

INTERVENCIÓN ERGONÓMICA EN UNA LAVANDERÍA HOSPITALARIA

NIEVES ALCAIDE ALTET

Mnalcaide.germanstrias@gencat.cat

Hospital Universitari Germans
Trias i Pujol. Institut Català
de la Salut

GEMMA COMBE BOLADERAS

gcombe@vhebron.net

Hospital Universitari Valle
Hebron. Institut Català
de la Salut.

ISABEL NOS PIÑOL

inos@bellvitgehospital.cat

Hospital Universitari de
Bellvitge. Institut Català
de la Salut.

LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS (TME) SON, JUNTO CON LOS PINCHAZOS ACCIDENTALES, LOS ACCIDENTES LABORALES MÁS FRECUENTES EN UN CENTRO SANITARIO.

El caso que nos ocupa se centra en la lavandería del Hospital Universitario de Bellvitge, donde el transporte y manipulación de cargas, la adopción de posturas forzadas y la exposición a movimientos repetitivos se suceden de manera continuada en la mayoría de puestos de trabajo. Con el objetivo de disminuir el riesgo en el puesto de trabajo, se ha realizado un programa de seguimiento e implantación de medi-

das correctoras, con la participación de la Dirección y de los trabajadores.

ANTECEDENTES

En el año 2006, 2007 y 2008 el estudio de siniestralidad mostraba que más de un 20% de los accidentes laborales del hospital ocurrían en la lavandería, siendo la causa mayoritaria de éstos los sobreesfuerzos. Del mismo análisis, se observaba que las partes del cuerpo



más afectadas eran las extremidades superiores.

El trabajo en la lavandería requería una flexión e hiper extensión del tronco muy elevada, así como torsión del mismo, en especial en las calandras, túnel de limpieza y secado y la zona de las secadoras. Igualmente, se producían con bastante frecuencia flexión y extensión de los brazos (en algunos puestos de trabajo por encima de los hombros), desviaciones articulares de la muñeca y una repetitividad importante en tareas realizadas en las calandras.

La manipulación y transporte manual de cargas se sucedía con elevada frecuencia, ya que los sacos de ropa (de 5 o más Kg). se debían descargar en el túnel de lavado y transportar en carros o jaulas a distintas áreas del hospital.

Finalmente, cabe señalar que la bipedestación se producía prácticamente en todos los puestos de trabajo y durante toda la jornada laboral.

METODOLOGÍA Y FASES

El programa constó de las siguientes fases:

1. Evaluación de los trastornos musculoesqueléticos en el área. (2008).

El primer paso efectuado fue realizar la evaluación ergonómica específica de todas las estaciones de trabajo existentes en la lavandería. Con ello, se pretendía obtener un valor del riesgo existente en todas aquellas tareas que entrañaban riesgos de TME y poder establecer unas medidas correctivas y/o preventivas.



Los puestos de trabajo evaluados fueron:

- Lavado.
- Secado
- Cosedoras-lencería.

Se obtuvieron un total de 38 riesgos graves, 3 moderados y 9 leves.

2. Planificación de las medidas preventivas y/o correctivas (2008).

Una vez evaluados todos los riesgos y focalizado el problema, se establecieron las medidas preventivas y/o correctivas, especialmente dirigidas a disminuir los riesgos graves y moderados.

Las principales medidas propuestas fueron:

- Sustituir los actuales carros por unos neumáticos que permitan minimizar la flexión del tronco.
- Instalar barras a 20 cm. del suelo en las calandras para permitir la alternancia de posturas en los puestos que requieren bipedestación mantenida.
- Facilitar equipos mecánicos que disminuyan los movimientos repetitivos.
- Automatización de parte del proceso.
- Proporcionar asientos ergonómicos que permitan alternar posturas de trabajo.
- Formar a los profesionales en técnicas de manipulación manual de cargas y mejora de los hábitos posturales.
- Formar a los profesionales en prevención de TME por movimientos repetitivos.
- Mejora de la organización del servicio y la rotación entre las estaciones de trabajo.

