



## Boletín de prevención de riesgos laborales para la Formación Profesional

### CONTENIDO

#### EDITORIAL

¡Qué nos motiven ellos!

#### NOTICIAS

Exámenes de salud para los profesionales de los centros educativos

Tarjeta profesional para evitar el intrusismo laboral en el metal

Los empresarios de Almería promocionan la prevención de riesgos en los centros de FP

#### NOTAS PRÁCTICAS

Riesgos del personal sanitario.  
Movilización de enfermos

Caso Práctico: Descripción

Análisis del Caso Práctico.

Factores de riesgo

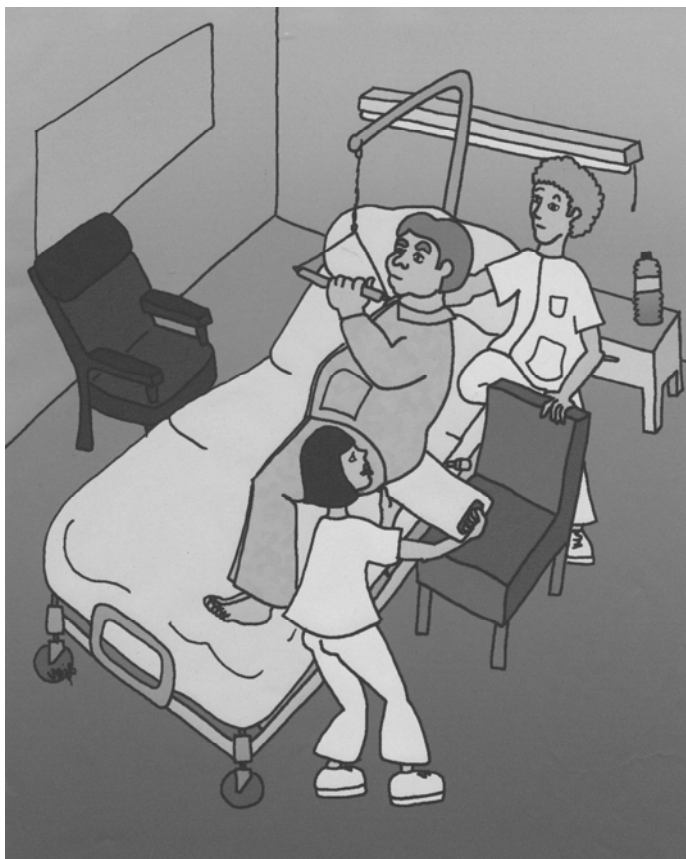
#### ACTIVIDADES DE AYUDA

#### PUBLICACIONES

#### LEGISLACIÓN

*Esta publicación está editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y su principal objetivo es divulgar contenidos prácticos sobre la prevención de riesgos laborales. Nuestro público de referencia es el profesorado de Formación Profesional pero estamos encantados de que otros destinatarios interesados en la prevención nos visiten.*

## Nº **57** MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS



**Director de la Publicación:** Juan Guasch. **Redacción:** Rosa Banchs, Pilar González, Jaume Llacuna. **Edita:** Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. **Redacción y Administración:** INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10 08034-Barcelona. **Teléfono:** 93-280-01-02 – Ext. 2313 / **Fax:** 93 280 00 42 / **Internet:** <http://www.insht.es> **e-mail:** [cnctinsht@mtin.es](mailto:cnctinsht@mtin.es)

## EDITORIAL

### ► ¡Qué nos motiven ellos!

No suele ser frecuente, ni “normal”, que un editorialista haga referencia a su persona. Lo dicho en un editorial es la voz “oficial” de la publicación y se supone que está escrita por el “más allá” filosófico (generalmente, la voz de la “dirección”), capaz de aportar la esencia que determina el contenido de la misma. Pues bien, por una vez este editorialista (que no es ninguna voz especialmente significativa) desearía contar una experiencia, relacionada con la formación, por supuesto, que considero interesante para extraer alguna humilde idea relativa a la formación de la Prevención. Habiendo solicitado de mis alumnos de Ciencias del Trabajo (CT), Comunicación Interna, de la Universidad de Barcelona un pequeño trabajo que mostrara un mensaje “motivador” que incidiera sobre el deseo de participación activa en la empresa, los alumnos (mayoritariamente) elaboraron un “cartel” (un *póster*) en el que figuraba un billete de 500 euros acompañado de un escueto mensaje que decía: *“Lamentablemente, no podemos comprar la motivación”*....y aquí viene el detalle curioso de lo que quiero decir, el mensaje seguía diciendo: *“Motívanos tú a nosotros.... Mañana a las nueve podrás ser jefe por un día”*.

