamente en aquellas situaciones que no requieran el uso de ayudas mecánicas, o bien situaciones en las que no es posible usarlas. La MMP se debe realizar siempre con usuarios que puedan colaborar con el trabajador.



www.ibv.org



4. Adecuación de los aspectos organizativos y del entorno de trabajo.

1. Aspectos organizativos:
 - alternativas a la movilización, tiempo suficiente, fomentar colaboración del usuario, instrucciones claras, coordinación,...
2. Organización y preparación de los trabajadores:
 - formación adecuada, chequeos de salud, trabajo en equipos,...
3. Aspectos de la tarea y el equipamiento
 - Espacio suficiente, rotaciones, equipamiento (suficiente, adecuado, disponible,...)
4. Entorno de trabajo
 - Iluminación, temperatura, suelos, ropa y calzado,...

www.ibv.org



Recursos:

Manual para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en centros de atención a personas en situación de dependencia



Propósito del manual

- El manual pretende ser una herramienta que ayude a identificar y resolver los principales riesgos ergonómicos y psicosociales existentes en el sector de atención a la dependencia.
- Ha de ser un material para trabajar dentro de un plan de formación en prevención de riesgos.
- Puede descargarse gratuitamente desde el portal ERGODEP o desde la librería del IBV: <http://www.ibv.org/general/libros/libros.asp>.



www.ibv.org



Estructura del manual

- Cada uno de los temas que componen el manual sigue una estructura similar:
 - **Mapa conceptual:** introducción con los contenidos básicos del tema.
 - **Contenido:** desarrollo de los distintos aspectos, agrupados en capítulos y profusamente ilustrados con figuras e imágenes del estudio de campo.
 - **A destacar:** recuadros resaltando algún punto importante que se está tratando en el contenido o bien ampliando la información sobre algún aspecto concreto.
 - **Consultar también:** referencias a otros capítulos del manual.



www.ibv.org



Criterios didácticos

- Bases conceptuales previas.
- Lenguaje sencillo.
- Reiteración de puntos importantes:
 - “a destacar”
 - “resumen”
- Numerosos ejemplos gráficos.



www.ibv.org



Contenidos

- Introducción
- Presentación del manual
- Ergonomía y psicología en el sector de atención a la dependencia.
- Estudio de campo
- Riesgos y recomendaciones generales
- Riesgos y recomendaciones por puestos de trabajo
- Elementos y equipos ergonómicos
- Autoayuda
- Referencias



www.ibv.org



CONTENIDOS: Riesgos y recomendaciones generales

- Información sobre los principales riesgos ergonómicos y psicosociales dando recomendaciones sobre cómo abordarlos.
- Estructura:
 - Descripción del problema
 - Recomendaciones:
 - ▶ Aspectos relacionados con el diseño del puesto
 - ▶ ¿Qué puedo hacer yo?



www.ibv.org



CONTENIDOS: Riesgos y recomendaciones por puestos de trabajo

- Esquema:
 - Definición del puesto y descripción de las principales tareas.
 - Detalle de los principales riesgos ergonómicos y psicosociales.
 - Recomendaciones (orientadas tanto al diseño del puesto como a iniciativas o acciones que pueden realizar los propios trabajadores).



www.ibv.org



CONTENIDOS: Elementos y equipos ergonómicos

- Listado de elementos y equipos que pueden ser útiles para mejorar las condiciones de trabajo, facilitar la realización de las tareas y reducir el impacto de los riesgos ergonómicos:

- Accesorios para mejorar el alcance y las posturas.
- Equipos para la manipulación y transporte de cargas.
- Elementos del área sanitaria o de fisioterapia.
- Camas y camillas.
- Equipos para la movilización manual de pacientes.



www.ibv.org

Ergonomic adaptation of workplaces for people with disabilities: case studies



CONTENIDOS: Autoayuda

- Actividades y técnicas que puede llevar a cabo el propio trabajador:

- Afrontamiento de las situaciones de estrés.
- Ejercicios de relajación.
- Mantenimiento de un buen estado físico: ejercicios de calentamiento y estiramiento.

