

Prevención de las Lesiones en la Espalda

Técnicas para Reducir las Lesiones de la Espalda en la Industria de los Servicios de la Salud

HS96-093D(6-11)

Meta

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

Objetivos

Los empleados aprenderán sobre los dispositivos de elevación y sus usos, demostrará técnicas seguras de elevación para mover o cambiar de posición a los pacientes, y también sabrán qué hacer cuando un paciente se cae.

Introducción

Levantar y mover pacientes forma gran parte del trabajo realizado por los terapeutas ocupacionales/físicos, enfermeras(os), auxiliares de enfermeras(os), camilleros y asistentes. Estos empleados registran uno de los más altos índices de lesiones en la espalda en la nación, seguidos solamente por los trabajadores de la construcción. La tasa total de incidencia de las lesiones registradas en los hospitales es de 7.1 por cada 100 empleados de tiempo completo. La tasa de incidencia para los profesionales del cuidado de la salud a domicilio no estuvo disponible. Sin embargo, fue de 1.8 en el caso de los servicios ambulatorios para el cuidado de la salud, y de 6.4 para los establecimientos de enfermería y cuidado personal.¹

De acuerdo con el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute of Occupational Safety and Health –NIOSH, por su nombre y siglas en inglés), las lesiones de la espalda entre los profesionales para el cuidado de la salud son estimadas en un total de 20 mil millones de dólares en costos anuales directos e indirecto.²

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

- las exigencias físicas del trabajo;
- el equipo;
- las prácticas de trabajo; y
- factores personales.

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

El uso de dispositivos/equipo para levantamiento (para sostener, empujar o para manejar) puede ocasionar esfuerzos excesivos o posturas incómodas del cuerpo.

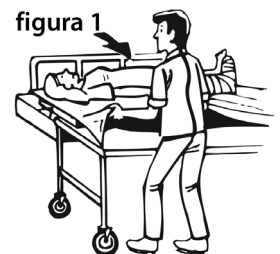
Algunos problemas de las prácticas de trabajo pueden incluir:

- 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 de la espalda (tal como los deportes y las 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 las lesiones de la espalda en los profesionales del cuidado de la salud es desarrollar un plan que abarque los requisitos de los empleados para levantar y mover a los pacientes y los tipos de equipo/dispositivos que se utilizan. El plan debe incluir:

1. evaluación de los pacientes;
2. equipos y dispositivos auxiliares;
3. prácticas de trabajo seguras;
4. equipos de levantamiento; y
5. capacitación completa.



¹ Oficina de Estadísticas Laborales

² Collins JW, A, and Sublet [2006]. Para levantar y mover sin peligro a los residentes de asilos de ancianos, DHHS (NIOSH) Publicación No. 2006-117. Cincinnati, OH: Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional

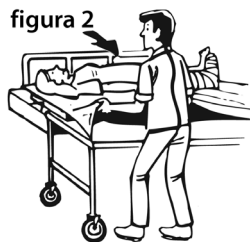
Dispositivos de Levantamiento/ Equipos Auxiliares

Los artículos auxiliares para levantamiento están diseñados para reducir la biomecánica del estrés que sufre el empleado mientras levanta y transporta a un paciente. Algunos artículos auxiliares comunes para el levantamiento son:

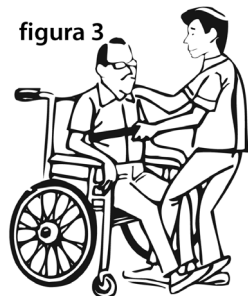
- sábanas de traslado;
- tablas deslizables;
- correas de traslado o de levantamiento;
- barras de trapecio; y
- levantadores mecánicos (para todo el cuerpo, de asistencia mientras la persona está en pie, compactos y ambulatorios).

Las sábanas de traslado son sábanas gruesas de cama, de algodón resistente, que se colocan debajo del paciente (véase la 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 la figura 2).