Cabe decir que el mensaje es interesante. La dirección de la empresa, los encargados de definir tradicionalmente los objetivos del grupo de trabajo, quienes se supone que marcan la pauta del comportamiento colectivo, están “desmotivados”. Dicha motivación debe surgir del grupo y ese grupo, en lo posible, debe tomar las riendas de su propia activación (en términos de la famosa “inteligencia emocional”), debe modificar la “valencia” emocional que establece su relación con la realidad para involucrarse en ella positivamente.

Siguiendo con lo mismo, este editorialista estuvo dando una charlita el día de la Seguridad en un IES. Charlita preparada para alumnos de diversas familias profesionales y con el objetivo de que se implicaran un “pelín” en los temas preventivos, temas que, por otra parte, quedan desarrollados en la asignatura de FOL, como todos sabemos. La asistencia fue masiva (lógicamente), la atención, admirable y la comprensión del discurso, nivel de repercusión del mensaje, probablemente floja (o casi nula). ¿Por qué? Falta de “motivación” por parte del alumnado (según los profesores) y falta de “motivación” por parte de los profesores (según algunos alumnos que manifestaron su particular sensación del acto al “charlista” una vez finalizado el evento). Los alumnos están cansados de que les cuenten lo mismo siempre, están hartos de ideas fantasmagóricas que tienen poca traducción en su mundo real, les cansa la escuela, el profesorado y la vida. Los profesores están cansados (niveles elevadísimos de patología de origen psicosocial). La consecuencia lamentable es la falta de motivación permanente.

Pues bien... el “eslogan” de mis alumnos de CT no es malo....que nos motiven ellos a nosotros, que “manden ellos” (adaptación de la famosa expresión de Unamuno).

Cabe recordar, a los amantes de la teoría de la enseñanza, el exitazo pedagógico de la escuela de Paulo de Freire “dejada” absolutamente a la libertad de los alumnos (Experiencia de Josefina Luenga en Fregenal de la Sierra). Montad vosotros la enseñanza, haremos lo que nos pidáis (idea libertaria, por otra parte, en el mundo de la docencia, que tuvo momentos geniales en la España, por ejemplo, de la II República). “Que nos motiven ellos”, que es lo mismo que decir: que definan ellos los parámetros exactos de la enseñanza que desean. Cierto que, probablemente, segui-

mos con un miedo atroz (tal vez, por supuesto, basado en alguna realidad) a la libertad de enseñanza “desde dentro”, con una participación real, no teórica, por parte de los interesados (especialmente si los alumnos son ya lo suficientemente adultos como para haber realizado un análisis, consciente o inconsciente, de su realidad).

Puede que resulte útil desenterrar una idea que hacía tiempo que no exponíamos: requerimos escuelas activas, con niveles de participación altos, con deseos “libertarios” de entrar en el cambio destacado (y “descarado”) de las conductas sociales, hacia la “cultura de prevención” a través de la vida, de la realidad, del optimismo, del estudio (cada vez desciende más el número de alumnos matriculados en la enseñanza superior), necesitamos prevencionistas “enrollados”, sugerentes, atrevidos (cada vez desciende más el número de alumnos inscritos en la FP en la carrera de Técnico Superior de Prevención de Riesgos Profesionales, a pesar del *boom* inicial hace muy poco tiempo y a pesar de que la “Estrategia española” dedique el Objetivo 6.5 a la necesidad imperiosa de aumentar el número de profesionales prevencionistas de nivel intermedio).

Requerimos la revolución participativa y creativa de nuevo, como cuando empezábamos en esto de la formación de la prevención, requerimos nuevas ilusiones y nuevos retos. De lo contrario, seguirán mandando los desmotivados de siempre.

