



Programa de Capacitación en Seguridad para la Prevención de Lesiones en la Espalda para la Industria de los Servicios de Salud



Meta

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

Objetivo

Los objetivos de este programa son informar a los trabajadores de servicios de salud sobre:

- los usos y los tipos de dispositivos de elevación;
- las técnicas de elevación seguras para mover y reposicionar al paciente; y
- las medidas que deben de seguirse cuando un paciente se cae.

Introducción

Los fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, personal de enfermería, auxiliares de enfermería,

camilleros y asistentes levantan y mueven a pacientes con regularidad. Los índices de lesiones por esfuerzo excesivo en las ocupaciones de servicios de salud se encuentran entre las más altas de los Estados Unidos, precedidas solamente por la construcción y los trabajadores del transporte.¹ Los datos de la Oficina de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics -BLS, por su nombre y siglas en inglés) muestran que, en 2020, el índice de lesiones por esfuerzo excesivo en todas las industrias privadas fue de 26.2 por cada 10,000 trabajadores de tiempo completo. En comparación, el índice de lesiones por esfuerzo excesivo para los trabajadores de servicios de salud fue de 37.1 por cada 10,000).²

Estas lesiones cuestan aproximadamente 20 mil millones de dólares en costos directos e indirectos cada año.³ Sin embargo, usar las técnicas adecuadas para elevar y mover a los pacientes pueden prevenir lesiones, reducir los costos de compensación para trabajadores y mejorar la calidad del cuidado que es brindado a los pacientes.

Riesgos

Los mayores factores de riesgo relacionados con el esfuerzo excesivo en la industria de los servicios de salud son el levantamiento manual y el manejo de pacientes. Las exigencias físicas que más comúnmente provocan lesiones de espalda en los trabajadores de servicios de salud o que agravan las lesiones sufridas anteriormente ocurren mientras:

- usan dispositivos, equipos o aparatos de elevación, tal como los que se usan para sostener, empujar o transportar, los cuales pueden causar esfuerzos vigorosos o posturas incómodas del cuerpo;
- levantan o mueven a los pacientes sin ayuda en lugar de utilizar levantamiento en grupo o equipos de elevación;
- utilizan una mecánica del cuerpo inadecuada, tal como no mantener un buen equilibrio, una buena postura y alineación al momento de mover, trasladar y posicionar a los pacientes; y
- realizan trabajos físicos no habituales, tal como estar de pie durante largos períodos de tiempo, trabajar más de un turno o cubrir a otro empleado.

Prevención

El método más exitoso para prevenir las lesiones de la espalda entre los trabajadores de servicios de salud es desarrollar y comunicar un plan para abordar:

- los requisitos específicos de elevación y traslado y
- el uso de dispositivos, equipos y aparatos de elevación.

Los dispositivos, equipos y aparatos de elevación están diseñados para reducir las fuerzas internas y externas que ejercen tensión en el empleado mientras levanta y transporta a un paciente. Algunos dispositivos, equipos y aparatos de elevación comunes incluyen:

- **Sábanas deslizantes o de traslado**
Las sábanas deslizantes (o sábanas de traslado) se utilizan para trasladar a un paciente de forma segura de una cama a una camilla o



de servicios de salud utilizan una sábana de trasladar a un paciente.

viceversa. Son sábanas gruesas de cama, hechas de algodón resistente que se colocan debajo del paciente. (Consulte la Figura 1.) Se utilizan para deslizar a los pacientes entre superficies horizontales o para repositionarlos en camas o sillas. También se pueden utilizar sábanas deslizantes o bolsas grandes de plástico en lugar de las sábanas deslizantes o de traslado.

- **Tablas deslizantes**

Las tablas deslizantes, o tablas de transferencia deslizantes, 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. (Consulte la Figura 2.)

- **Cinturones de traslado**

Los cinturones de traslado son cinturones de lona sin agarraderas. Son utilizados para sostener a los pacientes al momento de moverlos. Estos cinturones se sujetan firmemente alrededor de la cintura del paciente y el proveedor de servicios de salud sostiene el cinturón. (Consulte la Figura 3.)

- **Cinturones de transferencia**

Los cinturones de transferencia se utilizan como los cinturones de traslado, pero los cinturones de transferencia son más anchos y tienen

agarraderas acolchonadas a cada lado. Esto permite tener un mejor control en caso de una caída. (Consulte la Figura 4.)

- **Barra de trapecio**

La barra de trapecio es un dispositivo en forma de triángulo que se suspende sobre la cama. Los pacientes que son capaces pueden utilizar la barra de trapecio para posicionarse en la cama y ayudar al profesional de salud durante el traslado del paciente. Ajuste siempre la barra de transferencia de modo que los codos del paciente queden ligeramente doblados mientras se sostiene la barra. (Consulte la Figura 5.)

