

Prevención De Lesiones En La Espalda

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas
División de Compensación para Trabajadores
Prevención de Accidentes Laborales

Técnicas para reducir lesiones en la espalda en la industria del cuidado de la

HS96-093C(5-08)

Meta

Este programa proporciona información sobre las técnicas adecuadas de manejo de pacientes para ayudar a reducir la posibilidad de lesiones en la espalda de los trabajadores del cuidado de la salud.

Objetivos

El participante aprenderá sobre los dispositivos de levantamiento y sus usos, demostrará técnicas seguras de levantamiento para mover o cambiar de posición a los pacientes, y sabrá qué hacer cuando un paciente se cae.

Introducción

El levantar y mover pacientes forma gran parte del trabajo realizado por los terapeutas ocupacionales / físicos, enfermeras(os), auxiliares de enfermeras (os), camilleros y asistentes. Dichos trabajadores registran uno de los más altos índices de lesiones en la espalda en la nación, seguidos solamente por los trabajadores de la construcción. En el año 2002, el índice de lesiones responsables de que los trabajadores faltaran al trabajo, estuvieran asignados a deberes limitados, o fueran cambiados a otros trabajos (el índice DART) fue de 4.1 en el caso de hospitales. El índice DART para los profesionales del cuidado de la salud a domicilio fue de 3.1 y en instalaciones de enfermería y cuidado personal fue de 7.6¹.

De acuerdo con el Fondo de Seguros de Compensación de California, las solicitudes de Compensación a los Trabajadores que involucran lesiones en la espalda pueden llegar a costar hasta \$4,000. Un caso promedio de lesión en la espalda cuesta \$25,000. Los casos más serios que requieren cirugía pueden llegar a costar hasta \$85,000.

Basándose en las cifras anteriores, las lesiones en la espalda de los profesionales del cuidado de la salud pueden sumar miles de millones de dólares en solicitudes de compensación para los trabajadores. Este no será el costo final de dichas lesiones. Los costos indirectos de estas lesiones pueden sumar hasta cuatro veces más que los costos directos.

Al levantar y mover a los pacientes, existen cuatro factores que pueden ocasionar o agravar las lesiones de la espalda:

1. las exigencias físicas del trabajo;
2. el equipo;
3. las prácticas de trabajo; y
4. factores personales.

Las exigencias físicas de los trabajadores del cuidado de la salud incluyen esfuerzos excesivos, posiciones o posturas incómodas y repeticiones.

El uso de dispositivos / equipo para levantamiento (de sostén, empuje o manejo) puede ocasionar esfuerzos excesivos o posturas incómodas del cuerpo.

Algunos problemas de las prácticas de trabajo pueden incluir:

- levantar o mover pacientes sin ayuda (equipo o levantamiento en grupo);
- usar mecanismos corporales poco eficientes; y
- realizar trabajo físico al que no se está acostumbrado (estar parado por largos períodos de tiempo, trabajar más de un turno, realizar el trabajo de otros empleados)

Las actividades del hogar y recreativas también pueden ocasionar o agravar las lesiones a la espalda (deportes y reparaciones en el hogar). Las personas que no se encuentran en buena condición física tienden a ser más susceptibles a las lesiones de la espalda.

El enfoque más exitoso para prevenir lesiones de la espalda en los profesionales del cuidado de la salud es el desarrollo de un plan que abarque los requisitos de los trabajadores para levantar y mover pacientes y los tipos de equipo que utilizan. Los siguientes elementos deberían incluirse en el plan:

1. evaluación de los pacientes;
2. equipos y dispositivos auxiliares;
3. prácticas de trabajo seguras;
4. grupos de levantamiento; y
5. adiestramiento comprensivo.

Equipo y dispositivos de levantamiento

Los artículos auxiliares para levantamiento están diseñados para reducir el estrés biomecánico que sufre el trabajador al levantar y transportar a un paciente. Algunos artículos auxiliares para levantamiento común son:

- sábanas de traslado;
- tablas deslizables;
- correas de traslado o de levantamiento;
- barras de trapecio; y
- levantadores mecánicos (para todo el cuerpo, de asistencia en pie, compactos).



figura 1

Las sábanas de traslado son sábanas gruesas de cama, de algodón resistente, que se colocan abajo del paciente (véase figura 1). Se utilizan para deslizar al paciente entre superficies horizontales o para cambiarlo de posición en la cama o en sillas. También se utilizan sábanas deslizantes o bolsas de plástico grandes en lugar de las sábanas de traslado.