## NOTICIAS

### ► Exámenes de salud para los profesionales de los centros educativos

La Consejería de Educación de la Junta de Extremadura ha ofertado, por primera vez, exámenes de salud a todos los profesionales que trabajan en los centros educativos de esta Comunidad —tanto personal docente como no docente—, con el fin de mejorar sus condiciones de trabajo a través de la prevención y la detección precoz de patologías de origen laboral. Se estima que antes del 15 de diciembre de 2008 se habrán realizado cerca de 3.550 reconocimientos médicos, que supondrán una inversión de más de 150.000 euros.

Los exámenes de salud, que son voluntarios, se han comenzado a realizar en los Institutos de Educación Secundaria (IES), donde se imparten enseñanzas de Formación Profesional. Entre las pruebas que se incluyen figuran: análisis de sangre y orina, audiometría, espirometría, electrocardiograma, exámenes de la función de la voz y visual, y la aplicación de protocolos del Ministerio de Sanidad sobre determinados riesgos específicos.

El contenido completo de esta información se puede consultar en: [www.extremaduraaldia.com](http://www.extremaduraaldia.com)

---

### ► Tarjeta profesional para evitar el intrusismo laboral en el metal

La patronal de la industria Confemetal y los sindicatos del sector (MCA-UGT y FM-CCOO) suscribirán en los próximos días un nuevo acuerdo sobre prevención de riesgos laborales con dos novedades importantes. La primera de ellas es la creación de una “tarjeta profesional” para este sector, que aglutina a más de un millón y medio de trabajadores, cuyo objetivo último es evitar el intrusismo profesional que conlleva muchas veces a accidentes laborales. Esta tarjeta certificará que la persona que la porta cuenta con una formación específica para trabajar en este sector. Va dirigida, principalmente, a todos los servicios industriales relacionados con la construcción (instaladores eléctricos, montajes industriales de calor y frío, etcétera).

La segunda novedad es la creación de un órgano paritario para desarrollar la Estrategia de Seguridad y Salud Laboral 2007-2012. Éste tendrá competencia sobre pequeñas y medianas empresas que cuenten entre 6 y 50 trabajadores que, a su vez, carezcan de representación sindical. El objetivo es que se divulgue en este colectivo el conocimiento de toda la normativa de prevención de riesgos laborales y que esta información contribuya a evitar más accidentes.

El contenido completo de esta información se puede consultar en: [www.cincodias.com](http://www.cincodias.com)

---

## ► **Los empresarios de Almería promocionan la prevención de riesgos en los centros de FP**

Más de cuatrocientos estudiantes de enseñanza secundaria y de Formación Profesional de Almería han participado en un programa de actividades sobre prevención de riesgos laborales, que forma parte de la campaña patrocinada por la Confederación Empresarial de esta provincia (ASEMPAL) y la Consejería de Empleo de la Junta. Las actividades se realizan dentro de una unidad móvil que se desplaza hasta los centros escolares.

Los participantes pueden descubrir la existencia de peligros en el trabajo a través de explicaciones de técnicos expertos, paneles informativos, sistemas informáticos con pantallas táctiles, juegos interactivos y, al mismo tiempo, aprender los sistemas de seguridad y prevención existentes.

El contenido completo de esta información se puede consultar en: [www.teleprensa.net](http://www.teleprensa.net)

# NOTAS PRÁCTICAS

*Las “Notas Prácticas” que presentamos a continuación tratan un tema específico relacionado con la prevención de riesgos laborales, en cada número del Erga-FP. El que corresponde a esta edición es: “Movilización de enfermos”.*

*Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un Caso Práctico, acompañado de un análisis sobre factores de riesgo; y actividades didácticas que el profesorado puede desarrollar a partir de dicho Caso y otras propuestas. Estos ejercicios son orientativos y tienen como finalidad que el profesorado los utilice como herramienta de apoyo en la enseñanza de la prevención de riesgos.*

## ► Movilización de enfermos

Como anunciamos en el Erga-FP anterior (nº 56), el presente número trata sobre la movilización de enfermos. Las personas que ejercen esta actividad —personal de enfermería, fisioterapeutas o cuidadores de personas mayores dependientes— tienen un elevado riesgo de sufrir lesiones de espalda debido a las altas exigencias físicas del trabajo.

