



MANEJO DE CARGAS



Cervicalgias



Trabajo sentado



Manejo de cargas



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE



V 1.0-02 /2019

Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

El Plan de Trastornos Musculoesqueléticos (TME) es uno de los proyectos incluidos en el marco de Empresa Saludable. El objetivo de Unión de Mutuas es mejorar el conocimiento de las causas que provocan los TME, facilitando estrategias para la prevención de los mismos y promoviendo buenas prácticas posturales, fomentando de este modo estilos de vida saludables.

MANEJO DE CARGAS

Antes de coger una carga comprobar si se puede dividir para que el esfuerzo sea menor y estudiarla: cómo y por dónde agarrarla, si tiene astillas o clavos, si es resbaladiza, existe riesgo de pillarse manos o pies...



1. Una vez estudiada, colocarse lo más cerca posible de ella aproximando el centro de gravedad (situado a la altura del pubis) al centro de gravedad de la carga.
2. Colocar los pies ligeramente separados y enmarcando la carga para tener mayor estabilidad y equilibrio.
3. Cogerla con toda la palma de la mano, no solo con los dedos.
4. Agacharse flexionando las rodillas en lugar de la espalda.
5. Para incorporarse y moverse, utilizar la fuerza de las piernas.
6. Mantener la espalda recta. Contraer los glúteos y los músculos abdominales para conservar la pelvis en posición correcta. Si hay que girar, utilizar los pies; evitar la torsión del tronco.
7. Mantener la carga cerca del cuerpo y los brazos extendidos: la carga pesa menos.



CONCEPTOS QUE DEBEMOS CONOCER



Para realizar un transporte se debe estudiar previamente el trayecto y, en caso necesario, utilizar medios auxiliares. Es preferible empujar a tirar.



POSTURA INCORRECTA

SI NO PUEDES CON LA CARGA PIDE AYUDA

MOVILIZACIÓN de PACIENTES

La movilización de pacientes es un caso particular de manipulación manual de cargas, ya que implica levantar, mover o desplazar a personas. Para evitar que se produzcan trastornos musculoesqueléticos deben realizarse unas técnicas de movilización correctas de forma que reporten beneficios tanto para el personal sanitario como para el paciente.

Antes de empezar con la movilización acercar el origen y el destino del desplazamiento, estudiar la disposición del mobiliario y eliminar obstáculos que puedan representar un impedimento (muebles, alfombras...).

Explicar al paciente de forma clara y sencilla el trabajo que se va a realizar y motivar a la persona dependiente a colaborar.

En caso necesario solicitar ayuda y utilizar siempre que sea posible las ayudas auxiliares disponibles (camillas de transporte, camas, tablas deslizantes, sillas de ruedas, sábanas deslizantes...). La manipulación manual solo se debe efectuar en situaciones estrictamente necesarias.



En caso de realizar la movilización entre dos, comentar las distintas intervenciones con el compañero, siendo siempre la misma persona la que dirija el movimiento.

PRINCIPIOS DE MECÁNICA CORPORAL QUE SE DEBEN APLICAR

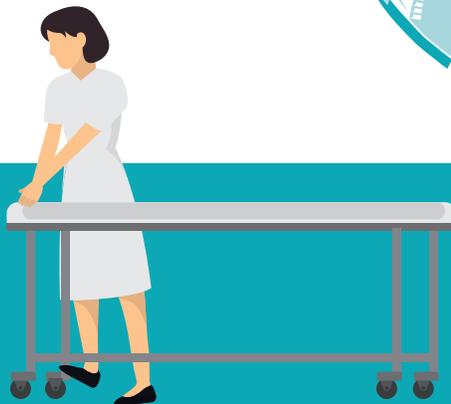
- **Mantener la espalda recta. Las piernas flexionadas y los pies apoyados firmemente**, separados con una amplitud igual a la anchura de los hombros. El pie de delante se colocará en la dirección en la que vaya a efectuarse el giro.
- **Sostener a los pacientes con los antebrazos** manteniendo los brazos cerca del cuerpo, a ser posible cerca de la cintura (se requiere menos fuerza para mantener el equilibrio al desplazar lo mínimo el centro de gravedad).
- Recordar **utilizar toda la mano**, nunca coger a los pacientes de la ropa o usando la mano en forma de pinza.
- Mantener la **cabeza erguida** y hacer **movimientos lentos** para no presionar demasiado los músculos de la espalda.
- Es importante **asegurarse** de que se tiene **bien sujeto al paciente**.
- **Ayudarse con puntos de apoyo exteriores** y con el contrapeso del propio cuerpo para aumentar la fuerza aplicada al movimiento. Cuando la movilización exija una postura inadecuada, utilizar un brazo para apoyarse y el otro para movilizar al paciente.



EN CASO DE HACER UNA TRANSFERENCIA



Antes de realizar una transferencia, accionar el freno de las ayudas mecánicas.



Si la transferencia es de la camilla a la cama, la cama debe estar un par de centímetros más baja que la camilla.

Si la transferencia es de la cama a la camilla, la cama estará un par de centímetros más alta.



