



Via Laietana, 18 7<sup>a</sup>. Planta  
08003 Barcelona  
Tel. 93 295 61 17 Fax. 93 295 61 15  
[gssl@catalunya.ugt.org](mailto:gssl@catalunya.ugt.org)

Secretaria de Política Sindical, Institucional i Programes  
**GABINET DE SEGURETAT I SALUT LABORAL I MEDI AMBIENT**

# ERGONOMÍA PARTICIPATIVA EN EL ÁMBITO SANITARIO

## Introducción

El aumento de residencias geriátricas privadas en Cataluña en estos últimos años, debido al envejecimiento de la población, nos ha conducido a un replanteamiento sobre las condiciones de trabajo del personal auxiliar de los centros geriátricos, sobre todo los que dan asistencia a residentes dependientes, debido a que su trabajo conlleva principalmente a la movilización de personas no validas produciendo a la larga lesiones dorsolumbares.

### ¿Quién es aconsejable que cumplimente el check-list?

En las empresas que tengan entre 6 y 30 trabajadores la delegada de personal y a su vez delegada de prevención será la que lo cumplimentará.

Ahora bien, se puede dar el caso que en empresas de más de 30 trabajadores las delegadas de personal escogidas de UGT ninguna sea escogida como delegada de prevención, en este caso la persona más idónea sería una delegada de personal a poder ser con ciertas nociones de prevención de riesgos laborales.

### ¿Cómo se debe cumplimentar el check-list?

El check-list se cumplimentará conjuntamente entre la delegada y la trabajadora, de la siguiente forma:

#### 1. ORGANIZACIÓN.

La organización se refiere a ***cómo está organizada la tarea***, entendiendo por tarea: "la construcción teórica predeterminada por la empresa: lo que hay que hacer, con qué, cómo y en que condiciones".

Este apartado, el de organización, lo deberá cumplimentar la delegada.

- a. **Tarea que realiza:** marcar con una "X" si la tarea que esta realizando es levantar al residente, duchar al residente o acostar al residente. Sólo se marcará una tarea.
- b. **Hora del día en que se realiza la actividad:** anotar la hora y minutos en que se realiza la actividad de levantar, duchar o acostar (p. Ejemplo: 08h y 20min.)
- c. **¿Existen instrucciones de trabajo?:** este punto hace referencia a si existen información escrita de cómo se debe realizar la tarea (p. Ejemplo: si se debe levantar el residente con grúa, o bien se debe realizar con dos personas, etc). Esta opción solo se puede contestar si o no.
- d. **¿Existe un tiempo estipulado?:** al igual que el punto anterior, se anotará si o no en función si existe información escrita al respecto.
- e. **Auxiliar o auxiliares que intervienen:** se anotará si la tarea la realiza 1 auxiliar, 2 auxiliares o más de 2 auxiliares. (p.ej.: en el caso que la tarea fuera levantar el residente si lo realiza una auxiliar o más de una).
- f. **Turno de trabajo y horario:** para cada auxiliar que intervenga se anotará el turno de trabajo que realiza (p.ej.: turno de mañana de 12 horas, turno de noche de 12 horas, etc) y el horario (p.ej.: aplicado al ejemplo anterior el turno de mañana de 12 horas, p.ej., 8 horas a 20 horas).
- g. **¿Se utiliza grúa?:** anotar SÍ en caso afirmativo, o NO si no se utiliza.

## 2. INDICADORES

Los indicadores sirven para valorar la situación real del trabajo, es decir, la forma de realizar la tarea por la auxiliar.

Estos indicadores serán cumplimentados conjuntamente por la delegada y la auxiliar que realice la tarea asignada, de la siguiente manera:

### Indicador 1: valorar tipo de dependencia y peso del residente

DEPENDENCIA	PESO (Kg)		
	<30	>30 y <60	>60
Válido	0	0	0
Semidependiente	++	++	+++
Dependiente	++	+++	+++

*P.ejemplo:* si el residente es dependiente y pesa más de 60 Kg, marcaremos con un círculo la casilla correspondiente

## Indicador 2: valorar espacio de trabajo donde se realiza la manipulación

VALORAR ESPACIO DE TRABAJO DONDE SE REALIZA LA MANIPULACIÓN			
ESPACIO	Suficiente	Estrecho	Muy estrecho
Habitación	0	++	+++
Ducha	0	+++	+++
WC	0	++	+++

Las casillas de:

Habitación: sólo se cumplimentará en las tareas de levantar y acostar al residente.

