



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.

## SERVICIO DE PREVENCIÓN<sup>1</sup>

### ¿Cuál es mi papel?

Formo parte de un conjunto de profesionales expertos en materia de prevención de riesgos laborales que, de manera coordinada, cubrimos las cuatro especialidades preventivas para identificar y evaluar los riesgos, ayudar a la implantación de los planes de prevención y de formación en prevención de riesgos laborales de la empresa.

Yo tengo la especialidad de ergonomía y psicología aplicada y formo parte de un equipo multidisciplinar que conoce bien la [LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales](#) y el [REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención](#). Así podemos asesorar a la empresa y a toda su plantilla para que conozcan los riesgos a los que se encuentra expuesta y las medidas preventivas que se deben implantar. Conseguimos de esa manera eliminar, reducir o controlar los riesgos.

Nuestro objetivo es promover la prevención de riesgos laborales y velar por la seguridad y salud de las personas que forman parte de la empresa. Debemos ayudar, fundamentalmente, en aquellas situaciones que no son fáciles de resolver y, en muchos casos, tenemos un papel mediador, avalado por un código ético ineludible cuando se trabaja con personas.

La Ley de Prevención nos encomienda el asesoramiento y apoyo a la empresa en ciertas actividades como la evaluación de riesgos o la impartición de determinadas acciones formativas específicas pero nuestro principal objetivo es proponer a la empresa medidas preventivas que resulten eficaces y que puedan reducir los riesgos laborales, especialmente, los trastornos musculoesqueléticos (TME), que son la principal causa de daños a la salud en el sector.

### ¿Por qué debo proponer medidas?

Nuestro papel no siempre es fácil, nos encontramos con situaciones complicadas y tenemos que proponer soluciones que procuren satisfacer a todos los agentes implicados en la empresa, pero es un trabajo gratificante, me gusta pensar que nuestra labor se basa en ayudar a los demás.

---

<sup>1</sup> En esta publicación, Servicio de Prevención hace referencia a cualquiera de las modalidades de organización preventiva por las que puede optar la empresa.

Para ello debemos hacer las cosas bien y, cuando la empresa disminuye año tras año el número de TME, mi trabajo me enorgullece y me reconforta.

Todo ello permite que la plantilla se sienta sana y protegida, venga contenta a trabajar y confíe en el servicio de prevención. También ayudamos a la empresa, pues cada vez hay menos absentismo y va disminuyendo el malestar de la plantilla, de su representación legal y de las personas usuarias del servicio. De esta forma, disminuyen los problemas y los costes para la empresa y, lo más importante, ganamos todos en salud.

### ¿Cuáles son mis obligaciones?

En primer lugar, nuestra actuación se rige por 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.

Se puede decir que mi principal labor es ayudar a su cumplimiento, sin perder de vista las obligaciones que de ellos se derivan:

- Evitar los riesgos. Siempre que es posible propongo medidas (técnicas u organizativas) para evitar las movilizaciones y transferencias manuales, pero no siempre es posible. En esos casos, deben hacerse de una manera segura, por ejemplo, las posturas adoptadas serán las adecuadas y se usarán los equipos de trabajo y las ayudas técnicas facilitadas al personal.
- Es necesario realizar las evaluaciones de aquellos riesgos que no se han podido evitar. Dispongo de múltiples métodos para evaluarlos. En cuanto a la evaluación de la carga física, posiblemente los riesgos que se pueden haber identificado están asociados a: movilización de personas, manipulación manual de cargas, posturas adoptadas, movimientos repetitivos, etc. El documento "[Métodos de evaluación de factores de riesgo laboral relacionados con los TME](#)" me ha ayudado a identificar los métodos que mejor se adaptan a mis necesidades, según el riesgo a evaluar.
- Independientemente del método empleado, siempre realizaré la evaluación teniendo en cuenta las condiciones de trabajo del puesto a evaluar, como, por ejemplo, las características, limitaciones y el número de personas que reciben el servicio, el número de profesionales y el tiempo para el desarrollo de las tareas y los equipos necesarios para que el trabajo pueda realizarse en condiciones adecuadas.
- Asesorar en el desarrollo de una adecuada planificación para implantar las medidas preventivas que permitan eliminar o reducir los riesgos que no se han podido evitar,

teniendo en cuenta la evolución de la técnica y las nuevas ayudas técnicas disponibles en el mercado.