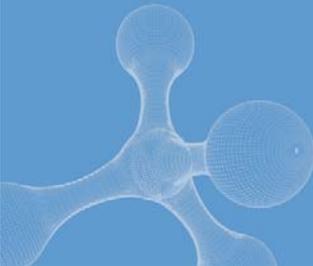


www.ibv.org

Ergonomic adaptation of workplaces for people with disabilities: case studies



Recursos:
Portal ERGODEP



<http://www.ibv.org/dependencia/>

IBV INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DE VALENCIA

ERGODEP Prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en los centros de atención a personas en situación de dependencia de la Comunidad Valenciana.

01 **Aspectos generales**
Objetivos generales
Resumen del contenido
Cómo usar esta herramienta

02 **Contenidos**
Documentos de formación
Procedimientos
Buenas prácticas

03 **Más información**
Reglamentación
Referencias
Otros temas de interés

www.ibv.org

AERTE
GENERALITAT VALENCIANA
EMPVA
Unió de Mutuats

IBV

Estructura del portal

• Características:

- Variedad de formatos (imágenes, esquemas, texto, documentos anexos).
- Múltiples posibilidades de búsqueda.
- Información básica organizada en FICHAS fácilmente actualizables (añadir, modificar o eliminar).
- Contenido web accesible

www.ibv.org



Contenidos: Aspectos generales

- 01 **Aspectos generales**
Objetivos generales
Resumen del contenido
Cómo usar esta herramienta

- 02 **Contenidos**
Documentos de formación
Procedimientos
Buenas prácticas

- 03 **Más información**
Reglamentación
Referencias
Otros temas de interés

- Explicación de los objetivos de la herramienta y de la situación general del sector.
- Esquema y breve descripción de los contenidos.
- Distintas maneras de moverse por los contenidos de la herramienta y encontrar información.

www.ibv.org



Contenidos: Información técnica

01 Aspectos generales

Objetivos generales
Resumen del contenido
Cómo usar esta herramienta

02 Contenidos

Documentos de formación
Procedimientos
Buenas prácticas

03 Más información

Reglamentación
Referencias
Otros temas de interés

- Documentos de formación
 - En este apartado se incluye material de formación a trabajadores sobre prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en centros de atención a personas en situación de dependencia
- Procedimientos
 - En este apartado se han introducido herramientas para la evaluación y la prevención de los riesgos laborales de tipo ergonómico y psicosocial
- Buenas prácticas
 - En este apartado se incluyen casos prácticos, ejemplos y situaciones reales en los que se han realizado intervenciones destinadas a mejorar las condiciones de trabajo ergonómicas o psicosociales.

www.ibv.org



Documentos de formación

- Documentos de introducción.
- Riesgos y recomendaciones generales.
- Riesgos y recomendaciones por puestos de trabajo.
- Autoayuda.
- Elementos y equipos ergonómicos generales.
- Equipos para la movilización manual de pacientes.

TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN MANUAL NO SEGURAS

TÉCNICA DE MOVILIZACIÓN	TIPO DE EQUIPO	TIPO DE EQUIPO	TIPO DE EQUIPO	TIPO DE EQUIPO
LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR
BAJAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR
MOVILIZACIÓN	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR
LEVANTAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR
BAJAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR
MOVILIZACIÓN	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR	LLEVAR

www.ibv.org



Procedimientos

- Listas de comprobación:
 - Genéricas
 - Propias del sector
- Métodos y técnicas de evaluación específicas
 - Métodos ergonómicos específicos
 - Métodos psicosociales específicos

www.ibv.org



Buenas prácticas

- **Ejemplos y buenas prácticas generales.**
Ejemplos de aplicación de programas ergonómicos o psicosociales en centros o partes de centros completas (por ejemplo una residencia o el servicio sanitario de una residencia). Se incluyen ejemplos tanto de residencias, como de otros ámbitos muy relacionados (por ejemplo, hospitales).
- **Ejemplos y buenas prácticas por puestos de trabajo.**



www.ibv.org



Contenidos: Información adicional

- | | |
|--|--|
| 01 Aspectos generales
Objetivos generales
Resumen del contenido
Cómo usar esta herramienta | <ul style="list-style-type: none">• Reglamentación<ul style="list-style-type: none">– Legislación– Normativa• Referencias<ul style="list-style-type: none">– Bibliografía básica– Páginas web– Contactos• Otros temas de interés...<ul style="list-style-type: none">– Mobiliario– Accesibilidad arquitectónica |
| 02 Contenidos
Documentos de formación
Procedimientos
Buenas prácticas | |
| 03 Más información
Reglamentación
Referencias
Otros temas de interés | |

www.ibv.org



Gracias por su atención