

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EMERGENCIAS : ERGONOMÍA

S. Cámara Anguita, J. Rivas Ortega, P. Soriano Fernández, F Cañizares Ariza
EPES 061 Servicio Provincial de Jaén

RESUMEN

La Legislación española, comunitaria e internacional en materia de Prevención de Riesgos Laborales, así como las publicaciones derivadas de la misma y emitidas por instituciones públicas responsables, establece que, la manipulación manual de cargas en el puesto de trabajo puede provocar serios daños a la salud de los profesionales, e incita a los implicados a tomar las medidas necesarias para minimizarlos. Así mismo se define que las cargas cuyo peso superen los 3 kg son consideradas como cargas potenciales de riesgo.

Se pretenden identificar las cargas de riesgo en cuanto a material y aparataje que manipulan los profesionales de este campo en su actividad diaria.

Utilizando un modelo de báscula digital profesional se halla el peso del material y aparataje que se encuentra en el vehículo de emergencias sanitarias (uvi móvil).

Los resultados muestran que los profesionales de las emergencias sanitarias no están exentos de este tipo de riesgos que, en este caso, se ven incrementados debido al medio que les rodea, imprevisible en muchas ocasiones en cuanto a condiciones ambientales. La mayoría de los datos obtenidos sorprenderían a los propios profesionales debido a su peso.

Para tratar de motivar y concienciar a los trabajadores de la emergencia, además de difundir esta información, enmarcado dentro de este trabajo, se recrean de manera gráfica (fotografías) cuatro escenas habituales en la actividad diaria que entrañan un riesgo por el manejo de cargas, ofreciéndose una serie de recomendaciones de fácil cumplimiento y que minimizan posibles repercusiones negativas en la salud.

PALABRAS CLAVE : Ergonomía, prevención, emergencias, cargas.

INTRODUCCIÓN

Tomando como base la Legislación Española y Comunitaria en materia de Prevención de Riesgos Laborales, el Ministerio de Trabajo, a través de la figura del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, elaboró una guía técnica sobre manipulación manual de cargas. En ella se define como carga «cualquier objeto susceptible de ser movido, incluyendo la manipulación de personas (como los pacientes de un hospital)». Esta misma publicación considera que «la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 Kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable, ya que a pesar de ser una carga bastante ligera, si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.) podría generar un riesgo».

Los profesionales de la emergencia extrahospitalaria están rodeados en su medio de trabajo de factores de riesgo (de los contemplados en la legislación) en particular dorsolumbares y relacionados con la manipulación manual de cargas (Ej. carga demasiado pesada o voluminosa, difícil de sujetar, posición inestable, suelo irregular, desniveles, temperatura / humedad / circulación del aire inadecuadas, ...).

CON ESTA COMUNICACIÓN PRETENDEMOS:

- Identificar las cargas mayores de 3 Kg. que son manipuladas por el personal de emergencias sanitarias en su medio de trabajo.
- Aplicar algunas recomendaciones sobre ergonomía y manejo manual de cargas a situaciones diarias del trabajo en emergencias.
- Hacer una llamada de atención a los profesionales de las emergencias sanitarias. Informarles y concienciarlos sobre la importancia de un correcto manejo manual de cargas en su profesión.

MATERIAL Y MÉTODO

Utilizando una báscula profesional de precisión modelo Pibernat se halla el peso de los artículos que componen el stock (material y aparataje) de una UVI móvil en el Servicio Provincial 061 de Jaén. De este modo se identifican las cargas potenciales.

Así mismo se realiza una revisión bibliográfica sobre recomendaciones en cuanto al manejo manual de cargas. Una vez seleccionadas algunas de estas recomendaciones tratamos de aplicarlas a situaciones que se producen en el trabajo diario en emergencias sanitarias. Para una mayor claridad, impacto y difusión, se recrean fotográficamente estas situaciones (en blanco y negro la acción incorrecta y en color la correcta).

RESULTADOS

En total, de todo el material analizado se identifican 15 cargas potenciales de riesgo, que superan los 3 Kg. de peso. Aunque se presupone una dotación estandarizada de las unidades móviles de emergencias, este número puede variar en función de marcas y modelos. Los pesos expresados en Kg. son:

- Mochila Pediátrica: 4,400 Kg.
- Body espinal: 4,650 Kg.

