



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.

PERSONA TRABAJADORA

¿Cuál es mi papel?

Mi papel es realizar mi trabajo cumpliendo en todo momento las indicaciones en materia de prevención de riesgos laborales que me ha hecho llegar la empresa. Al realizar mis tareas es necesario que contribuya a fomentar la seguridad y el bienestar de las personas con las que trabajo (la plantilla y las personas usuarias del servicio) además de promover mi propia seguridad y bienestar.

¿Por qué debo seguir las indicaciones de la empresa?

Tengo que trabajar de la manera más segura posible para evitar accidentes de trabajo, dolores musculares, lesiones que me impidan realizar mis funciones y evitar el malestar físico y psicológico. El trabajo que realizo exige un gran esfuerzo físico y mental. Mi trabajo consiste en movilizar a personas dependientes que, en ocasiones, no pueden colaborar para levantarse ni para cambiar de postura y, las que pueden colaborar, a veces solo pueden hacerlo de manera muy limitada. Una inadecuada movilización puede provocarme dolor en los brazos, rodillas, espalda; a mí es a quien más le perjudica.

Ayudar a otros es lo más gratificante de mi trabajo pero, en ocasiones, la organización del trabajo y el trato con personas son complicadas y pueden causar situaciones negativas para mi bienestar emocional. Muchas veces, además del cansancio físico, no puedo evitar llevarme a casa el malestar psicológico y eso repercute en mí día a día y en mi vida personal. La exposición a riesgos psicosociales puede contribuir también a la aparición de TME.

Los TME relacionados con el trabajo son alteraciones que sufren las estructuras corporales como los músculos, las articulaciones o los tendones y afectan, principalmente, a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades. Por lo general, estos trastornos no tienen una sola causa y, a menudo, son el resultado de combinar varios factores de riesgo, como los físicos (temperaturas, ruidos, iluminación, etc.), biomecánicos (posturas inadecuadas, movimientos repetitivos, manipulación de personas u objetos, etc.), organizativos, psicosociales e individuales.

Por eso realizo mi trabajo de la mejor manera posible, contemplando todas las recomendaciones preventivas que me han enseñado, velo por mi propia seguridad y salud para poder contribuir

al bienestar de las personas que cuido, de mis compañeros y compañeras de trabajo y de mi familia y amistades. Si yo estoy bien, puedo fomentar que los demás también estén bien. Este es el motivo para hacer las movilizaciones como me han explicado y utilizar las ayudas técnicas mayores y menores que me facilita la empresa como, por ejemplo, las grúas, los bipedestadores, las tablas de transferencia, los discos giratorios, etc. La ejecución de mi trabajo tiene que servir para que pueda realizarme como persona, para estar orgullosa de la labor que hago por la sociedad, no puede provocarme efectos negativos, el trabajo no puede ser una fuente de dolor y sufrimiento, por eso pongo todo de mi parte para evitarlo.

¿Cuáles son mis obligaciones legales?

Según el artículo 29 de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos laborales, mis obligaciones en materia de prevención de riesgos son las siguientes:

1. Velar por mi propia seguridad y salud en el trabajo y por la de las personas a las que pueda afectar mi actividad profesional.
2. Según mi formación y las instrucciones recibidas de la empresa, mis obligaciones son:
 1. Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y cualquier otro medio con el que desarrolle mi actividad.
 2. Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa, de acuerdo con las instrucciones que me dé.
 3. No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
 4. Informar de inmediato a la persona de nivel jerárquico superior y a las personas designadas para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a mi juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de la plantilla.
 5. Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores y las trabajadoras.
 6. Cooperar con la empresa para que pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

¿Cómo realizar la movilización de las personas con movilidad reducida?

Lo primero de todo y, aunque parezca obvio, intentaré evitar la manipulación manual siempre que sea posible.

Si no me queda más remedio que llevar a cabo la manipulación manual, en primer lugar, me aseguraré de conocer todos los datos relevantes de la persona que requiere ser movilizad, cuáles son sus patologías, qué enfermedades padece, cuáles son sus limitaciones físicas, si tiene alguna lesión, por ejemplo, en la espalda o en un brazo, si puede colaborar conmigo en la movilización o si es totalmente dependiente, si puede aguantar su propio peso, etc.

Verificaré si tiene puestas vías, oxígeno, inhalador, catéter, etc. para adaptar la movilización y poder realizarla con seguridad.

