

Riesgos en la movilización de personas

La Guía técnica del INSHT que desarrolla el Real Decreto 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas, contempla la definición de carga como "cualquier objeto susceptible de ser movido", incluyendo la manipulación de personas. En este sentido todas las disposiciones sobre seguridad y salud en el trabajo relativas a la manipulación manual de cargas expuestas en dicha legislación son también aplicables a aquellas profesiones que implican la movilización de personas. Ocorre, no obstante, que dadas las especiales circunstancias que se dan en las tareas asistenciales o sanitarias, en numerosas ocasiones los profesionales de dichos ámbitos laborales realizan movilizaciones en condiciones no seguras, la mayoría de las veces debidas a fallos organizacionales, falta de formación en técnicas seguras de movilización, ausencia o deficiencia de medios auxiliares o mecánicos e incluso factores humanos como la precipitación a la hora de actuar, en determinadas circunstancias, ante la percepción de la necesidad o urgencia de preservar la seguridad y la integridad física de los propios pacientes o personas a las que se asiste. No es de extrañar por ello que las profesiones relacionadas con este tipo de tareas se sitúen entre las que presentan una mayor incidencia en problemas de salud y lesiones dorsolumbares, fundamentalmente dolores de espalda, lumbalgias y hernias discales.

Las principales acciones que pueden entrañar un riesgo para los trabajadores en la movilización de personas son entre otras:

- **Movilización de pacientes con grúa:** ya sea desde la posición inicial de acostado o de sentado.
- **Cambios posturales y movilizaciones de personas encamadas:** contemplando la posibilidad de que el usuario sea colaborador o no colaborador.
- **Traspasos o traslados:** por ejemplo desde la cama a una camilla o desde la cama a la silla de ruedas y viceversa.
- **Transporte:** fundamentalmente en silla de ruedas o en camillas o camas con ruedas.

En todo caso, la técnica de movilización concreta que se usé dependerá fundamentalmente de los medios con los que se cuente, el tipo de paciente con el que se va a emprender la acción (su peso, estado físico y grado de colaboración que pueda aportar) y el tipo de acción que se pretende realizar (cambios posturales, traslados o transporte) en cada una de sus variantes.

Factores de riesgo

A la hora de abordar un trabajo que suponga la movilización de personas, existen distintos factores que se deben tener en cuenta y que han de estudiarse para minimizar los riesgos que implican dichas acciones, entre ellos destacan:

- **Las características de la persona a movilizar**
El protocolo de actuación variará según el sujeto o paciente se pueda clasificar como pasivo o inactivo, semidependiente o activo. No debemos obviar que bajo una adecuada motivación y dándole las instrucciones precisas, la persona que pueda colaborar en su movilización facilitará en gran medida la tarea de manipulación de cargas por parte del trabajador.



- **Las posturas adoptadas**

Las posturas forzadas que se adopten contribuirán a una mayor sobrecarga biomecánica. Dichas posturas, además de tender a evitarse con la adecuada formación y concienciación del trabajador, deberán reducirse adecuando estructuralmente el entorno de trabajo y dotando al trabajador de medios y equipos de ayuda para la movilización.

- **La carga de trabajo**

En este tipo de tareas resulta esencial el disponer de suficiente personal en cada turno de trabajo y establecer una organización adecuada para que la frecuencia y el número de movilizaciones no afecte de manera significativa al esfuerzo que debe realizar el trabajador.

- **Instalaciones y equipos**

La adaptación de los lugares de trabajo a las características de las personas a las que se atiende, el diseño adecuado de los espacios y los medios o equipos auxiliares con los que se cuente en número y disposición suficiente van a contribuir en gran medida a la reducción del riesgo por sobre esfuerzo en la movilización de personas.

Medidas preventivas

Entre las **medidas preventivas** que se pueden adoptar para tratar de prevenir la aparición de lesiones de espalda en los trabajadores que realizan movilización de personas destacamos:

- **Evitar la manipulación manual siempre que sea posible.**
Para ello será necesario disponer de medios de ayuda mecánicos o electrónicos adecuados, suficientes en número y en condiciones óptimas de funcionamiento, siendo también conveniente el nombramiento de una persona responsable de los mismos, que además recoja y transmita las sugerencias del personal.
- **Organización del trabajo.** Adoptando medidas tales como: el establecimiento de pausas periódicas para poder relajar la tensión muscular, favorecer la rotación de puestos de trabajo, fomentar el trabajo en equipo para evitar que una persona sola realice manipulaciones de riesgo, procurar la existencia de suficiente número de personal en el puesto de trabajo o disponer de tiempo durante la jornada laboral para realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento muscular.

- **Diseño óptimo del lugar y el puesto de trabajo.** Redistribuyendo el espacio para facilitar la movilidad durante el trabajo y disponiendo el mobiliario de manera que no obstaculice el paso ni el movimiento.
- **Implantar un programa de formación** en el que se incluyan sesiones teórico-prácticas con el objeto de que los trabajadores conozcan los riesgos y las técnicas adecuadas en el trabajo de movilización de personas.
- **Emplear técnicas de movilización seguras**, atendiendo a los principios básicos de mecánica corporal para la correcta movilización y a la elección de las técnicas específicas para cada tipo de actuación (cambio postural del paciente, traslado, transporte).
- **Planificar la técnica que se va a usar antes de cada movilización** teniendo en cuenta las características de la persona a movilizar, el tipo de movilización que se va a efectuar, las zonas idóneas de sujeción, posibles obstáculos en la dirección del movimiento, medios con los que se cuenta y estado de los mismos.
- **Utilizar ropa de trabajo adecuada**, que no dificulte los movimientos y **calzado** que sujete bien el pie y sea antideslizante.