La movilización de enfermos implica levantar, mover o desplazar personas —lo cual significa manipular pesos elevados— y en la ejecución de esas tareas se pueden presentar diversos factores que aumentan la posibilidad de padecer problemas musculoesqueléticos (afectaciones en los músculos, articulaciones o huesos de los hombros, cuello o espalda). La mayoría de estos riesgos tienen relación con: manipular una carga que supere la capacidad del trabajador; utilizar una técnica inadecuada; realizar repetidamente movilizaciones de enfermos durante un largo periodo de tiempo; o hacer frente a situaciones difíciles —como es evitar la caída de una persona o acomodarla tras un accidente— en las que se producen movimientos bruscos e inesperados. A continuación, presentamos un conjunto de medidas preventivas que pueden ayudar a las personas que realizan tareas de movilización de enfermos a prevenir las lesiones de espalda.

## Medidas preventivas

1. Implantar un programa de formación que permita asegurar que todos los trabajadores tienen conocimiento de cuáles son las técnicas más seguras de movilización que tienen que aplicar en función de cada tarea concreta. Para que este programa sea efectivo, deberá hacerse un seguimiento continuado del mismo.
2. Disponer de medios de ayuda mecánicos o electrónicos; la movilización manual de los enfermos sólo se debe efectuar en situaciones estrictamente necesarias.

3. Tener un listado en el que estén relacionados los equipos de ayuda que se dispongan para el trabajo, con el fin de facilitar la planificación de las distintas actividades. Es conveniente designar a una persona responsable de estos equipos (conservación, mantenimiento, instrucciones, etcétera) que también recoja las sugerencias del personal para mejorar su rendimiento.
4. Seleccionar los medios de ayuda en función del estado y las características del paciente —dependiente o semidependiente, peso, edad, etcétera—, así como de las dimensiones de los espacios de trabajo, los pasillos o las escaleras. Los medios más usuales son: camas y camillas de altura graduable; sábanas deslizantes que facilitan los desplazamientos longitudinales; deslizadores que ayudan a trasladar al paciente de la cama a la silla o viceversa; y el trapecio o las barras de apoyo que permiten al paciente sujetarse con las manos y colaborar en la movilización.
5. Evitar que una persona sola realice manipulaciones de riesgo. En esas circunstancias hay que pedir siempre ayuda a otros compañeros. Es conveniente fomentar el trabajo en equipo, de tal manera que los trabajadores estén coordinados y sepan de antemano cuál es la función que corresponde a cada uno. Cuando sea posible, los componentes de estos equipos tendrán una estructura física semejante, ya que esto facilita la unificación de los movimientos durante la manipulación del enfermo.
6. Facilitar la rotación de tareas con el fin de evitar que siempre sean las mismas personas las que realicen los trabajos de movilización y traslado de enfermos, disminuyendo, de este modo, el riesgo de sobrecarga física.
7. Disponer de un tiempo durante la jornada laboral para realizar ejercicios de estiramientos y calentamiento muscular, con el fin de que los empleados mantengan un estado físico saludable y puedan reducir el riesgo de contracturas u otro tipo de lesiones musculoesqueléticas.
8. Planificar detalladamente la técnica que se empleará antes de iniciar la movilización (zonas idóneas de sujeción, elementos de ayuda, etc.). Estudiar la disposición del mobiliario y eliminar los obstáculos que puedan representar un impedimento durante la manipulación o traslado del enfermo (muebles, alfombras, objetos, etcétera).
9. Explicar al paciente de forma clara y sencilla el trabajo que se va a realizar y solicitar, al mismo tiempo, su colaboración: un paciente bien informado puede contribuir en mucho a que la movilización se lleve a término con seguridad. Del mismo modo, hay que comentar las distintas intervenciones con el compañero de equipo, siendo siempre la misma persona la que dirija el movimiento.
10. Emplear las técnicas básicas de movilización segura. Mantener la espalda recta, contraer los glúteos y los músculos abdominales para conservar la pelvis en posición correcta y utilizar los músculos de las piernas para levantarse y moverse.

11. Sostener a los enfermos con los antebrazos manteniendo los brazos cerca del cuerpo; con ello se consigue desplazar lo mínimo el centro de gravedad y se requiere menos fuerza para mantener el equilibrio.
12. Separar los pies, con una amplitud igual a la anchura de los hombros, adoptando una postura estable. El pie de delante se colocará en la dirección en la que vaya a efectuarse el giro.
13. Ayudarse con puntos de apoyo exteriores y con el contrapeso del propio cuerpo para aumentar la fuerza aplicada al movimiento.
14. Utilizar ropa de trabajo que no moleste para realizar movimientos y un calzado seguro, que sujete bien el pie y sea antideslizante.