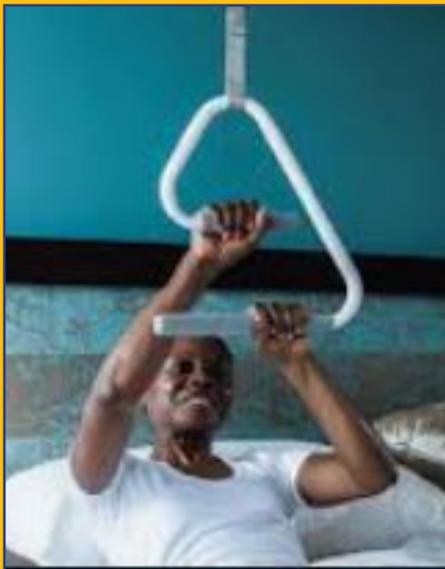
- **Elevadores mecánicos**

Existen varios tipos de elevadores mecánicos. Los elevadores para levantar el cuerpo entero son utilizados para mover y levantar a los pacientes que dependen completamente de ayuda. Los elevadores de asistencia para estar

de pie se utilizan para mover a los pacientes hacia y desde sillas, baños, camas o dentro y fuera de las duchas. Los elevadores compactos son una versión más pequeña de los elevadores para el cuerpo entero o de asistencia para estar de pie. Estos elevadores son convenientes para usarse mientras se cuidan a los pacientes en el hogar. Los elevadores ambulatorios se utilizan para sostener al paciente mientras camina. El paciente empuja el elevador mientras camina. Una correa en la espalda evita que el paciente caiga hacia atrás. (Consulte la Figura 6.)

Técnicas para Elevar y Mover al Paciente

Las prácticas de trabajo seguras que incluyen técnicas adecuadas para levantar y mover a los pacientes ayudan a proteger a los empleados y a los pacientes. Asegúrese de que los empleados reciban amplias instrucciones en un salón de clases, así como demostraciones y capacitación práctica sobre cómo levantar objetos de manera segura y adecuada.



De izquierda a derecha, desde la parte de arriba: Figura 2 -

Las enfermeras colocan una tabla deslizante debajo de una sábana; **Figura 3** - Un fisioterapeuta utiliza un cinturón de traslado para ayudar al paciente a sentarse; **Figura 4** - Un terapeuta ocupacional ayuda al paciente a ponerse de pie con el uso de un cinturón de transferencia; **Figura 5** - Una paciente utiliza una barra de trapecio para reposicionarse; y **Figura 6** - Una enfermera levanta a un paciente con la ayuda de un elevador mecánico.

- **Mientras se levanta o se traslada a un paciente:**

- » utilice los músculos de las piernas, no la espalda;
- » doble las rodillas, no la cintura;
- » mantenga una postura neutral que mantenga la curva natural en forma de "S" de la espalda; y
- » use asistencia siempre que sea posible.

- **Cuando gire a un paciente en una cama, con o sin sábana deslizante:**

- » coloque la cama a la altura de los muslos;
- » baje la barandilla de la cama;
- » coloque una rodilla sobre la cama;
- » cruce los brazos del paciente sobre su pecho;
- » cruce las piernas del paciente;
- » coloque una mano sobre el hombro del paciente y otra sobre la cadera del paciente; y
- » gire al paciente hacia el trabajador de servicios de salud.

- **Cuando reposicione a un paciente en la cama usando una sábana deslizante:**

- » use a dos empleados, cada uno colocado a cada lado del paciente;
- » ajuste la cama al nivel de la cintura del empleado que sea más bajo;
- » coloque plana la cama;
- » doble las rodillas y apunte un pie en la dirección del movimiento;
- » sujete la sábana deslizante con ambas manos; y
- » levante y mueva simultáneamente.



- **Cuando traslade a un paciente de una cama a una camilla:**

- » pida a un compañero que le ayude, si es posible;
- » coloque una tabla deslizante o una bolsa de plástico debajo de la sábana deslizante para deslizar al paciente más fácilmente;
- » coloque la cama y la camilla una al lado de la otra y bloquee las ruedas para que no se muevan;
- » ajuste la cama y la camilla al nivel de los muslos;
- » acérquese al paciente colocando una rodilla sobre la camilla o subiéndose a la camilla; y
- » deslice al paciente, lenta y ligeramente sobre la camilla. (Cuando se vaya a transferir a un paciente con este método y no se cuenta con ayuda, alterne entre deslizar las piernas y el torso del paciente sobre la camilla).

- **Cuando traslade a un paciente de una cama a una silla de ruedas:**

- » utilice un cinturón de transferencia, si es posible;
- » ajuste la cama a su altura más baja;

- » coloque la silla de ruedas en la cabecera de la cama y bloquee las ruedas;
- » doble las rodillas y separe los pies a la altura de los hombros;
- » ponga una mano debajo de los hombros del paciente y la otra detrás de las rodillas;
- » ayude al paciente a sentarse en el borde de la cama;
- » sujete al paciente alrededor de la cintura o sujete el cinturón de transferencia del paciente;
- » coloque las rodillas del paciente entre las rodillas del trabajador de servicios de salud para ayudarlo a ponerse de pie;
- » balancee los pies del paciente hasta ponerlo de pie (el paciente puede ayudar empujando la cama con sus brazos mientras el trabajador de servicios de salud lo balancea hacia adelante);
- » doble las rodillas y mueva sus pies para girar en la dirección del movimiento; y
- » baje al paciente a la silla. (El paciente puede alcanzar los brazos de la silla para apoyarse).



