

Datos Breves de NIOSH: cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos

DHHS (NIOSH) publicación N.º 2012-120
febrero de 2012



Un trastorno musculoesquelético relacionado con el trabajo es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar

objetos. Los síntomas pueden incluir dolor, rigidez, hinchazón, adormecimiento y cosquilleo.

Levantar y mover a los clientes puede crear condiciones de alto riesgo de lesiones de la espalda y otros trastornos musculoesqueléticos para el personal de atención médica domiciliaria.

LOS EMPLEADORES DEBEN

- Crear políticas que garanticen que todos los planes de atención determinen la necesidad de usar dispositivos de asistencia ergonómicos.
- Proveer dispositivos de asistencia ergonómicos (como tablas corredizas de traslado o cinturones para movilizar pacientes) si es necesario.
- Brindar capacitación sobre los dispositivos de asistencia ergonómicos, sus usos, el tipo de situación médica que requiere su uso y cómo solicitarlos en el plan de atención.
- Crear políticas para evaluar la habilidad del cuidador en el uso de los dispositivos de asistencia una vez que haya recibido la capacitación y los esté utilizando.

LOS EMPLEADOS DEBEN

- Participar en la capacitación ergonómica.
- Usar dispositivos de asistencia ergonómicos si están disponibles.
 - Productos como sábanas deslizantes, tablas corredizas, láminas deslizantes (*rollers*), cinchas, cinturones y elevadores mecánicos o electrónicos (para levantar pacientes) han sido diseñados para asistir al personal de atención médica y sus clientes.



- Equipos como camas ajustables, asientos elevadizos para inodoros, sillas de duchas y barras de agarre son útiles para reducir los factores de riesgo de las lesiones musculoesqueléticas. Estos tipos de equipo pueden hacer que el cliente colabore durante su traslado.
- Realizar los movimientos corporales adecuados. Aun cuando se utilicen dispositivos de asistencia durante la atención al cliente, puede ser necesario realizar algún tipo de esfuerzo físico.
 - Al realizar sus labores, muévase alrededor de la cama del cliente en vez de estirarse para tratar de alcanzar los objetos que están al otro lado.
 - Cuando tenga que mover al cliente sin la asistencia de equipos, colóquese lo más cerca posible del cliente sin girar la espalda y mantenga las rodillas dobladas y los pies separados. Para evitar girar la columna vertebral, asegúrese de que uno de los pies esté apuntando hacia la dirección en que se va a mover. Balancearse ligeramente también puede ayudar a reducir el esfuerzo.
 - Levantar al cliente de la cama es más fácil si la cabecera está al mismo nivel del resto de la cama o a uno más bajo. También puede ayudar pedirle al cliente que levante las rodillas y que ayude a empujar (si puede).
 - Ponga las medias de compresión antiembolia jalándolas hacia arriba mientras usted está posicionado al final de la cama. Usted puede necesitar un menor esfuerzo en esta posición que si está al lado de la cama.
- Notifique a su empleador rápidamente cualquier lesión laboral.

Esta es una de las seis tarjetas de la serie de datos breves diseñada para ofrecer consejos prácticos al personal de atención médica domiciliaria basados en la publicación de NIOSH N.o 2010-125, *NIOSH Hazard Review: Occupational Hazards in Home Healthcare*.