



Según la [Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#), los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las dolencias de origen laboral más habituales entre la población trabajadora de la Unión Europea.

La asistencia en establecimientos residenciales es una de las actividades prioritarias en las que se debe intervenir para mejorar las cifras de accidentabilidad y evitar la aparición de TME, según los datos presentados en el informe "[Actividades prioritarias en función de la siniestralidad. Año 2019](#)", publicado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

RESPONSABLE DE LA EMPRESA

¿Cuál es mi papel?

Mi papel, como responsable, es facilitar los medios para que en mi empresa se lleve a cabo una prevención de riesgos laborales eficaz, adaptada y coherente, y velar por que sea así. Yo soy quien tiene la capacidad de decidir y aportar recursos (materiales, humanos y económicos) para garantizar la seguridad y salud de las personas que forman parte de la empresa.

¿Por qué debo adoptar medidas?

Tengo que cuidar de quienes trabajan para mí, son el motor de mi empresa. Además de ser una obligación legal (Ley 31/1995), también lo considero una obligación moral hacia las personas que están haciendo posible que la empresa mejore.

Mi plantilla es el recurso más valioso de mi empresa. Si no velo por su seguridad, las consecuencias serán siempre negativas para todos:

- Se puede producir un número de bajas elevadas por no adoptar medidas preventivas. Los trastornos musculoesqueléticos son la principal causa de siniestralidad en mi sector. Si adopto las medidas preventivas adecuadas, las bajas laborales se reducirán. Cada una de ellas conlleva unas repercusiones negativas sobre las personas afectadas y, además supone una pérdida importante de productividad.
- Se puede producir un aumento del absentismo y de rotación del personal, con las dificultades que conlleva la sustitución de profesionales.
- Es posible que se cree un mal ambiente de trabajo que repercutiría tanto en la productividad como en el servicio que prestamos.
- Las empresas nos enfrentamos a requerimientos por incumplimiento de la normativa y a las sanciones correspondientes.

¿Cuáles son mis obligaciones legales?

Mi principal obligación es proteger al personal frente a los riesgos laborales, garantizando su salud y seguridad en todos los aspectos relacionados con su trabajo, mediante la integración de la actividad preventiva en la empresa y la adopción de cuantas medidas sean necesarias.

Para ello debo seguir los principios generales de la acción preventiva que vienen recogidos en el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales:

Artículo 15. Principios de la acción preventiva

1. El empresario aplicará las medidas que integran el deber general de prevención previsto en el artículo anterior, con arreglo a los siguientes principios generales:

- a) Evitar los riesgos.
- b) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- c) Combatir los riesgos en su origen.
- d) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
- e) Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- f) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- g) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- h) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Debo integrar la prevención de riesgos laborales en el sistema general de gestión de mi empresa, implantando y aplicando el plan de prevención de riesgos laborales en todas las actividades que desarrollo. Para ello, el servicio de prevención¹ de riesgos laborales me asesorará en todo momento y me indicará cómo puedo llevar a cabo esta y el resto de mis obligaciones.

Los instrumentos esenciales para la implantación del plan de prevención de riesgos laborales en mi empresa son la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva.

Me debo asegurar de:

- Disponer de un plan de prevención (art. 16 LPRL).
- Garantizar que la evaluación de riesgos incluya aquellos relacionados con los TME.
- Planificar, de manera realista y viable, las actividades preventivas con objeto de eliminar, controlar o reducir los riesgos al máximo posible.
- Facilitar los medios de trabajo y de protección necesarios como, por ejemplo, las ayudas técnicas: ayudas mayores como grúas, bipedestadores, sillas de ruedas y ayudas menores como tablas de transferencia, cinturones de agarre, discos giratorios, sábanas de deslizamiento, etc. (art 17 LPRL). Además, me aseguraré de que se hace entrega de los equipos de protección individual adecuados y adaptados para el desarrollo del trabajo.
- Que mi personal esté formado y que haya recibido la información necesaria para que pueda realizar su tarea de forma segura. Debo prestar especial atención a aquella formación relacionada con la movilización de personas dependientes y con el empleo de las ayudas técnicas mayores y menores disponibles. Debo plantearme la siguiente pregunta: ¿Esta formación es útil y resuelve sus necesidades? (art. 18 y 19 LPRL).
- Garantizar una adecuada consulta y participación de la plantilla de mi empresa, directamente, a través de sus representantes o del Comité de Seguridad y Salud (art. 18 y Capítulo V LPRL).
- Garantizar el derecho de las trabajadoras y los trabajadores a la vigilancia de la salud (art. 22 LPRL).

¹ A efectos de esta información se entiende que servicio de prevención hace referencia a cualquiera de las modalidades de organización preventiva por las que puede optar la empresa.