Las correas de levantamiento son correas de tela de lona sin agarraderas. Se utilizan para sostener a los pacientes al moverlos. Las correas se sujetan firmemente alrededor de la cintura del paciente y el proveedor de los servicios médicos sostiene la correa. Las correas de traslado se utilizan como las correas de levantamiento, pero las correas de traslado son más anchas y tienen agarraderas acolchonadas a cada lado. Esto permite un mejor control en caso de alguna caída (véase la figura 3).

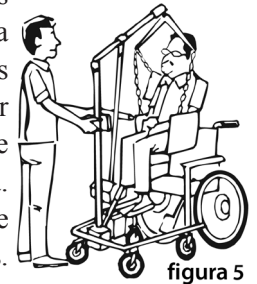


La barra de trapecio es un dispositivo triangular que cuelga sobre la cama. Los pacientes que son capaces, pueden utilizar esta barra para cambiar de posición en la cama por sí mismos, o para ayudarse al ser trasladados (véase la figura 4). Una barra de trapecio debe siempre ajustarse de manera que los codos del paciente queden ligeramente doblados al sostener la barra.



Existen varios tipos de levantadores mecánicos. Los levantadores para el cuerpo entero se utilizan para mover y levantar a los pacientes que dependen completamente 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 usarlos en el hogar. Los levantadores ambulatorios 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 hacia atrás. (véase la figura 5)



Técnicas

Los empleados del cuidado de la salud deben obtener una capacitación completa en aulas, así como demostraciones y práctica sobre los métodos seguros para levantar a los pacientes, así como el uso adecuado de cualquier dispositivo mecánico de levantamiento utilizado en las instalaciones.

Al levantar o trasladar a un paciente, recuerde:

- usar los músculos de sus piernas, no los de su espalda;
- doblar sus rodillas, no su cintura;
- mantener una postura neutral en su espalda; y
- pedir a alguien que le ayude cuando sea posible.

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

Para Voltrear 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.

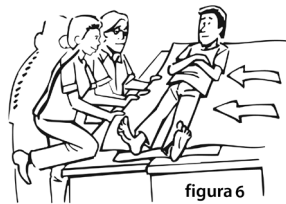
Cambio de Posición del Paciente en la Cama, Utilizando una Sábana de Traslado – Se Requieren Dos Empleados

- coloque a un empleado en 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 empleado 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 la figura 6)

- pida ayuda a 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 subiendo a ella; y
- despacio y con cuidado deslice al paciente sobre la camilla.



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 rodillas 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 que se apoye).

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 para los 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 caer al suelo; y
- consiga ayuda para levantar al paciente del suelo.

Resumen

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

Si traslada al paciente usted solo utilizando este método, alterne deslizando las piernas y el torso.

- comunique el plan de acción al paciente y a los demás empleados para asegurarse que el traslado no presente complicaciones y se lleve a cabo sin movimientos bruscos e inesperados;
- 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 la señal de cualquier problema;
- siempre solicite ayuda antes de intentar un traslado; y
- anote todos los problemas relativos al traslado del paciente en su registro médico; y
- para alertar a otros empleados en otros turnos; también anote la necesidad de equipo o dispositivos especiales.

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

Repaso

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

Respuestas:

1. Cierto
2. Cierto
3. Cierto
4. Falso
5. Falso

Recursos

Este Programa de Capacitación de Seguridad ha sido publicado con información de la Oficina de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics, por su nombre en inglés), el Departamento del Trabajo de los Estados Unidos (U.S. Department of Labor, por su nombre en inglés), Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute of Occupational Safety and Health, por su nombre en inglés), el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores y se considera correcto al momento de su publicación.

TDI-DWC también ofrece en línea, muchas publicaciones de seguridad para prevenir las lesiones de la espalda en www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/index.html, incluyendo

- Prevención de las Lesiones en la Espalda (inglés & español), y
- Programa de Capacitación de Seguridad Relacionado con la Prevención de las Lesiones de la Espalda

TDI-DWC ofrece una biblioteca con préstamos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al 512-804-4620 para obtener más información o visite el sitio Web de la agencia en www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/avcatalog.html.