*Por ejemplo: en la evaluación de riesgos identificamos que ciertas movilizaciones de personas, totalmente dependientes, requerían la adopción de unas posturas de trabajo poco adecuadas. Observamos que las camas existentes no se regulaban en altura para facilitar la tarea de transferencias de la cama a la silla o silla de ruedas. Lo primero que hicimos fue consultar a las trabajadoras y trabajadores, y buscar en el mercado camas con la regulación requerida, posteriormente la empresa adquirió una para probar si se ajustaba a lo que realmente necesitábamos y que no supusiera ningún riesgo añadido. Vimos que era la adecuada y la empresa fue comprando más, poco a poco, ya que la inversión era importante y no se pudo efectuar de una sola vez. Por ello, en la planificación se incluyeron criterios en función de las características de los residentes para establecer el orden de prioridad en el cambio de las camas. Actualmente, todas las camas son las adecuadas.*

*Este es un ejemplo de una evaluación en la que identificamos un riesgo, se combatió en origen y se planificaron las medidas preventivas a adoptar teniendo en cuenta, además, la evolución de la técnica.*

- Como servicio de prevención debemos asesorar y apoyar a la empresa para que se facilite la información necesaria a todo el personal. En el caso anterior, se les suministró una información sobre cómo se regulaba la cama, ya que al tener más regulaciones, era más compleja que el modelo anterior. Siempre que se incorpora alguien nuevo le facilito esta información, además de toda la necesaria en materia preventiva.
- Imparto la formación específica sobre ergonomía y psicología aplicada a todo el personal de la empresa. En este caso, uno de los aspectos que más me preocupa es el relacionado con las posturas de trabajo y la movilización de personas. Siempre intento impartir una formación adaptada, teórica y práctica que se ajuste a cada puesto de trabajo. Donde pongo más énfasis es en que todo el mundo sepa utilizar correctamente los equipos de trabajo regulables como las camas o las sillas de ruedas y las ayudas técnicas, principalmente menores, de que disponemos. La formación en técnicas de movilización y transferencia de personas es imprescindible. En esta formación, procuro aportar técnicas para el fortalecimiento y estiramientos musculares, e incluyo aspectos para el reconocimiento de síntomas que puedan suponer un TME antes de que sea más grave.
- También asesoro a la dirección en la selección de equipos de trabajo, medios auxiliares y equipos de protección. Una de las mejores adquisiciones que se ha hecho es la de ayudas técnicas: ayudas mayores como grúas o bipedestadores y ayudas menores como tablas de transferencia, cinturones de agarre, discos giratorios, sábanas de deslizamiento, etc. Estas ayudas mejoran tanto la postura a adoptar como la distribución de la fuerza a aplicar, eso sí, solo fueron útiles tras la formación práctica sobre cómo se emplean.
- Cuando realizo la investigación de los accidentes, enfermedades profesionales o incidentes que se producen, siempre analizo en detalle las causas que lo originaron y aprendo de lo ocurrido para que no se repitan. Siempre hago partícipe a los trabajadores o trabajadoras que desempeñan el puesto, pues son las que mejor conocen el puesto

de trabajo. Algunas de las medidas preventivas que se adoptan surgen de estas investigaciones.

*Por ejemplo: en la planta tercera, entre dos zonas de la residencia, había unas pequeñas escaleras que no teníamos contempladas en la evaluación de riesgos. Separaban dos zonas de la residencia que excepcionalmente se comunicaban. Pero, en una ocasión, se tuvo que trasladar a un residente de una zona a la otra. Para ello, una trabajadora cogió en brazos al residente para pasarlo de la silla que estaba en una zona a la silla que estaba en la otra. La trabajadora sufrió una lumbalgia y, tras la investigación, descubrimos lo que había pasado.*

*Provisionalmente, dimos instrucciones de cómo acceder de una zona a otra (bajar hasta la planta baja, recorrer media residencia y subir por otros ascensores). Posteriormente, pusimos una pequeña rampa con la inclinación y las características adecuadas para que no se volviera a repetir la situación que derivó en accidente. Cuando la rampa estuvo construida, informamos a toda la plantilla de cómo se tenía que proceder a partir de ese momento.*

- En alguna ocasión puedo identificar puestos de trabajo que requieren la adopción de medidas adicionales tras la realización de la vigilancia de la salud por parte del equipo que cubre la especialidad de medicina del trabajo.