## ► Caso Práctico

Luis trabaja como auxiliar de enfermería en un pequeño hospital de la ciudad desde hace tres meses. Combina el empleo con los estudios de diplomado que está cursando en un centro de Formación Profesional y, aunque esto le representa un esfuerzo, está contento con el resultado: ha aprendido mucho y le han asegurado un nuevo contrato cuando termine.

La mayoría de tareas que tiene asignadas son las de ayudar a los pacientes a superar las actividades cotidianas del día: levantarse, afeitarse, vestirse, pasear...

Ahora está en la habitación de Paulino, un hombre de mediana edad —de complexión fuerte y obesa— que se está recuperando de una reciente intervención.

Paulino ya se ha empezado a mover con ayuda de una pequeña barra metálica horizontal que está suspendida del techo, a la que puede sujetarse con las manos —trapezio—, pero todavía no está en disposición de levantarse solo. Hoy será el primer día que se siente en una butaca y, por supuesto, el personal sanitario tiene que ayudarlo en ese cometido.

En cuanto el paciente ve a Luis le pregunta ansioso con una gran sonrisa si se ponen ya en la faena —los deseos de normalidad le invaden—, pero el chico le contesta que no, porque sabe que para acomodarlo tiene que contar con la ayuda de su compañera Mónica. Sin embargo, Paulino muy ilusionado hace un llamamiento a la fortaleza del muchacho para que no se haga el remolón y le ayude a levantarse. Insiste en ello varias veces hasta que finalmente el joven sanitario, contagiado por el entusiasmo del paciente y halagado por sus alabanzas, se deja convencer... en el fondo él se siente capaz de hacerlo.

Tras comunicar a Paulino su consentimiento, Luis camina hacia el fondo de la habitación mientras le explica que va a buscar una butaca para que se siente. Mientras tanto, el hombre se sujeta con las manos al trapezio y empieza a mover las piernas hacia el exterior de la cama con la intención de facilitar el trabajo al chico. Cuando Luis ve los gestos que está haciendo Paulino, en lugar de alegrarse, inmediatamente intuye el peligro y le lanza un grito de advertencia para que se detenga. Pero los acontecimientos se precipitan: Paulino, que está en una posición un poco forzada —los brazos hacia el frente sujetando el trapezio con las manos, las piernas atravesadas a la cama y el cuerpo un poco inclinado hacia atrás—, justo en aquel momento hace una mueca de dolor y lanza un pequeño gemido. Acto seguido, deja ir las manos de la barra metálica y empieza a desplomarse hacia atrás al no tener un punto de sujeción. Luis lanza la butaca por los aires; en un segundo se abalanza sobre él y llega justo a



tiempo de sujetarle por los hombros e impedir que caiga sin control de espaldas sobre la cama, con el consiguiente perjuicio para la herida de su abdomen. El movimiento es brusco y el chico nota un fuerte tirón en la espalda, pero con fortaleza logra aguantar el peso de Paulino y reclinarle de nuevo suavemente sobre la cama. En aquel momento aparece Mónica y el chico compungido le cuenta lo sucedido.



## **Análisis del Caso Práctico. Factores de riesgo**

Realizar una movilización de alto riesgo (enfermo semidependiente y de gran peso) sin la ayuda de otra persona.

*Medida preventiva 5*

Actuar con precipitación y sin planificar detenidamente la mejor manera de efectuar la movilización de un enfermo.

*Medida preventiva 8*

Prescindir del uso de elementos de ayuda como, por ejemplo, la tabla deslizante que permite mover al paciente de la cama a la silla con mayor comodidad y con menor riesgo para el trabajador.

*Medida preventiva 4*

No dar instrucciones claras al paciente de cómo debe actuar durante la movilización.

*Medida preventiva 9*

## ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

1. Analizar el Caso Práctico en pequeños grupos. El objetivo es identificar los factores de riesgo de la situación laboral que se describe.

