



**Riesgos  
musculoesqueléticos  
del personal de  
auxiliar de geriatría**



# INDICE

---

Introducción.....	5
Riesgos generales de la actividad.....	7
¿Qué son las lesiones musculoesqueléticas?.....	9
Las posturas inadecuadas.....	10
Movimientos repetitivos.....	12
Manipulación manual de cargas.....	13
Movilización de pacientes.....	14
Conclusión.....	15



# 1. INTRODUCCIÓN\_\_\_\_\_

Los auxiliares de residencias de tercera edad tienen encomendada la función de asistir al usuario de la residencia en la realización de las actividades de la vida diaria que no pueden realizar por él mismo, debido a su incapacidad y efectuar aquellos trabajos encaminados a su atención personal y de su entorno. Entre otros los siguientes:

- Higiene personal
- Limpieza y mantenimiento de los utensilios del residente
- Hacer camas, recoger la ropa, llevarla a la lavandería y colaborar en el mantenimiento de las habitaciones
- Dar de comer a aquellos usuarios que no lo puedan hacer por sí mismos
- Comunicar las incidencias que se produzcan en la salud del residente
- Limpiar y preparar el mobiliario, materiales y aparatos del botiquín
- Acompañar al usuario en las salidas, paseos, gestiones y tiempo libre en general.



## 2. RIESGOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD

---

Los riesgos generales son muy diversos y variados en función del tipo de tarea, curativa o asistencial. Entre los riesgos más importantes debemos de destacar los de contagio de los pacientes que atienden los trabajadores que tienen un contacto directo con los pacientes y en un entorno asistencial y el de sufrir lesiones musculoesqueléticas al sostenerles, levantarles o trasladarles.

En cuanto a los **factores biológicos** que suponen un riesgo de contagio de enfermedades infecciosas, destaca entre todas ellas los virus de la hepatitis B y C, transmitidas a través de la sangre del paciente o de otros líquidos corporales. Otros riesgos son el contagio de la tuberculosis y el SIDA.

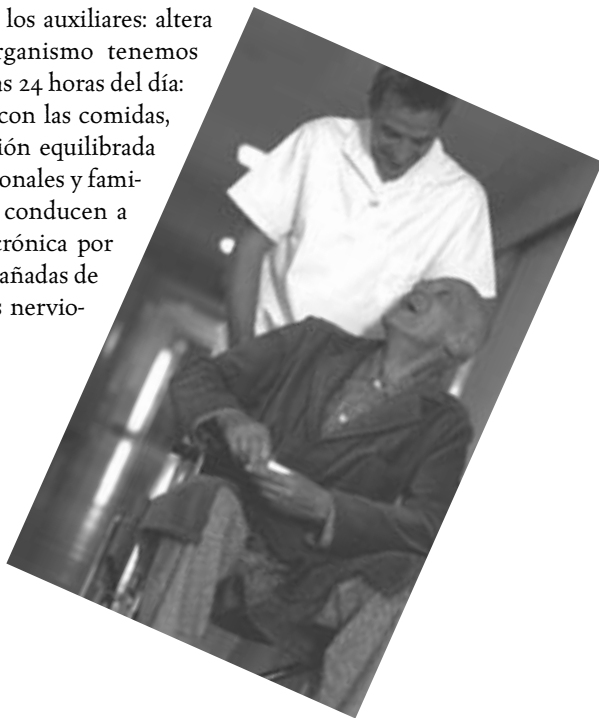


Los **agentes químicos** esterilizantes y desinfectantes constituyen una importante fuente de peligro de origen químico para los trabajadores. Para la esterilización del equipo no desechable, como los aparatos de tratamiento respiratorio se emplea el óxido de etileno, un agente potencialmente de efecto cancerígeno.

Otros problemas que afectan a los auxiliares de geriatría son de **índole organizativo**. Los factores estresantes en el conjunto del sector son frecuentes y algunos son propios de la naturaleza de la actividad en la que predomina la relación cuidador-

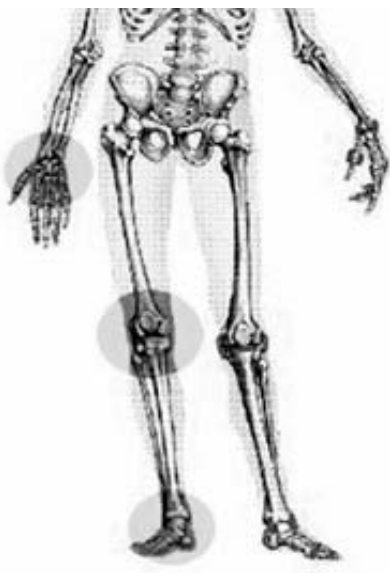
paciente. Otros tienen que ver con los cambios en los sistemas de trabajo, la subcontratación y la inestabilidad laboral ha degradado salarios y otras condiciones de trabajo como las de jornada, con el incremento del trabajo a tiempo parcial, jornada partida y guardias.