*Por ejemplo: en una ocasión, nos transmitieron, tras realizar una serie de reconocimientos médicos, que todas las personas que ocupaban un puesto determinado se quejaban de una molestia en la muñeca. Tras esta información observamos cómo realizaban ciertas maniobras y vimos que realizaban movimientos de torsiones extremas. Así que buscamos una solución y, actualmente, ese gesto ha desaparecido en esa maniobra. ¡Menos mal que nos dimos cuenta y se actuó antes de que alguien padeciera de un síndrome de túnel carpiano!*

- En el servicio de prevención realizamos una vigilancia especial y control en aquellos casos de personas que, debido a sus características individuales, necesitan que se adopten medidas especiales para garantizar su seguridad y su salud en el trabajo, por ejemplo, aquellas incorporadas recientemente tras una contingencia profesional, o en aquellos casos de puestos ocupados por personal de mayor edad. Gracias a la coordinación de todo el servicio de prevención y a la labor realizada por las personas dedicadas a la especialidad de medicina del trabajo, tenemos identificadas a todas aquellas personas que requieren una adaptación del puesto de trabajo.
- Todo esto no lo podríamos haber llevado a cabo si no es gracias a la colaboración de todas las personas que trabajan en la empresa y, cómo no, de sus delegados y delegadas de prevención que, garantizando una adecuada consulta y participación, han conseguido que el servicio de prevención pueda ejercer su trabajo cumpliendo el principal objetivo: velar por la seguridad y la salud de toda la plantilla.

## ¿Qué más puedo hacer?

Mi gran objetivo es promover la prevención de riesgos laborales. Que todos los integrantes de la organización sean conscientes de que pueden contar con el servicio de prevención para cualquier reto que surja.

Debo procurar que toda la plantilla sepa quiénes somos, cuál es nuestra función y que entiendan que estamos aquí para escuchar y para ayudar.

Hace unos meses propuse a la dirección emplear alguna técnica de ergonomía participativa ([NTP 1137: Ergonomía participativa un enfoque diferente en la gestión del riesgo ergonómico - Año 2020](#)). Estamos empezando pero seguro que va a ser un éxito, pues la dirección es dinámica y a todo el conjunto de la empresa nos ha parecido una gran idea. El apoyo y la colaboración mutua harán que veamos resultados positivos en breve.

Estoy constantemente buscando en el mercado soluciones nuevas a los problemas que van surgiendo, intentado que las formaciones sean cada vez más eficaces y más prácticas, fomentando la integración de la prevención de riesgos laborales en todas las actividades que se llevan a cabo en la empresa. En definitiva, intento mejorar día a día la calidad del trabajo de las personas, con los medios y recursos que me facilita mi empresa.

Cuando tengo alguna duda sobre la prevención de los riesgos laborales relacionados con la movilización de personas, me viene muy bien consultar la sección de [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 me puedo encontrar en mi sector y de cómo debo fomentar 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.

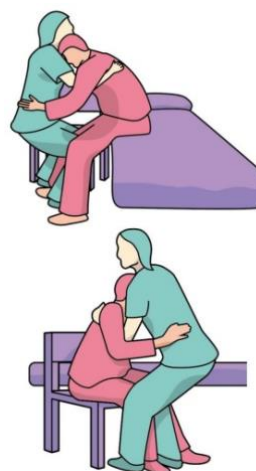


### - Transferencia de cama a silla.

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 acceder al papel de las personas trabajadoras, puedes acceder [aquí](#).

Si quieres saber cuál es el papel del responsable de la empresa puedes acceder [aquí](#).



CCM.6.1.21  
NIPO (en línea): 118-21-043-2