- Colchón de vacío: 5,750 Kg.
- Bolsa caliente-sueros (llena): 3,700 Kg.
- Monitor desfibrilador Life-pak 12 + bolsa de transporte y material: 10,850 Kg.
- Maleta asistencial de adulto (llena): 10,300 Kg.
- Bolsa kit de catástrofes (llena): 6,600 Kg.
- Silla de evacuación Evac-Chair: 9,750 Kg.
- Camilla bancada Ferno: 38,950 Kg.
- Mochila vía aérea (llena): 8,150 Kg.
- Botella de oxígeno portátil (200 BAR): 9,600 Kg.
- Botella de oxígeno fija (200 BAR): 23,900 Kg.
- Tabla espinal larga: 7,200 Kg.
- Camilla de palas: 7,350 Kg.
- Paciente: en su caso cuando supere los 3 Kg. de peso.

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Los profesionales de la emergencias sanitarias en su actividad diaria participan en situaciones que implican un manejo manual de cargas, con los riesgos derivados que esto supone. En algunas ocasiones es posible paliar este tipo de riesgos a través de la concienciación y la adopción de una serie de medidas preventivas.

Portar una carga cuando subimos o bajamos a un plano diferente (desnivel del suelo) aumenta el riesgo de lesión, ya que se añade complejidad a los movimientos y se crean grandes fuerzas estáticas en músculos y articulaciones de la espalda. Debemos evitar en la medida de lo posible bajar o subir del vehículo asistencial cargados con material. Una solución puede ser que un miembro del equipo suba al vehículo y el resto espere a la entrada (sin subir) a que el primero vaya aproximando el material, para recogerlo (Imagen 1 y 2).

Cada vez más, los especialistas recomiendan el uso de mochilas para transportar el material, en detrimento de las maletas y maletines. Para ello las mochilas deben cumplir una serie de medidas. Un respaldo rígido impedirá que el material deforme la mochila y se clave en la espalda. También es necesario que ese mismo respaldo esté perfectamente acolchado para que se adapte a la espalda (cifosis y lordosis fisiológica). Por último no debemos olvidar que los tirantes deben ser regulables para que cada persona los ajuste a su altura e impedir así que la mochila resbale hacia abajo. Es muy importante colocar la mochila de modo que cada tirante descansa sobre un hombro y no los dos sobre el mismo (Imagen 3 y 4).

Algunas tareas que implican una manipulación manual de cargas pueden automatizarse o mecanizarse de alguna manera para que se vea disminuido considerablemente el esfuerzo humano necesario. Transportar una bala de Oxígeno desde el almacén hasta la UVI móvil supone un esfuerzo de elevado riesgo si se carga a la espalda. Es preferible utilizar los carros diseñados especialmente que cumplen perfectamente la misma función a costa de un esfuerzo mucho menor (Imagen 5 y 6).

Al levantar una carga (Ej. paciente sobre la camilla) se deben tener en cuenta una serie de aspectos ergonómicos.

- Aproximarse a la carga para evitar esfuerzos innecesarios.
- Separar los pies, colocar un pie ligeramente más adelantado que otro y flexionar las rodillas.
- Asegurar un agarre firme de la carga.
- Mantener la espalda recta. Meter la barbilla para alinear cuello y cabeza con el plano de la espalda.
- Espirar en el momento del esfuerzo, para evitar la presión en abdomen (hernias).
- Utilizar la fuerza de las piernas, sus músculos son los más potentes (Imagen 7 y 8).

BIBLIOGRAFÍA

- Convenio 127 de la OIT relativo al peso máximo de la carga que puede ser transportada por un trabajador.
- Directiva 90/269/CEE del Consejo, de 29 de mayo de 1990, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y de salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores (cuarta directiva específica con arreglo al apartado 1 del artículo 16 del Consejo de las Comunidades Europeas).
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales.
- Vitaller Burillo, Julián et al. Riesgos de la asistencia para los profesionales sanitarios. Asociación española de gestión de riesgos sanitarios AEGRIS. <http://www.aegris.org/vitaller.htm>
- Manipulación manual de cargas. <http://www.valencia.edu/cgt/prevencion/CARGAMAN.htm>.