El trabajo a turnos y nocturno de los auxiliares: altera los ritmos biológicos que el organismo tenemos aprendidos y realiza a lo largo de las 24 horas del día: las horas de vigilia y de sueño, y con las comidas, son fundamentales para la nutrición equilibrada y, también, para las relaciones personales y familiares. Las alteraciones del sueño conducen a una situación de estrés y fatiga crónica por falta de descanso reparador acompañadas de síntomas digestivos y alteraciones nerviosas y circulatorias.



### 3. ¿QUÉ SON LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS?

Son alteraciones que se identifican y clasifican según los tejidos y estructuras afectados tales como los músculos, los tendones, los nervios, los huesos y las articulaciones, originadas por realizar el trabajo en condiciones inadecuadas.



De manera que, si manipulas incorrectamente cargas, adoptas posturas forzadas o realizar movimientos repetitivos, puedes sufrir alteraciones en:

- Los músculos, tales como dolores, calambres, contracturas y roturas de fibras
- Los tendones y ligamentos, como tendinitis, sinovitis, tenosinovitis, roturas, esguinces y gangliones
- Las articulaciones, como artrosis, artritis, hernias discales y bursitis
- Los nervios, como atrapamientos y estiramientos, como el síndrome del túnel carpiano
- Los vasos, como las varices

Las partes del cuerpo que puedes lesionarte son: el cuello, la espalda, los hombros, los codos, las muñecas, las manos y también las piernas y los pies.

La mayoría de estas lesiones no se detectan hasta que se hacen crónicas, y casi siempre van asociadas a otras, producidas porque el trabajador intenta compensar su dolor y fuerza con otros músculos y articulaciones que acabarán, a su vez, resultando afectados, agravándose la lesión.

Otro factor que debes tener en cuenta es el **ESTRÉS** al que podéis estar expuestos. Así, las formas de organizar el trabajo tales como los ritmos elevados, las pausas insuficientes o inexistentes, la rotación de personal y los tipos de contratos, hace que las lesiones musculoesqueléticas en este sector se agudicen.

## 4. LAS POSTURAS INADECUADAS

---

La postura es la posición que adopta el cuerpo. La postura más adecuada es la neutral, donde las regiones anatómicas mantienen la posición natural del cuerpo.

En el trabajo, adoptarás posturas inadecuadas,

- Si te mantienes en la misma postura (postura estática) durante gran parte del tiempo que dura tu trabajo
- Si adoptas posturas forzadas que te obligan a realizar extensiones y flexiones que se desvían en demasía de los movimientos naturales del cuerpo (posición neutral)

Los síntomas originados por la adopción de posturas inadecuadas se presentan en 3 etapas:

1. Aparece dolor y fatiga durante las horas de trabajo, que inicialmente desaparecen fuera del trabajo o con el descanso.
2. Aparece dolor al comenzar el trabajo y no desaparece por la noche, alterando el sueño y disminuyendo la capacidad de trabajo.
3. Los síntomas persisten durante el descanso. Se hace difícil realizar tareas y corresponde a tener en un futuro lesiones irreversibles.

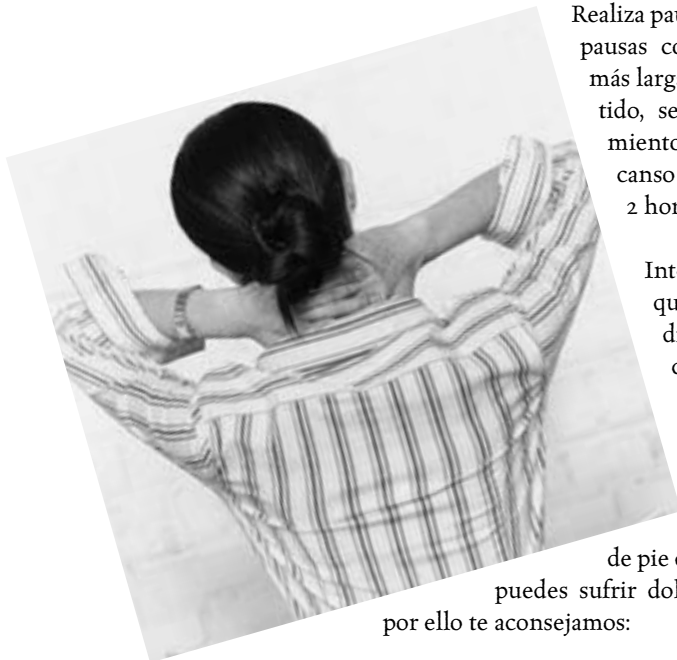
### ❖ Medidas preventivas:

Evita permanecer arrodillado, en cuclillas o mucho tiempo en la misma posición, así como realizar trabajos con los brazos por encima de los hombros y giros bruscos de la columna.

Sigue las siguientes RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

Evitar las contracciones estáticas, posturas incómodas, la manipulación manual de cargas y, en la medida de lo posible, modificando los métodos de trabajo y las herramientas.