Las tablas deslizables son tablas de plástico delgadas y ligeras, del largo de la cama. El paciente es deslizado o volteado sobre la tabla, y luego la tabla se empuja o se jala para completar el traslado (véase figura 1)



figura 2



figura 3

Las correas de levantamiento son correas de tela de lona sin agarraderas. Se utilizan para sostener a los pacientes al ser movidos. Las correas se sujetan firmemente alrededor de la cintura del paciente y la persona que provee el cuidado de la salud sostiene la correa. Las correas de traslado se utilizan como las correas de levantamiento, pero las de traslado son más anchas y tienen agarraderas acolchonadas a cada lado. Esto permite un mejor control en caso de alguna caída (véase figura 2).

Una barra de trapezio es un dispositivo triangular que se suspende sobre la cama. Los pacientes que sean capaces pueden utilizar esta barra para cambiar de posición en la cama por sí mismos, o para ayudarse al ser trasladados (véase figura 3). Una barra de trapezio debe siempre ajustarse de manera que los codos del paciente queden ligeramente doblados al sostener la barra.

Existen varios tipos de equipo mecánico. Los levantadores para todo el cuerpo se utilizan para mover y levantar pacientes que son completamente dependientes de ayuda. Los levantadores de asistencia en pie se utilizan para mover pacientes entre sillas, inodoros, camas o dentro y fuera de la regadera. Los levantadores compactos son una versión más pequeña de los dos levantadores anteriores. Estos levantadores son adecuados para el uso en el hogar. Los levantadores ambulantes se utilizan para sostener a un paciente al caminar. El paciente empuja el levantador mientras camina. Una correa detrás de la espalda previene que el paciente se caiga de espaldas. (Consulte la figura 4)

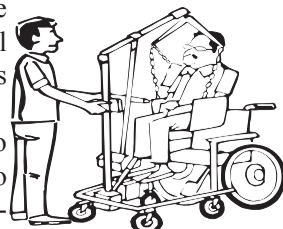


figura 4

Técnicas

Los trabajadores del cuidado de la salud deben obtener un adiestramiento comprensivo en aulas, demostraciones y entrenamiento de práctica sobre los métodos seguros para levantar pacientes, así como el uso adecuado de cualquier dispositivo mecánico de levantamiento utilizado en las instalaciones. Al levantar o trasladar a un paciente, acuérdesese de:

- usar los músculos de sus piernas, no los de su espalda;
- doblar sus rodillas, no su cintura;
- mantener una postura neutral de su espalda; y
- conseguir ayuda cuando sea posible.

Las siguientes técnicas le ayudarán a mantener la seguridad de su espalda y la seguridad de sus pacientes, y deberán ser partes de sus prácticas de seguridad en el trabajo.

Para voltear al paciente en la cama, con o sin una sábana de traslado

- coloque la cama al nivel de sus muslos;
- baje el barandal de la cama;
- coloque su rodilla sobre la cama;
- cruce los brazos del paciente sobre el pecho y cruce las piernas del paciente; y
- con una mano sobre el hombro del paciente y la otra sobre la cadera, gire al paciente hacia usted.

Cambio de posición del paciente en la cama utilizando una sábana de traslado – se requieren dos trabajadores

- coloque un trabajador a cada lado del paciente;
- ajuste la altura de la cama al nivel de la cintura del trabajador menos alto;
- coloque la cama en posición plana;
- doble sus rodillas y apunte un pie en la dirección del movimiento;
- cada trabajador debe sujetar la sábana de traslado con ambas manos; y
- levanten y muevan al paciente al mismo tiempo

Traslado de la cama a una camilla (véase figura 5)