Se decidió priorizar aquellas medidas dirigidas a la disminución de la fatiga física producida por la bipedestación mantenida en las diferentes estaciones de trabajo, por ello se planificó la incorporación de barras reposapiés y taburetes, de forma que el trabajador durante las rotaciones realizara alternancia de posturas.

3. Plan de formación.

Paralelamente al inicio de las modificaciones en las instalaciones se consensó un plan de formación para garantizar la implantación de las medidas preventivas y correctoras.

En el 2008 se realizó un primer curso dirigido al personal con el objetivo de Informar de los riesgos ergonómicos detectados e identificación de los factores de riesgo en la lavandería, y comunicación de las medidas preventivas ya realizadas.

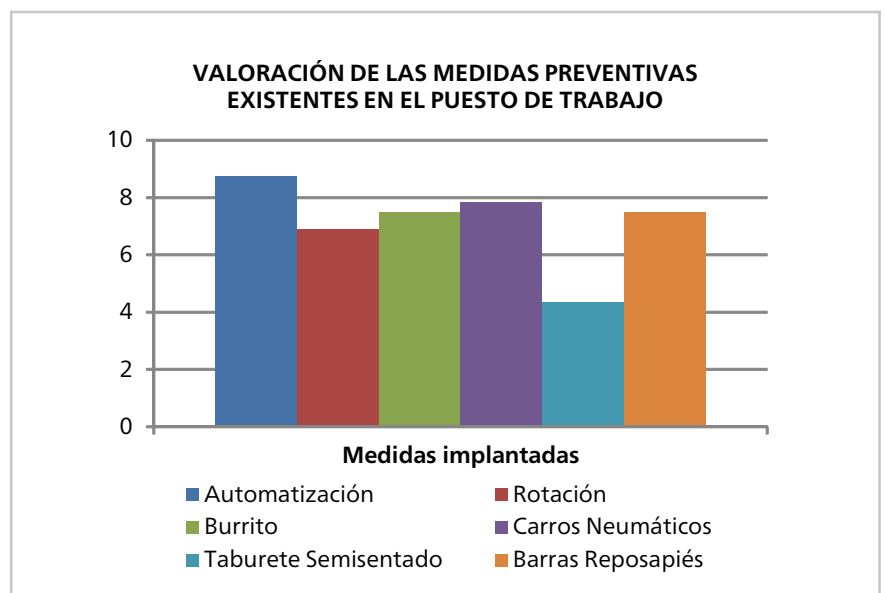
Posteriormente en 2010, una vez finalizadas las modificaciones en las instalaciones, se elaboró conjuntamente con el responsable de lavandería y algunos trabajadores voluntarios una formación específica dirigida a todo el per-

sonal. La formación pretendía ayudar al trabajador a detectar y corregir las prácticas o hábitos de riesgo, así como trabajar con seguridad y buena higiene postural y por ello, se incorporó una parte práctica.

4. Valoración del impacto de las medidas preventivas adoptadas.

El impacto de las medidas preventivas y/o correctoras se reflejó, principalmente, en la estadística de siniestralidad que, a finales del 2008, había bajado considerablemente hasta verse reflejada, en el año 2010, con tan sólo, 3 accidentes en la lavandería.

Puesto que el objetivo principal era mejorar la salud de los trabajadores se pasó, durante el primer semestre del año 2011 una encuesta de valoración de las medidas implantadas a todos los trabajadores con el objetivo de conocer su percepción sobre la idoneidad o no de dichas actuaciones. La primera parte de la encuesta consistía en una valoración (del 1 al 10) de cada una de las medidas realizadas a lo largo de estos años. Los resultados de la encuesta han sido los siguientes:



Como se puede observar, todas las medidas obtienen puntuaciones elevadas excepto la colocación de taburetes semi-sentados en calandras, que se ha valorado con un 4,34 de media. La automatización del proceso (8,76) y los carros neumáticos han sido las medidas mejor valoradas (7,82), seguidas de la introducción del Carro-potro (7,47) como ayuda para minimizar las posturas forzadas y de la rotación (6, 90).