Realiza pausas frecuentes, es mejor las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas. En este sentido, se recomienda hacer estiramientos musculares y realizar descanso de 10 a 15 minutos cada 1 o 2 horas de trabajo continuado.

Intercala unas tareas con otras que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos.

Rotación de personal.

Como vas a permanecer de pie durante muchas horas al día puedes sufrir dolores de piernas y espalda, por ello te aconsejamos:

Evitar la sobrecarga estática prolongada apoyando el peso del cuerpo sobre una pierna y otra alternativamente.

Utilizar calzado cómodo, que no apriete, sujeto, y que sin ser plano, la suela no tenga altura superior a 5 cm.

Alternar baños cortos en las piernas con agua fría y con agua caliente para estimular a circulación de la sangre.

Realizar descansos con las piernas elevadas y dormir con los pies en la cama ligeramente levantados.

## 5. MOVIMIENTOS REPETITIVOS

---

Se tratan de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto de huesos y músculos, provocando fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión.

Los efectos sobre la salud son bien conocidos y consisten en lesiones localizadas en los tendones, los músculos, articulaciones y nervios que se localizan en el hombro, el antebrazo, la muñeca, la mano, la zona lumbar y los miembros inferiores.

### ❖ Medidas preventivas:

Evitar el trabajo repetitivo en la medida de lo posible

Hacer pausas frecuentes son acumular los periodos de descanso. Son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas

Variar las tareas, que impliquen movimientos diferentes



## 6. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS \_\_\_\_\_

Se trata de cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores como el levantamiento, el empuje, la colocación, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Los efectos sobre la salud son fatiga, seguida de las alteraciones musculares, tendinosas, ligamentosas y articulares que si persisten en el tiempo pueden llegar a producirte afectación ósea, neurológica y vascular, sobre todo en manos, brazos y en la zona dorsolumbar de la espalda.

### ❖ Medidas preventivas:

Diseño de la actividad: siempre que sea posible, manipular cargas con medios mecánicos como carros de limpieza, cubos con ruedas...



- Reduce al mínimo posible el peso a manipular, por ejemplo bolsas de basura más pequeñas.
- Si manipulas pesos de más de 15 kilos, hazlo con la ayuda de otro compañero/a.
- Evita manipular cargas por encima de los hombros.
- No realices giros o flexiones del tronco con una carga.
- Si estás embarazada, no manipules cargas.

### ❖ Si tienes que coger cargas del suelo:



1. Colócate frente al peso a manipular.
2. Dobra ligeramente las rodillas manteniendo siempre la espalda recta y agáchate para coger la carga.
3. Agarra firmemente la carga y mantenla tan cerca del cuerpo como sea posible.
4. Levántate lentamente y recuerda que la fuerza la tienes que hacer con los músculos de las piernas y no con los de la espalda.

## 7. MANIPULACIÓN DE PACIENTES

---

### ❖ **Prevención de las lesiones de espalda en la movilización de enfermos y ancianos:**

Se puede afirmar que la movilización de enfermos o ancianos es un caso particular de la manipulación manual de cargas, que deben utilizarse unas técnicas de movilización correcta que reportan beneficios para el personal auxiliar y para el paciente. El aprendizaje y puesta en práctica de estas técnicas evita dolores de espalda y proporciona mayor autonomía y capacidad de trabajo a los auxiliares.

Los principios de mecánica corporal que los auxiliares deben aplicar para la manipulación de los pacientes son: mantener la espalda recta, las piernas flexionadas y los pies separados con uno de ellos en la dirección del movimiento y utilizar agarres, servirse de apoyos y el cuerpo como contrapeso.

En relación con los pacientes y su grado de dependencia, los auxiliares deben motivarles para conseguir su colaboración, desarrollando con ello el potencial y la capacidad de movimiento que tienen en realidad, evitando anular la iniciativa o los esfuerzos del paciente y tratando de dirigirlos hacia el objetivo. Cada caso es distinto y en cada momento el paciente también tiene una situación diferente por lo que se debe buscar la técnica más conveniente.



## 8. CONCLUSIÓN

---

Desde el momento que percibas molestias musculares y/o dolores en zonas localizadas consulta con el médico encargado de la vigilancia de la salud y con el delegado de prevención.

Existen el protocolo de vigilancia de la salud de los trabajadores expuestos a posturas forzadas, elaborado por el Ministerio de Sanidad y Consumo y que el servicio de prevención de tu empresa debe seguir en sus actividades de vigilancia de la salud.

### ❖ **Por último, no olvides que:**



- Tienes derecho a recibir información y formación, suficiente y adecuada.
- Tienes derecho a una vigilancia de la salud.
- Tienes derecho a participar y ser consultado directamente o en caso de existir a través de tus representantes, en la evaluación de riesgos y en la planificación de la prevención.



Dpto. de Salud Laboral

C/ Costa nº 1

50001 - Zaragoza