Ducha: sólo se cumplimentará en la tarea de duchar al residente.

WC: sólo se cumplimentará si en la tarea de levantar acostar o duchar se le acompaña al residente al WC.

*Por ejemplo: el residente lo llevamos al WC y después lo acostamos, aquí valoraremos con un círculo el espacio si es suficiente, si lo encontramos estrecho o bien lo encontramos muy estrecho. En el caso del ejemplo se ha valorado que la habitación es estrecha y el lavabo muy estrecho.*

## indicador 3: valorar mobiliario habitación

VALORAR MOBILIARIO HABITACIÓN			
UBICACIÓN	Correcta	Adecuada	Inadecuada
Cama	0	++	+++
ALTURA	Regulable (eléctrica)	Regulable (manual)	No se puede regular
Cama	0	+++	+++

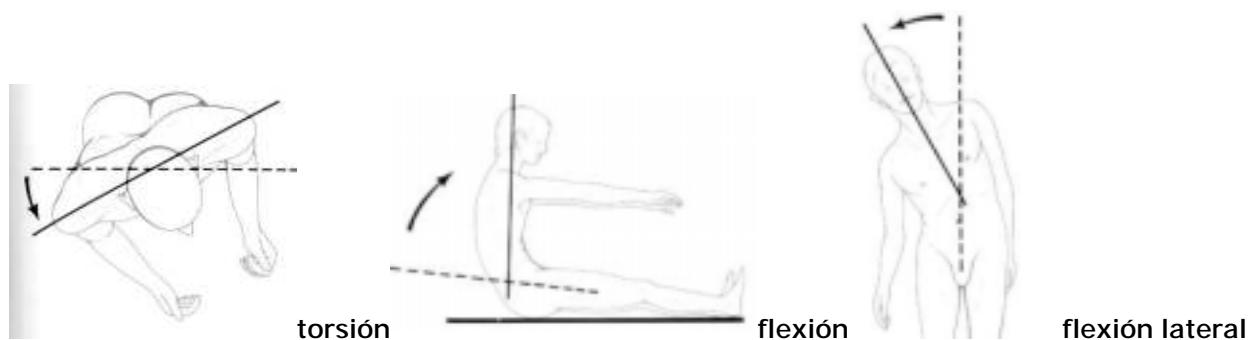
En este indicador se valora la ubicación de la cama, es decir, el lugar donde se encuentra si está pegada a la pared por un lateral, en el caso que exista más de una cama en la habitación si estas están juntas sin dejar espacio entre ambas, etc. Y por otro lado también se valora si la cama se puede regular en altura para poder adaptarse a conveniencia de la auxiliar.

*Por ejemplo: la ubicación de la cama es adecuada por que la auxiliar puede realizar su trabajo con alguna dificultad. La altura de la cama es fija no se puede regular en altura. En el cuadro con un círculo pondremos que la ubicación es adecuada y la altura de la cama no se puede regular.*

#### Indicador 4: valorar la postura

VALORAR POSTURA			
TRONCO	Ligera	Importante	Bastante importante
Flexión	0	++	+++
Torsión	0	++	+++
Flexión lateral	0	++	+++

Se valorará la postura que adopta el tronco o columna de la auxiliar cuando manipula al residente.



*Por ejemplo: puede suceder que en el caso que la auxiliar levante al residente se produzca flexión y torsión a la vez, lo que haremos es señalar con un círculo sólo las casillas de flexión y torsión valorando si es ligera, importante o bastante importante.*

#### Indicador 5: valorar medios mecánicos

Este indicador sólo se valora si se utiliza.

VALORAR MEDIOS MECÁNICOS			
GRÚA/MANTENIMIENTO	Bueno	Regular	malo
Manual	++	+++	+++
Hidráulica	0	++	+++

*Por ejemplo: puede darse el caso que la grúa sea hidráulica pero tenga un mal mantenimiento, por lo tanto marcaremos con un círculo la casilla de hidráulica y malo.*

## **Indicador 6: valorar fuerza aplicada en la manipulación**

Este indicador lo debe valorar la auxiliar que es la que aplica la fuerza para poder manipular al residente, la valorará con los ítems: ligera, importante o muy importante

### **¿Qué hacer una vez se ha cumplimentado el check-list?**

Una vez cumplimentado el check-list lo tendremos a disposición:

- técnico de prevención que será el que podrá hacer una evaluación más precisa pudiendo proponer medidas correctoras, y
- Gabinet de Seguretat i Salut Laboral de la FSP para poder valorar.

