

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN EL SECTOR SANITARIO

BUENAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR LOS ENTORNOS DE TRABAJO VIGILANCIA DE LA SALUD

Entre los accidentes de trabajo más frecuentes se encuentran los producidos por sobreesfuerzos, concretamente el 38,5 %. Además el 71,1 % de las enfermedades profesionales son también por trastornos musculoesqueléticos. La lumbalgia es una de las primeras causas de incapacidad laboral siendo ésta, siempre o casi siempre, debida a sobreesfuerzos realizados en el puesto de trabajo, especialmente entre aquellas personas que desarrollan su actividad en centros hospitalarios, geriátricos o sociosanitarios.

A continuación indicamos una serie de buenas prácticas que ayudarán a proteger la espalda evitando así aquellas posturas que tiendan a curvarla, a hundirla o a torcerla. **¡No las olvides y practícalas!**

Posturas correctas

Bajar un poco el mentón (como asintiendo levemente con la cabeza), estirar la espalda (cómo haciéndote más alto de lo que eres) y apoyarte más en los talones que en la parte anterior de los pies.

Trata de mantener esa postura en todo lo que hagas.

CUIDADO DE LA ESPALDA

Al levantar objetos:

- Cuidado con el peso, agáchate y empuja con las piernas si tienes que levantar algo desde el suelo, nunca realices levantamientos y giros del cuerpo al mismo tiempo.
- Evita levantar objetos por encima de los hombros.

- Cuando tengas que levantar una carga pesada, consigue ayuda y planifica los movimientos antes de realizarlos, así evitarás cambios de pesos repentinos.

- Sitúa los pies de una manera firme antes de levantar el peso.

En posición fija de pie:

- Coloca un pie más adelantado que el otro y cambia de posición con frecuencia.

Al sentarte:

- Siéntate erguido, y con la espalda firmemente apoyada en el respaldo.
- Apoya los pies en el suelo.
- Regula adecuadamente la posición y altura de los diversos componentes (sillas, mesa, teclado, pantalla), evitando posturas incómodas.
- Cuando utilices vehículos, siéntate derecho y sujeta el volante con las dos manos. Estírate para alcanzar bien el volante y los pedales, regula el apoyo lumbar del asiento.

INTENTA HACER EJERCICIOS TODOS LOS DÍAS

Medidas Preventivas:

- Evitar el trabajo repetitivo, alternando tareas diferentes durante la jornada.
- Programación de pausas en el trabajo, que te permitan prevenir o recuperarte de la fatiga.
- Ejerce tu derecho a la formación e información, y que ésta esté relacionada con los riesgos ergonómicos de tu puesto de trabajo.

CCOO Andalucía
C/ Trajano 1 - 6ª planta
41002 SEVILLA

CCOO Almería
C/ Javier Sanz, 14
04004 Almería

CCOO Cádiz
Avda. Andalucía nº 6, 2ª planta
11008 Cádiz

CCOO Córdoba
Avda. Gran Capitán, nº 12
14001 Córdoba

CCOO Granada
C/ Periodista Francisco Javier Cobos, nº 2
18014 Granada

CCOO Huelva
C/ Martín Alonso Pinzón, nº 7, 4º planta
21003 Huelva

CCOO Jaén
C/ Castilla, nº 8
23007 Jaén

CCOO Málaga
Avda. Muelle de Heredia, nº 26
29001 Málaga

CCOO Sevilla
C /Trajano, 1, 4ª planta
41002 Sevilla

PONLE CARA A LA ENFERMEDAD



Prevención de los trastornos Musculoesqueléticos

CON LA FINANCIACIÓN DE:
IT-177/2013

CCOO
andalucia.ccoo.es

**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**