- consiga ayuda de un compañero, si es posible;
- coloque una tabla deslizante o bolsa de plástico debajo de la sábana de traslado para deslizar al paciente más fácilmente;
- coloque la cama y la camilla lado a lado y bloquee las ruedas;
- ajuste la cama y la camilla a nivel de los muslos;
- acérquese al paciente colocando su rodilla en la camilla o subiéndose a ella; y
- despacio y con cuidado deslice al paciente sobre la camilla.



figura 5

Al trasladar al paciente usted solo utilizando este método, alterne deslizando las piernas y el torso

Traslados entre la cama y la silla de ruedas

- use una correa de traslado, si es posible;
- ajuste la cama a su posición más baja;
- coloque la silla de ruedas cerca de la cabecera de la cama y bloquee las ruedas;

- doble sus rodillas y separe sus pies al ancho de sus hombros;
- ayude al paciente a sentarse en el borde de la cama colocando una de sus manos debajo del cuello y la espalda, y la otra debajo de las rodillas;
- con ambas manos, sostenga al paciente alrededor de la cintura o sostenga la correa de traslado;
- coloque sus rodillas contra las rodillas del paciente para ayudarlo a levantarse y bloquear sus rodillas;
- meza al paciente hasta ponerlo de pie (el paciente puede ayudar empujando la cama con sus brazos mientras usted lo mece hacia adelante); y
- doble sus rodilla y mueva sus pies para girar y bajar al paciente a la silla (haga que el paciente se sostenga de los brazos de la silla para ayudarse).

- antes de iniciar un traslado, quite cualquier obstáculo y coloque el equipo y los muebles necesarios adecuadamente, y bloquee las ruedas;
- mantenga contacto visual y comunicación con el paciente;
- esté alerta ante señales de problemas;
- siempre solicite ayuda antes de intentar un traslado; y
- anote todos los problemas relativos al traslado del paciente en su registro médico para alertar a otros trabajadores; También anote la necesidad de equipo o dispositivos especiales.

El uso de técnicas adecuadas de manejo ayudará a proteger la espalda de los trabajadores profesionales de cuidado de la salud y garantizará la seguridad de los pacientes.

Traslados de la silla de ruedas a una mesa o cama

- ajuste la altura de la mesa o cama al nivel de la cadera del paciente;
- coloque la silla de ruedas cerca de la mesa o cama y bloquee las ruedas;
- doble sus rodillas y ponga sus brazos alrededor de la cintura del paciente, o sujete la correa de traslado con ambas manos;
- levante al paciente hasta una posición vertical, (el paciente puede ayudar empujándose de los brazos de la silla);
- siente al paciente en el borde de la mesa o cama;
- ayude al paciente a acostarse en la mesa o cama; y
- use una sábana de traslado para posicionar confortablemente al paciente.

Ayuda a pacientes que se caen

- no trate de sostener al paciente o evitar la caída;
- trate de amortiguar la caída bajando al paciente al suelo (trate de mantener una postura neutral de su cuerpo);
- proteja la cabeza del paciente lo más posible al ayudarlo a caerse al suelo; y
- consiga ayuda para levantar al paciente del suelo.

Resumen

Los siguientes puntos son importantes en la prevención de lesiones en la espalda durante el traslado de pacientes:

- comunique el plan de acción al paciente y a los demás trabajadores para asegurarse de que el traslado no presente complicaciones y se lleve a cabo sin movimientos bruscos e inesperados;

Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI, DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Repaso

1. Al trasladar a un paciente de una cama a una silla de ruedas, deberá utilizarse un levantador mecánico.
V F
 2. Al trasladar a un paciente de una cama a una camilla, deberá utilizarse una tabla deslizante o una bolsa de plástico.
V F
 3. Deberá utilizarse una sábana de traslado al cambiar de posición a un paciente en la cama.
V F
 4. Trate de sujetar al paciente si se está cayendo.
V F
 5. Los trabajadores del cuidado de la salud no necesitan adiestramiento para aprender a utilizar los dispositivos mecánicos de levantamiento.
V F
1. V 2. V 3. V 4. F 5. F

¹Departamento de estadísticas laborales, 2000

Recursos

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad del trabajador. Llame al (512) 804-4620 para más información o visite nuestra página web <http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/employers.html>.

Disclaimer: La información contenida en este programa se considera correcta en la hora de publicación.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us