

ERGONOMÍA EN EL TRABAJO DEL PERSONAL AUXILIAR ADMINISTRATIVO DE UN HOSPITAL

Iª Jornada de la Asociación de Ergonomía Galega
Santiago de Compostela, 16 de Octubre de 2008

*Autor: Alberto Villarroya López. Técnico en Ergonomía y Psicosociología aplicada.
UP Servicio Prevención de Riesgos Laborales. Lugo*

Introducción

Durante el año 2006, el 56% de las consultas referidas a la Unidad de Salud Laboral del Hospital Xeral de Lugo trataron sobre problemas derivados de trastornos músculo esqueléticos. De dicho porcentaje, el 40% de los afectados era personal Auxiliar Administrativo del Complejo Hospitalario Xeral-Calde de Lugo. Se trató por tanto de corregir dicho índice:

- a) Identificando el problema.
- b) Evaluando el puesto de trabajo.
- c) Implantando las medidas preventivas adecuadas.

Objetivos

Valoración de los riesgos ergonómicos a los que se encuentra expuesto el personal Auxiliar Administrativo del Complejo Hospitalario Xeral-Calde de Lugo, así como análisis y evaluación de los puestos equipados con pantallas de visualización de datos, en cumplimiento de la Directiva 90/270/CEE, transpuesta a nuestro ordenamiento jurídico por el Real Decreto 488/1997.

1. METODOLOGÍA Y TOMA DE DATOS

Metodología: Para evaluar el puesto de trabajo señalado se ha utilizado un cuestionario basado en el test Pv-Check, destinado a facilitar la detección y corrección de las deficiencias más comunes que se pueden presentar en este tipo de puestos de trabajo, así como la consulta al trabajador y la observación directa del puesto.

Lugar: Hospital Xeral y Hospital de Calde.

Período de estudio: Comprendido entre Octubre de 2006 y Marzo de 2007.

Número total de trabajadores: 135 A.U.A.

Indicadores: Prevalencia de trabajadores expuestos a riesgos con tareas ante PVDs (pantallas de visualización de datos), siendo trabajadores usuarios de aquellas todos los que superan las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo con dichos equipos.

Evaluación del puesto de trabajo mediante:

- Observación directa del puesto
- Consulta a los trabajadores afectados
- Cuestionario de 47 preguntas basado en el test PV-Check (INSHT)

Servicios y Unidades analizados

Admisión
Consultas Externas
Contabilidad
Facturación
Personal
Registro
Anatomía Patológica
Atención al paciente
Biblioteca
Documentación Clínica
Dirección Enfermería
Gestión
Dirección Médica
Gerencia
Ginecología
Hospitalización
Hemodiálisis
Informática
Mantenimiento
Microbiología
Medicina Interna
Neurofisiología
Pediatria
Radiodiagnóstico
Reanimación
Suministros
Urgencias

Cuestionario

- **Herramienta:** Test de evaluación destinado a facilitar la detección y corrección de las deficiencias.
- **Utilidad:** Conocer los problemas que se presentan en puestos con PVD, para gestionar de las correcciones que sea preciso llevar a cabo.
- **Destinatarios:** usuarios con un elevado nivel de exposición a tareas de tipo informático (según las horas dedicadas al trabajo con ordenador).
- **Trabajadores usuarios:** Prevalencia de trabajadores expuestos a riesgos con tareas ante PVDs, siendo trabajadores usuarios todos los que superan las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo con dichos equipos. (RD 488/97).

Áreas del Cuestionario

a) Equipos de Trabajo

Ajuste de la pantalla, inclinación del teclado, contraste de los caracteres, silla regulable, existencia de reposapiés.

b) Entorno de Trabajo

Espacio suficiente, iluminación, reflejos, fuentes de ruido, orientación del puesto.

c) Programas de ordenador,

Proporcionan ayudas para su uso, Adaptados a la tarea.