Técnicas de movilización de personas: principios básicos.

Las normas generales para el manejo manual de cargas son también válidas en el caso de la movilización de personas, debiendo adaptarse en todo caso a las peculiaridades del trabajo con pacientes y usuarios.

Principios básicos:

- **Mantener la espalda recta.** La correcta alineación de la espina dorsal, los músculos y los órganos abdominales minimizará el riesgo de lesión dorsolumbar y la compresión intestinal que puede producir una hernia por sobreesfuerzo.
- **Separar los pies y flexionar las piernas.** Con la separación de los pies obtendremos una postura más estable y equilibrada en caso de levantamiento, colocaremos además un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento y la movilización comenzará con el empuje del pie trasero. Flexionar las piernas facilita en determinadas movilizaciones realizar la fuerza con las piernas y ayuda a mantener la espalda recta.
- **Procurar realizar el esfuerzo con muslos y piernas.** Pues son estos los músculos mayores y más fuertes.
- **Realizar presas consistentes.** Acercarse a la persona a movilizar con los brazos y codos todo lo pegados al propio cuerpo que se pueda. Los dedos, además, por sí solos tienen poca potencia, por lo que se debe extender la mano para utilizar la palma agarrando firmemente la carga.
- **Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.** Conseguiremos así que el esfuerzo sea menor y facilitaremos que la columna vertebral se mantenga erguida.
- **Evitar giros de espalda.** A la hora de realizar un cambio de dirección modificar la postura con el movimiento de los pies y nunca girando la espalda mientras se carga con el peso.
- **Utilizar el cuerpo de contrapeso.** Y en todo caso siempre tener en cuenta que es preferible voltear, deslizar o empujar antes que levantar un cuerpo.
- **Utilizar apoyos.** La capacidad para ejercer fuerza aumenta cuando existe apoyo del cuerpo, por ejemplo en la movilización de un paciente encamado al apoyar la rodilla sobre la propia cama para ejercer fuerza con la pierna.
- **Pedir ayuda.** Siempre que sea posible debe actuar más de una persona, especialmente en el caso de movilización de personas totalmente dependientes, situaciones de especial riesgo o manejo de personas que pesen más de 50 kg.

Otras consideraciones a tener en cuenta:

- Se deberá establecer un protocolo de actuación específico para cada tipo de movilización, pudiéndose también definir procedimientos seguros para la realización de actividades concretas a realizar con los pacientes encamados como puede ser el aseo, el cambio de ropa de cama o la aplicación de una cuña para las necesidades fisiológicas. Todos los trabajadores afectados deben conocer dichos procedimientos y estar entrenados y concienciados para llevarlos a la práctica.
- Es importante tener conocimiento del tipo de persona que se va a movilizar y su grado de autonomía. En su caso se debe explicar claramente al paciente lo que se va a hacer antes de comenzar e igualmente motivarlo para que colabore en la medida de sus posibilidades en el movimiento.
- Se debe estar centrado en la tarea y no tratar de hacer varias cosas a la vez, por ejemplo ajustar la ropa mientras se realiza la movilización.
- Si la movilización se realiza entre varias personas, es conveniente que tengan una estatura similar para evitar posturas forzadas; una de ellas dirigirá la maniobra y en el inicio del movimiento, en tareas especialmente delicadas, los trabajadores pueden coordinarse contando a la voz de uno, dos, tres ¡ya!
- Los trabajadores deben estar formados para la correcta utilización de las ayudas y medios mecánicos de apoyo a la movilización (camas articuladas, trapecios y deslizadores, diseños adaptados, sillas de ruedas, polipastos, grúas, etc.)
- El tipo de técnica de movilización que se emplee, puesto que estamos trabajando con personas, no sólo debe garantizar la seguridad y salud de los trabajadores que la realicen sino también preservar la integridad física y la dignidad de la persona movilizada.

Información práctica y métodos de evaluación

La formación teórico-práctica en técnicas de movilización de personas resulta fundamental para la interiorización por parte de los trabajadores de prácticas seguras en el trabajo con pacientes y usuarios con problemas o necesidades de movilidad. En este sentido, uno de los autores con mayor número de referencias bibliográficas hasta la fecha es **Paul Dotte**, autor de manuales y métodos orientados a la manutención y movilización manual de personas desde la perspectiva de la prevención de riesgos ergonómicos. Desde el punto de vista de la evaluación de riesgos por manipulación manual de personas existe un método de evaluación del riesgo llamado **MAPO** (Movimiento y asistencia de los pacientes hospitalizados) ideado en Milán por la *Unità di Ricerca Ergonomia della Postura e del Movimento* (EPM), que permite la identificación y obtención del nivel de riesgo por manipulación de pacientes de una unidad o servicio hospitalario y proporciona una guía de orientaciones para priorizar las medidas de intervención mediante la obtención de un mapa de riesgos del hospital.