- Que se investiguen los accidentes laborales y las enfermedades profesionales para identificar las causas y poder actuar sobre ellas (art. 16 LPRL). De esta manera, puedo incorporar las medidas encaminadas a mejorar las condiciones y el medioambiente de trabajo en la planificación de la actividad preventiva y evitar que se vuelvan a originar situaciones peligrosas.
- Que se adopten las medidas necesarias para proteger a las personas especialmente sensibles, mujeres embarazadas u otros colectivos con características especiales (art 25-26 LPRL).

Para el cumplimiento de mis obligaciones cuento con los profesionales del servicio de prevención que me asesoran. Para ello, les he facilitado la información, los medios y recursos necesarios para que me puedan ayudar en esta labor.

¿Qué más puedo hacer?

Debo asegurarme, en todo momento, de contratar al número de personas apropiado, según las personas que tengo que atender, y facilitarles el tiempo suficiente para que el trabajo pueda realizarse en las condiciones adecuadas.

Debo facilitar las ayudas técnicas que sean necesarias, asegurándome de que cumplen con la normativa legal que les sea de aplicación, haciendo un correcto mantenimiento, y garantizando la correcta utilización por parte del personal, eliminando las barreras que dificulten su uso, asegurándome de que están disponibles cuando se precisan y pueden emplearse en los distintos espacios del centro de trabajo que se requieran.

Realizaré el seguimiento de cada medida preventiva que se implemente en el puesto de trabajo, con el fin de valorar su eficacia en la eliminación y/o reducción del riesgo. Si no es eficaz, buscaremos otras que den solución a las situaciones de riesgo.

Debo estar comprometido, impulsar una comunicación fluida en mi organización y utilizar técnicas de ergonomía participativa. Fomentar que la plantilla se implique y colabore en la resolución de los problemas que surjan, pues la mayoría de las veces llegamos a soluciones más eficaces, sencillas y fáciles de implantar.

Cuando tengo alguna duda sobre la prevención de los riesgos laborales relacionados con la movilización de personas, me viene muy bien consultar la sección sobre [riesgos ergonómicos](#) de la página web del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ([INSST](#)).

Ejemplos de movilizaciones más comunes.

Aquí van algunos ejemplos de las situaciones más usuales que puedo encontrar en este sector y de cómo se debo asegurarme de que se realicen estos movimientos de manera segura:

- Reposicionamiento en cama.

Este movimiento lo hacemos entre dos profesionales, si es posible, doblando las piernas de la persona. Colocamos nuestros antebrazos por debajo de sus axilas, cada uno de un lado. Con la mano que nos queda libre, nos agarramos del cabecero o nos apoyamos en la cama. Apoyamos una rodilla encima de la cama mientras pisamos el suelo con la otra pierna. Sincronizando el movimiento, llevamos el cuerpo de la persona hacia el cabecero de la cama.



- Reposicionamiento en silla.

En este caso, cruzo los brazos de la persona a la altura de su abdomen y le inclino el tronco un poquito hacia adelante. Me coloco detrás de la persona, meto mis brazos por debajo de sus axilas, agarro sus antebrazos y tiro de ella hacia mí, sin hacer fuerza con los dedos, hasta que su trasero esté pegado al respaldo de la silla.



- Lateralización en cama.

Me coloco en el lado de la cama hacia el que voy a girar a la persona. Doblo una de sus piernas, la que está más alejada de mí. Si esto no es posible, cruzo la pierna que tiene más alejada de mí sobre la pierna que está más cerca de mi lado. Coloco una mano en su cadera y otra en su hombro y realizo un movimiento haciendo girar a la persona hacia mí, sincronizando mi movimiento con el suyo.



- Transferencia de cama a silla.

Para sentar en la cama a una persona semidependiente que está tumbada, le ayudo a doblar las rodillas, coloco un brazo detrás de su espalda y el otro debajo de sus rodillas. Al girar sus rodillas hacia mí, la persona girará sobre sí misma y la inercia de su cuerpo facilitará el movimiento.



Para transferir a la persona del borde de la cama a la silla o silla de ruedas, flexiono mis rodillas y bloqueo su pierna con la mía. La rodeo con los brazos a la altura de sus omóplatos o de su cadera (puedo ayudarme tirando del pantalón) y la hago girar hacia la silla haciendo contrapeso con mi cuerpo.



- Transferencia de silla a cama.

En este caso, inclino un poco el tronco de la persona hacia adelante. Me coloco de frente a ella y le pido que rodee mi cintura con sus brazos. Coloco mis brazos a la altura de sus omóplatos o de su cadera (puedo ayudarme tirando del pantalón). Bloqueo sus rodillas con las mías. Tiro de la persona inclinándola hacia mí, la giro y la siento en la cama.



Si quieres conocer el papel de las personas trabajadoras, puedes acceder [aquí](#)

Si quieres saber cuál es el papel del servicio de prevención puedes acceder [aquí](#)



CCM.4.1.21
NIPO (en línea): 118-21-043-2