Respecto a estos dos parámetros, las observaciones de los trabajadores hacen referencia a la falta de Burritos (sólo se dispone de 2) y la dificultad de que estén libres para poderlos utilizar y sobre la rotación, los comentarios generales señalan la falta de personal para poder realizar rotaciones por los distintos puestos.

La segunda parte de la encuesta buscaba conocer la opinión del trabajador respecto a los siguientes ítems, mediante dos posibles respuestas: Sí/No:

- ¿Las medidas preventivas te permiten adoptar una postura más confortable? ¿Se han reducido las flexiones y torsiones de tronco?
- ¿Con la incorporación de las líneas automáticas se ha reducido el esfuerzo físico?
- ¿Te resulta más fácil alternar las posturas y reducir la fatiga en las piernas, en los puestos donde se encuentran los taburetes o barras reposapiés?
- ¿La alternancia de tareas y cambios entre estaciones de trabajo te han permitido reducir la fatiga y molestias en brazos, muñecas y espalda?
- ¿Crees que la implantación de las medidas ha sido positiva?

Nuevamente, la opinión de los profesionales resulta favorable hacia la implantación de las medidas propuestas a raíz de las evaluaciones de riesgos. Del total de encuestas pasadas, se obtuvieron 95 respuestas favorables y 20 negativas, resultando un 100% de respuestas positivas en la última pregunta.

5. Seguimiento de los hábitos de los trabajadores mediante la ergotabla modificada y adaptada (2011).

Para finalizar el proceso, se ha creído conveniente hacer un seguimiento para conocer el grado de cumplimiento de los trabajadores respecto a los hábitos ergonómicos. Este seguimiento está basado en las observaciones planificadas de manera periódica y en el pase a todo el personal de un cuestionario específico para lavandería. Este cuestionario es la adaptación de la Ergotabla al puesto de trabajo estudiado. Para el seguimiento de la implantación de los hábitos de trabajo seguro, así como uso adecuado de las medidas preventivas incorporadas en los diferentes puestos de trabajo, se está valorando actualmente con los responsables del servicio de lavandería la periodicidad con la que se pasará la tabla de seguimiento.

En caso de que se observe unos hábitos posturales y de trabajo inadecuados, se procederá a reforzar la formación o charlas informativas a modo de recordatorio, o incluso valorar otras medidas ergonómicas que puedan corregir la situación.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Ante todos estos resultados, se concluye que la evaluación de riesgos específica ergonómica es el documento inicial sobre el que vertebrar toda actuación pero con ella no es suficiente. En nuestro programa ha sido muy importante no sólo evaluar e implantar medidas técnicas sino que, igualmente, ha sido fundamental realizar las sesiones de formación ya que, a raíz de éstas se ha podido iniciar el programa de seguimiento que nos ha permitido conocer el grado de impacto en los hábitos ergonómicos de todas las medidas y las sesiones de formación realizadas y poder controlar, corregir y modificar aquellos aspectos, tanto de las medidas como de los propios trabajadores que no acaban de funcionar. La modificación de la Ergotabla nos ha permitido disponer de una herramienta sencilla que se ajusta a los parámetros deseables de medir, y, junto con las visitas de seguridad, se ha podido realizar un control de hábitos en todos los puestos de trabajo.

No sólo es importante conocer bien los procesos de trabajo y los riesgos que conllevan, sino que resulta muy positivo conocer la opinión del trabajador respecto a sus tareas asignadas. Por ello, la realización de las encuestas y escuchar sus opiniones, tanto en las visitas de evaluación como en las sesiones de formación, ha sido un aporte de información enorme que ha facilitado mucho la tarea de los técnicos de prevención.

Nada de ello hubiera sido posible sino hubiera existido una gran colaboración entre dirección, mandos intermedios y servicio de prevención.