

# Enfermería hospitalaria

## Si no hay posturas inadecuadas no hay dolor

**Conozca cómo las técnicas adecuadas de levantamiento de pesos y la ergonomía pueden ser útiles para prevenir las lesiones en la espalda, el cuello y las articulaciones.**

ELIZABETH SANTULLI, RN, COHN-S, BSN

Cualquier profesional de enfermería posiblemente se inclina hacia los pacientes o los levanta a peso muchas veces al día. Esta actividad repetida hace que muestre vulnerabilidad frente a un riesgo laboral frecuente: las lesiones de la espalda, del cuello y de las articulaciones. Usted debe protegerse frente a las posturas inadecuadas mediante la realización de movimientos corporales adecuados para mover con seguridad tanto a los pacientes como los objetos pesados.

### Levantamiento en postura erguida

Estos consejos pueden ser útiles para reducir los riesgos.

- Compruebe el peso de un objeto y conozca sus propios límites. Solicite ayuda siempre que sea necesario.
- El objeto que vaya a desplazar debe permanecer cerca de su cuerpo. No mantenga los brazos extendidos.
- Sobre una base sólida, separe los pies hasta la anchura que hay entre los hombros. Mantenga la espalda recta, flexione las rodillas y levante el objeto con la fuerza de las piernas, no con la espalda. No debe levantar ningún objeto por encima del tórax.
- Para ayudar al paciente a salir de la cama, levante la cama hasta el nivel de sus brazos. Si el paciente no se puede mover, solicite ayuda y proteja el traslado de su paciente con un trapecio, una camilla deslizante, un dispositivo de soporte lateral, una silla de traslado o un dispositivo eléctrico de elevación.
- Divida los pesos muy pesados en pesos más pequeños y haga pausas entre cada movimiento de levantamiento o desplazamiento para relajarse y recuperarse.
- Dé pasos pequeños y muévase lentamente.

### Hablando en términos ergonómicos

La ergonomía es el estudio de la interacción humana con las herramientas, el equipo, los métodos y el ambiente laboral, con objeto de mejorar las condiciones de trabajo y de prevenir las lesiones laborales. A continuación conozca cómo utilizar este concepto para adecuar nuestro entorno de trabajo a nuestras propias necesidades.

**Consiga una silla de calidad.** Aunque posiblemente usted no se siente demasiado durante su trabajo, necesita una silla aceptable que impida la aparición de problemas en el cuello, en la espalda o incluso en las muñecas. Debe tener ajuste de altura. Las rodillas deben estar al mismo nivel o ligeramente más bajas que

las caderas, y los pies deben apoyarse firmemente sobre el suelo. Si usted percibe tensión en la parte baja de su espalda, debe añadir un soporte extra en el respaldo de la silla mediante una almohada o un cojín.

**Compruebe la postura.** El encorvamiento puede dar lugar a tensión en los músculos del cuello y de la espalda. Tal como decían nuestras madres, hay que sentarse derecho. El respaldo de la silla se debe utilizar para apoyar toda la columna vertebral, manteniendo los hombros hacia atrás y relajados. La cabeza debe quedar equilibrada sobre los hombros (evitando su inclinación hacia adelante), sostenida por los músculos del cuello.

**Revise la postura.** Cuando se permanece en pie durante más de 3 min hay que colocar un pie ligeramente por delante del otro. Es necesario utilizar calzado de tacón bajo con buen soporte del arco plantar.

**Ajuste los dispositivos informáticos.** Si usted utiliza un ordenador, coloque el teclado y el ratón cerca de sí mismo. La parte superior del monitor debe quedar a nivel de los ojos. Al teclear debe mantener los codos a ambos lados y los antebrazos paralelos al suelo. Utilice los reposabrazos. Tiene que relajar los hombros y las manos, variando las tareas que realiza. En la base del teclado debe utilizar un reposamuñecas para prevenir la inclinación de las mismas hacia arriba y hacia abajo al teclear. Intente alejar la vista del monitor cada 10 min, para evitar la sobrecarga de los ojos.

**Si usted siente dolor en la espalda y en los pies cuando permanece en pie durante períodos largos de tiempo, debe consultar a un especialista en ortopedia acerca del tipo de plantillas a utilizar en el calzado.**

### Unos gramos de prevención

Además de las técnicas de levantamiento de peso adecuadas y de las medidas de tipo ergonómico, los pasos adicionales que se exponen a continuación también pueden ser útiles para prevenir las lesiones laborales.