**Propuesta:** *A partir de la lectura del Caso Práctico, la clase se dividirá en grupos de 4 ó 5 personas. Cada uno de ellos deberá elaborar un listado con los factores de riesgo que identifican en el Caso Práctico. Transcurrido el tiempo establecido para la actividad, un portavoz explicará las conclusiones del grupo. Después de las exposiciones, los estudiantes deberán discutir, entre todos, las distintas aportaciones y extraer de ellas un listado único y común.*

2. Estudiar detalladamente el Caso Práctico y con la ayuda del dibujo establecer cuál sería la mejor manera de llevar a cabo la movilización del paciente.

**Propuesta:** *Una vez realizada la actividad anterior, los mismos grupos de trabajo deberán elaborar un pequeño documento de instrucciones en el que se explique paso por paso, cuál sería la forma más segura de efectuar el traslado del paciente descrito en el Caso Práctico. Para ello, deberán especificar: cómo planificarían el trabajo, los elementos de ayuda que se deben utilizar, la información que deberían darle al enfermo, los puntos idóneos de sujeción del paciente, etc. Al finalizar, un portavoz de cada grupo expondrá sus conclusiones para que, después, el conjunto de los estudiantes consensúen cuál es la mejor opción.*

3. Elaborar un catálogo (*dossier*) en el que se recopilen los diversos elementos de ayuda que se utilizan para traslado de enfermos en el entorno sanitario. Esta actividad tiene como objetivo favorecer argumentos de discusión en torno al empleo de estos equipos y aprender cuáles son sus prestaciones.

**Propuesta:** *Para la realización de esta actividad, el profesorado deberá explicar brevemente la función que cumplen las camas y camillas de altura regulable, los distintos tipos de deslizadores, las grúas, las barras de apoyo, etcétera, así como la importancia que tiene su correcta utilización. El alumnado, dividido en pequeños grupos, deberá buscar información sobre ellos a través de los medios que estén a su alcance (internet, bibliotecas, revistas técnicas, catálogos comerciales, etc.). Finalizado el plazo de búsqueda marcado por el profesorado (en torno a una semana), cada grupo presentará la información recopilada, a modo de catálogo. El grupo-clase consensuará el que considere más práctico y completo, que se podrá utilizar como documento de consulta.*

4. Establecer un debate sobre las ventajas y desventajas de trabajar en equipo en las tareas de la movilización de enfermos, con el fin de valorar la importancia que tiene este sistema de trabajo con respecto a la prevención de las lesiones de espalda.

**Propuesta:** *El alumnado discutirá en pequeños grupos sobre las ventajas y desventajas de trabajar en colaboración con otras personas en actividades de movilización de enfermos, sobre todo, en lo referente a cuestiones de sobreesfuerzos y de prevención de lesiones de espalda. El profesorado moderará la discusión y reforzará la idea de que trabajar con unas condiciones adecuadas de trabajo siempre comporta resultados positivos para la salud o evita consecuencias negativas.*

## **PUBLICACIONES**

### **La prevención del dolor de espalda en el cuidado de enfermos. INSHT**

Con el presente libro se pretende proporcionar datos prácticos y operativos sobre la prevención del dolor de espalda. El libro se ofrece como un documento práctico y de fácil lectura, incluyendo ilustraciones para cada uno de los movimientos más frecuentes en este tipo de trabajo y aportando la forma correcta de realizarlos.

.....

### **Gestos espontáneos del cuerpo. En las posturas fundamentales y los cambios de posición (vídeo). INSHT**

El cuerpo humano efectúa movimientos espontáneos que, en muchas ocasiones, no son correctamente utilizados en beneficio de nuestra salud corporal. Este vídeo pretende dar a conocer cómo podemos movernos, de forma natural, aprovechando estos movimientos para realizar menores esfuerzos en los cambios de postura. Está recomendado para personal sanitario y profesionales que trabajen en residencias geriátricas con enfermos que presenten minusvalías psíquicas o físicas, así como para trabajadores que ejecuten tareas en posturas forzadas.

## LEGISLACIÓN

- [Ley 31/1995](#), de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. (BOE 10.11.1995) y sus posteriores modificaciones.
- [Real Decreto 39/1997](#), de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. (BOE 31.1.1997) y su posterior modificación.
- [Real Decreto 486/1997](#), de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. (BOE 23.4.1997).
- [Real Decreto 1215/1997](#), de 18 de julio. Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. (BOE 7.8.1997).