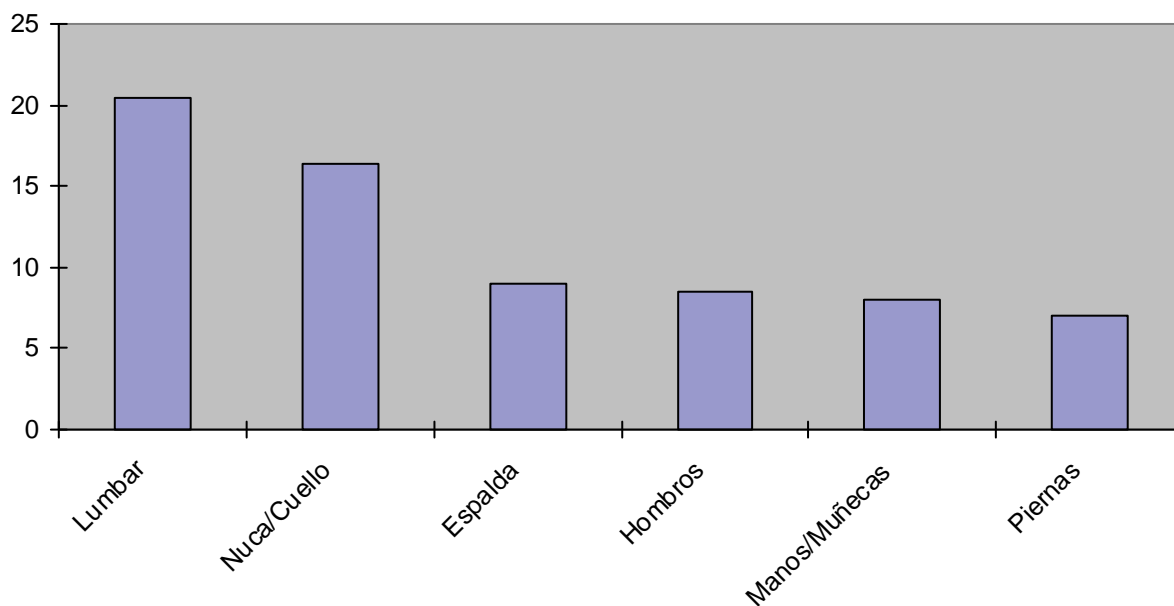
d) Organización y gestión

Repetitividad de la tarea, fatiga mental, visual o postural, vigilancia de la salud.

2. PROBLEMAS DE TIPO MÚSCULOESQUELÉTICO DETECTADOS

Los problemas de tipo musculoesquelético detectados en el hospital se debieron principalmente a los siguientes factores:

1. Movilidad restringida, asociada al trabajo sedentario.
2. Malas posturas, asociadas a la forma de sentarse (falta de apoyo en la espalda, posturas con la espalda muy flexionada).
3. Posición de la cabeza-cuello (torsión del cuello al mirar la pantalla).
4. Posición de los brazos y muñecas mientras se teclea (brazos sin apoyo, falta de sitio para apoyar las muñecas).



Molestias Referidas:

Cuello y Hombros – Posturas inadecuadas.

Manos/Muñecas – Repetitividad de la tarea (Túnel Carpiano, Tendinitis)

Hombros – Posturas inadecuadas, repetitividad de la tarea.

3. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ADOPTADAS

a) Reposapiés no homologado

El reposapiés ayudó a conseguir una correcta posición del cuerpo, reduciendo la tensión y la fatiga de las piernas, la espalda y el cuello.

Características: ajustable en ángulo y altura, antideslizante en superficie y base para mejorar la postura del cuerpo e inclinación ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal.

Destinatarios: Fue recomendado el uso de reposapiés en el hospital para:

- Aquellos auxiliares cuyos pies no reposaban cómodamente en el suelo después de ajustar la silla a la altura adecuada.
- Aquellos auxiliares que referían problemas circulatorios en las piernas.

b) Sillas no regulables o en mal estado

- Reparación del sistema de regulación en altura.
- Sustitución de 65 sillas por otras con altura y reposabrazos regulables, respaldo reclinable y profundidad de asiento regulable, de tal forma que el auxiliar pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.
- Formación en el ajuste de la silla adaptándolo a cada usuario.

c) Pantallas de Visualización de Datos inadecuadas a la actividad

Sustitución de pantallas de tubo de 14" por pantallas planas TFT de 19" adecuadas al programa utilizado (Programa de citas, Historia Clínica).