**Haga ejercicios de estiramiento antes de comenzar un turno** y realice pausas frecuentes para repetir estos ejercicios. Coloque las manos sobre la parte baja de la espalda y haga inclinaciones suaves hacia atrás. Mantenga calientes y ágiles los músculos, ya que ello puede ser útil para evitar lesiones.

# Enfermeríahospitalaria

**Haga ejercicio de manera regular y activa.** Los ejercicios de reforzamiento y distensión de los músculos abdominales, de la espalda, de los glúteos y de las piernas pueden ser útiles para mantener la flexibilidad y la fuerza. Se debe solicitar ayuda al fisioterapeuta o al terapeuta ocupacional para determinar los ejercicios que hay que realizar en el caso de que tenga problemas con una zona corporal concreta.

**Preste atención a los pies.** Utilice calzado con ajuste adecuado. Cuando se pruebe un par de zapatos nuevos, compruebe que es posible mover los dedos de los pies dentro de ellos. Si percibe dolor en la espalda y los pies cuando permanece en pie durante largos períodos de tiempo, consulte con un especialista en ortopedia para determinar las plantillas más adecuadas.

**Invierta en un colchón de calidad.** Elija un colchón grueso y duro que soporte bien todo el peso corporal. Un colchón de buena calidad tiene más muelles y un almohadillado más grueso. En cuanto se hunde en la parte central, puede causar estragos en la espalda de la persona que lo utiliza. Un colchón tiene una vida útil de sólo aproximadamente 10 años en lo relativo a su soporte adecuado. Hay que darle la vuelta y rotarlo 180° al menos 4 veces al año con objeto de prolongar su vida útil.

**Relajación.** El estrés desempeña un papel importante en el dolor articular y muscular. Las personas tienden a poner tensos los músculos del cuello y de los hombros, lo que puede dar lugar a cefaleas y a molestias en la parte superior de la espalda. Cada vez que una persona siente

este tipo de tensión debe respirar profundamente, contar hasta 10 y relajar estos músculos.

## Cambie los hábitos ya

Usted ya se enfrenta a bastantes riesgos en sus tareas cotidianas; no añada las lesiones de la espalda o de las articulaciones a esta lista. La incorporación de una buena mecánica corporal al estilo de vida habitual puede ser útil para mantener alejado el dolor tanto dentro como fuera del trabajo. **1**

### BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA

Nelson, B., et al.: "Can Spinal Surgery Be Prevented by Aggressive Strengthening Exercises? A Prospective Study of Cervical and Lumbar Patients," *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 80(1):20-25, January 1999.

Rhodes, E., et al.: "Effects of One Year of Resistance Training on the Relation between Muscular Strength and Bone Density in Elderly Women," *British Journal of Sports Medicine*. 34(1):18-22, February 2000.

Elizabeth Santullí es profesional de enfermería de salud laboral en el Architect of the Capitol y trabaja en la Office of Attending Physician de Washington, Estados Unidos.



### WEB SELECCIONADAS

American Association of Orthopaedic Surgeons

<http://www.aaos.org>

UCLA Office of Environment, Health and Safety: Ergonomics

<http://ergonomics.ucla.edu>

National Institutes of Health, Division of Safety, Office of Research Services: Ergonomics

<http://www.nih.gov/od/ors/ds/ergonomics/index.html>

**MEDICINA**  
MEDICINA DE FAMILIA  
Y COMUNITARIA  
MEDICINA GENERAL  
CARDIOVASCULAR  
CIRUGÍA  
CUIDADOS INTENSIVOS  
DERMATOLOGÍA  
DIAGNÓSTICO POR IMAGEN  
ENDOCRINOLOGÍA  
FISIOTERAPIA  
GASTROENTEROLOGÍA  
GERIATRÍA  
GINECOLOGÍA  
HEMATOLOGÍA  
INFECCIOSAS  
MEDICINA INTERNA  
MEDICINA PREVENTIVA  
NEUMOLOGÍA  
NEUROLOGÍA  
ONCOLOGÍA  
OSTEOARTICULAR  
PEDIATRÍA  
PSIQUIATRÍA  
**ENFERMERÍA**  
**FARMACIA**  
**ODONTOLOGÍA**



Su mejor fuente  
de consulta

Suscríbase o solicitenos información gratuita a través de nuestro Teléfono de Atención al Cliente **900 345 345** o e-mail [suscripciones@doyma.es](mailto:suscripciones@doyma.es)

**DOYMA**

Travessera de Gràcia, 17-21 · 08021 Barcelona  
Tel.: 932 000 711 · Fax: 932 091 136

[www.doyma.es](http://www.doyma.es)