Si la persona puede colaborar conmigo en la movilización, le explicaré, de manera sencilla, cuáles son los movimientos que vamos a realizar, qué es lo que voy a hacer y qué es lo que necesito que haga.

Siempre que sea posible, la movilización o la transferencia la haremos entre dos personas. Planificaremos adecuadamente lo que se va a hacer y le dedicaremos el tiempo necesario para realizar la tarea de manera segura para la persona a movilizar y para nosotras.

Utilizaré, ayudas mecánicas: ayudas mayores como grúas o bipedestadores y ayudas menores como tablas de transferencia, cinturones de agarre, discos giratorios, sábanas de deslizamiento, etc. Antes de utilizar cualquier ayuda técnica me aseguraré de haber recibido una formación específica sobre cómo y cuándo utilizarlas y, en caso de duda, preguntaré a la persona superior jerárquica.

Tendré presente la manera correcta de realizar las movilizaciones, hacerlo como me han enseñado y dedicándole el tiempo necesario para hacerlo de manera segura.

Llevaré un vestuario laboral cómodo y un calzado adecuado, que sea cerrado y con suela antideslizante y aplicaré los principios de higiene postural, es decir, no hacer giros o torsiones inadecuadas de la espalda o de las extremidades. Para movilizar a la persona utilizaré las manos de manera plana, en forma de pala, para evitar hacerle daño con los dedos y para realizar menos esfuerzos al hacer mis movimientos.

En líneas generales, para realizar los movimientos intentaré:

- Mantener siempre la espalda recta, evitando posturas inadecuadas.
- Mantener a la persona lo más cerca posible de mi cuerpo.
- Separar las piernas, con un pie un poco más adelantado, y mantenerlas ligeramente flexionadas.
- Buscar puntos de apoyo o agarre en la cama o en la silla para facilitar mis movimientos.
- Hacer fuerza con las piernas mejor que con la espalda para no hacerme daño y realizar presas consistentes cuando movilice a la persona.

Cuidaré la intimidad de la persona y prestaré atención a sus reacciones de malestar o dolor. Esto no solo es por la persona que movilizo, también ayuda a prevenir reacciones bruscas o inesperadas que puedan hacerme daño.

Haré pausas frecuentes para realizar algún ejercicio suave y estiramientos musculares que me ayuden a relajar la tensión corporal.

Las posibles situaciones de movilización o transferencia de personas son muy variadas y la forma de llevarlas a cabo dependerá de su capacidad de colaboración. No hay que perder de vista que todos los movimientos son mucho más fáciles de realizar utilizando ayudas menores:

¿Qué más puedo hacer?

Cuando detecte algo que no está bien en mi trabajo, lo comunicaré a la empresa, bien directamente, bien a través de la persona jerárquicamente superior, del servicio de prevención o de la representación legal de la plantilla en materia de prevención de riesgos laborales; las cosas que no se saben no se pueden mejorar.

Consultaré cualquier duda que tenga respecto a cómo realizar mi trabajo, mejor preguntar que lamentar.

Siempre que necesite apoyo para realizar alguna tarea, pediré ayuda, el trabajo entre dos se hace mejor y nos ayudamos mutuamente.

Nadie mejor que yo sabe lo que necesito para realizar mi trabajo correctamente así que todas las mejoras que se me ocurran o lo que necesite se lo comunicaré a la empresa.

Mi trabajo es uno de los más importantes que se realizan para la sociedad, cuidar a otras personas tiene un valor incalculable, pero, para cuidar a los demás, debo tener unas condiciones de trabajo saludables; si yo estoy bien, podré dar un buen servicio como profesional.

Puedo realizar ejercicio físico en mi tiempo libre, eso me ayudará a estar en forma y que mi cuerpo no se resienta al realizar movilizaciones en mi trabajo.

Puedo llevar una alimentación saludable, el bienestar en mi vida diaria me ayudará a tener bienestar también en mi vida laboral.

Siempre que pueda, practicaré técnicas de relajación física y mental, mi espalda lo agradecerá y mi cabeza también.

Cuando me surge 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 y de cómo me han indicado desde el servicio de prevención que las debo realizar 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 inclinandola hacia mí, la giro y la siento en la cama.



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

Si quieres conocer el papel de los servicios de prevención, puedes acceder [aquí](#)



CCM.2.1.21
NIPO (en línea): 118-21-043-2