d) Espacio insuficiente en escritorio

Se redistribuyeron los elementos de trabajo sobre la mesa (impresora, CPU), reubicando el ordenador en un porta-CPU y eliminando elementos accesorios o de poco uso, dejando una zona de trabajo despejada.

e) Trabajo con la pantalla de visualización de datos a un lado

Se colocó el ordenador en una zona de la mesa de manera que el auxiliar estuviera frente al ordenador, sin tener que girarse para mirar la pantalla adoptando posturas forzadas. La solución fue sustituir la pantalla de tubo, ganando espacio con una bandeja portateclados.

f) Apoyo de muñecas

Se recomendó el uso de reposamuñecas para reducir la tensión estática en los brazos y la espalda del usuario. Esto es así ya que una presión ligera de la muñeca contribuye a aliviar la tensión en cuello y hombros, limitando el riesgo de lesiones ME. Del mismo modo, se comprobó la existencia de espacio suficiente ante el teclado, al menos 10 cm entre el borde de la mesa y el teclado, para que los AUA pudiesen apoyar las manos de forma cómoda.

g) Reflejos molestos en la pantalla

Al producirse reflejos y deslumbramientos molestos en la pantalla, que originaban fatiga visual al usuario (su tarea implicaba una lectura frecuente de textos en la pantalla por realizar informes médicos) se implantó un filtro antirreflejos al no poder ubicar la pantalla en otro sitio, y se ajustó el nivel de contraste.

h) Pausas inadecuadas

Al no poder decidir cuando se establecen las pausas en un trabajo de atención continua al paciente y toma de datos en la PVD, se reorganizó el trabajo de forma que se cubriesen los tiempos de pausa que tomaba cada auxiliar. Las pausas fueron muy necesarias para relajar la vista y aliviar la tensión provocada por el estatismo postural. (El RD 488/97 señala que conviene establecer pausas de unos 10 ó 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga física, visual y mental).

4. FORMACIÓN E INFORMACIÓN

Formación ofrecida a los auxiliares administrativos respecto a:

- Posturas inadecuadas.
- Buenas prácticas. Trípticos informáticos.
- Ejercicios de relajación.

Posturas inadecuadas

Posturas inadecuadas más frecuentes en el trabajo del auxiliar administrativo:

1. Giro de la cabeza.
2. Falta de apoyo en la espalda.
3. Elevación de hombros debido al mal ajuste de la altura mesa-asiento.
4. Falta de apoyo para las muñecas y antebrazos.
5. Extensión y desviación de la muñeca al teclear.

Posturas inadecuadas adoptadas habitualmente en trabajos sedentes:

- A - Codo muy reclinado.
- B - Escritorio demasiado alto.
- C - Distancia respecto a la tarea demasiado lejana.
- D - Silla demasiado profunda.

Ejercicios de relajación

Ejercicios para minimizar los riesgos de lesiones

Ejercicios de manos

Ejercicios de Espalda y Hombros

Ejercicios de Cabeza y Cuello

Ejercicios de Escritorio

5. CONCLUSIONES

-1. Tras efectuar las correcciones mencionadas, se pasó del 40% de Auxiliares Administrativos afectados por trastornos músculoesqueléticos en el año 2006 al 18 % de 2008, respecto a las consultas referidas a la Unidad de Salud Laboral del Hospital Xeral de Lugo, es decir, un 22% menos en relación a dicho año.

-2. Una vez efectuada la toma de datos, se mostraron especialmente efectivas las actuaciones encaminadas al diseño apropiado del puesto, la adecuación del mobiliario al trabajo concreto del auxiliar administrativo en el hospital así como la organización del trabajo. Asimismo, con la participación y opinión del trabajador las medidas fueron más fácilmente asumidas.

-3. Por último, se han contribuido a crear, mediante las actuaciones formativas e informativas, hábitos posturales adecuados así como una concienciación del trabajador sobre los riesgos y las consecuencias negativas para la salud de los TME, objetivo último del presente estudio.

Bibliografía

- *Reglamento sobre Pantallas de Visualización. (Real Decreto 488/1997).*
- *Reglamento sobre Lugares de Trabajo. (Real Decreto 486/1997).*
- *UNE-EN 29241. Requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con PVD.*
- *PvCheck. INSHT (1997).*