### **¿A cuanta gente se le debe pasar el check-list?**

Lo ideal sería pasarlo a todo el personal auxiliar.

### **¿Dónde se colocara el póster?**

El póster se debe poner en un sitio visible, en el control de enfermería por ejemplo.

**1ª Fase:** se basará en detectar aquellas actividades manifestadas por las auxiliares que les supongan una mayor fatiga o molestia física.

**2ª Fase:** cumplimentar el check-list por la delegada de prevención en colaboración con la auxiliar. Este check-list está dividido en tres partes, la primera parte consistirá en describir cómo está organizada la tarea, la segunda parte está centrada en cómo, en dónde y con qué medios realiza la tarea la auxiliar y la tercera parte la valoración del técnico de prevención. La puntuación de los indicadores está definida en tres niveles de riesgo (0, ++, +++). Esta puntuación no se valora como una medida absoluta, sino como un útil de evaluación.

- Organización: donde se deberá anotar la forma como está definido el trabajo que debe realizar la auxiliar (qué debe hacer, con qué o con quién, cómo y en que condiciones). Las tareas que suponen un mayor requerimiento físico son por orden de preferencia, levantar al residente, ducharlo y por último acostarlo.

- Indicadores: el **indicador 1** es la carga que debe manipular la auxiliar, con la característica que no manipula un objeto. El residente dependiente, por ejemplo, la ayuda es nula, se resisten a que se muevan, obligando a la auxiliar hacer esfuerzos superiores al peso del residente.

**Indicadores 2, 3 y 5** tratan de valorar las posibles dificultades que puede encontrarse la auxiliar. El espacio donde la auxiliar desarrolla su actividad, la ubicación del mobiliario, la altura de la cama hará que la auxiliar adopte una postura forzada e inadecuada.

**Indicadores 4 y 6** se valora la postura que adopta el tronco de la auxiliar (flexión, torsión y flexión lateral) en la manipulación del residente, así como la fuerza que debe aplicar, esta última valorada subjetivamente por la auxiliar.

**3ª Fase:** la información recopilada en los check-list, a disposición del técnico de prevención (ergónomo), facilitará el poder hacer una evaluación más precisa en aquellos factores de riesgos que puedan desarrollar una lesión dorsolumbar.

## ORGANIZACIÓN

Tarea que se realiza	Levantar	Duchar	Acostar
Hora del día en que se realiza la actividad			
¿Existen instrucciones de trabajo?	Sí	No	¿Existe un tiempo estipulado?
Auxiliar o auxiliares que intervienen	1	2	Más 2
Turno de trabajo y horario: auxiliar 1			
Turno de trabajo y horario: auxiliar 2			
Turno de trabajo y horario: auxiliar 3			
¿Se utiliza grúa?	Sí	No	

## INDICADOR 1

### VALORAR TIPO DE DEPENDENCIA Y PESO DEL RESIDENTE

	PESO (Kg.)		
DEPENDENCIA	< 30	> 30 y < 60	> 60
Válido	0	0	0
Semidependiente	++	++	+++
Dependiente	++	+++	+++

## INDICADOR 2

### VALORAR ESPACIO DE TRABAJO DONDE SE REALIZA LA MANIPULACIÓN

ESPACIO	Suficiente	Estrecho	Muy estrecho
Habitación	0	++	+++
Ducha	0	+++	+++
WC	0	++	+++

## INDICADOR 3

### VALORAR MOBILIARIO HABITACIÓN

UBICACIÓN	Correcta	Adecuada	Inadecuada
Cama	0	++	+++
ALTURA	Regulable (eléctrica)	Regulable (manual)	No se puede regular
Cama	0	++	+++

## INDICADOR 4

### VALORAR POSTURA

TRONCO	Ligera	Importante	Bastante importante
Flexión	0	++	+++
Torsión	0	++	+++
Flexión lateral	0	++	+++

## INDICADOR 5

### VALORAR MEDIOS MECÁNICOS (sólo valorar si se utiliza)

GRÚA/ MANTENIMIENTO	Bueno	Regular	Malo
Manual	++	+++	+++
Hidráulica	0	++	+++

## INDICADOR 6

### VALORAR FUERZA APLICADA EN LA MANIPULACIÓN

	Ligera	Importante	Bastante importante
Fuerza	0	++	+++