- **Cuando traslade a un paciente de una cama a una silla de ruedas usando un dispositivo mecánico:**

- » expanda la base del elevador a la posición más ancha y coloque el elevador debajo de la superficie donde el paciente está acostado o sentado;
- » bloquee los frenos del elevador;
- » conecte el arnés (cabestrillo) al elevador (las conexiones varían según el elevador y el tipo de arnés);
- » use la palanca de la bomba (manual) o el botón hacia arriba "up" (eléctrico) para elevar al paciente hasta que su trasero esté elevado de la superficie;

- » jale el elevador hacia atrás y gírelo para acercarse a la silla de ruedas mientras proporciona apoyo para la cabeza, el cuello u otro soporte físico según sea necesario;
- » coloque al paciente en el elevador sobre la superficie deseada y comience a bajarlo lentamente hasta la superficie;
- » empuje las rodillas del paciente hacia atrás para llevar las caderas al respaldo del asiento y lograr una posición sentada adecuada si traslada al paciente a una silla de ruedas; y
- » observe a la persona mientras desciende el elevador para evitar que la barra baje y golpee al paciente.

- **Cuando traslade a un paciente de una silla de ruedas a una mesa o cama:**

- » ajuste la altura de la mesa o la cama al nivel de la cadera del paciente;
- » coloque la silla de ruedas cerca de la mesa o de la cama y bloquee las ruedas;
- » sujete al paciente alrededor de la cintura o sujete el cinturón de transferencia del paciente con ambas manos;
- » levante al paciente hasta ponerlo de pie

(el paciente puede ayudar apoyando sus brazos en la silla);

- » siente al paciente en el borde de la mesa o de la cama;
- » ayude al paciente a acostarse en la mesa o en la cama; y
- » utilice una sábana deslizante para reposicionar cómodamente al paciente.

- **Cómo asistir a los pacientes que se caen:**

- » nunca intente sujetar al paciente o evitar la caída;
- » trate de frenar la caída bajando al paciente al suelo mientras intenta mantener una postura neutral de su cuerpo;
- » proteja la cabeza del paciente tanto como sea posible mientras lo ayuda ligeramente a caer al suelo; y
- » obtenga ayuda para levantar al paciente del suelo.

- **Pasos adicionales para prevenir lesiones de la espalda durante los traslados de pacientes:**

- » comunique el plan de acción al paciente y a otros empleados para garantizar que el traslado se realice sin problemas y sin movimientos repentinos e inesperados;
- » elimine cualquier obstáculo o mueble antes de iniciar el traslado;
- » coloque correctamente todo el equipo necesario y bloquee las ruedas;
- » mantenga contacto visual y comunicación con el paciente;
- » permanezca alerta ante cualquier señal de problemas;
- » solicite asistencia antes de intentar un traslado;
- » registre en el expediente del paciente cualquier problema con el traslado o si se necesita equipo especial; y
- » alerte a los empleados en otros turnos sobre cualquier necesidad especial que tenga el paciente.



Preguntas de Repaso

1. Al momento de trasladar un paciente de una cama a una silla de ruedas, se puede utilizar un elevador mecánico.
 - a. Cierto
 - b. Falso
2. Al momento de trasladar un paciente de una cama a una camilla, se debe de utilizar una tabla deslizante o una bolsa de plástico.
 - a. Cierto
 - b. Falso
3. Se debe de utilizar una sábana deslizante para reposicionar a un paciente en una cama.
 - a. Cierto
 - b. Falso
4. Se debe intentar sujetar al paciente si se está cayendo.
 - a. Cierto
 - b. Falso
5. Los profesionales de servicios de salud no necesitan capacitación para aprender a utilizar los dispositivos mecánicos de elevación.
 - a. Cierto
 - b. Falso

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

Respuestas

Referencias

¹Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos, Perfiles de Lesiones/Enfermedades Ocupacionales y Lesiones Fatales, Índices de Incidencia de Lesiones y Enfermedades No Fatales que Involucran Días Fuera del Trabajo por Trabajadores Seleccionados y Características de los Casos y Eventos y Exposición, todos los Estados Unidos, Industria Privada, 2020. <https://data.bls.gov/gqt/InitialData>. Consultado el 31 de octubre de 2022.

²Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, Cuidados de Salud, Manejo de Pacientes. <https://www.osha.gov/healthcare/safe-patient-handling/#:~:text=As%20many%20as%2020%25%20of,to%20be%20%24%20%20billion%20annually>. Consultado el 31 de octubre de 2022.



www.txsafetyatwork.com

1-800-252-7031, Option 2

*Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -
Sección de Seguridad en el Área de Trabajo*

P.O. Box 12050
Austin, TX 78711-2050

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas sobre y otros recursos sobre la seguridad y salud, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.