

# Ergonomía participativa en atención

MARÍA JOSÉ SEVILLA ZAPATER

**A lo largo de 2012, la Federación de Enseñanza de CCOO ha desarrollado distintas experiencias de ergonomía participativa en centros de atención a personas con discapacidad con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. En este artículo presentamos la experiencia en dos de ellos.**

El sector de atención a la discapacidad tiene como principal riesgo laboral la exposición a factores ergonómicos directamente relacionados con la atención al colectivo con el que trabaja: personas dependientes tanto física como psicológicamente. La ineficacia de la prevención de los riesgos ergonómicos en este sector hizo que la Federación de Enseñanza buscara para el análisis otras alternativas metodológicas, otro modo de hacer prevención, incorporando en el desarrollo del proyecto el Método ERGOPAR. El objetivo de ERGOPAR es prevenir los daños musculoesqueléticos de origen laboral mediante la implementación de medidas preventivas en los puestos de trabajo, creando un grupo de trabajo (Grupo Ergo) en el que participarán la dirección de la empresa, técnicos en prevención, trabajadores y trabajadoras y sus representantes legales.

Las diferencias del Método ERGOPAR con el modo de hacer tradicional son importantes. En primer lugar, los ocupantes del puesto analizado participan en cada fase del proceso (identificando los daños y factores de riesgo ergonómicos, sus causas y elaborando la propuesta de medidas preventivas), ya sea directamente o a través de sus representantes legales. Además permite analizar los riesgos ergonómicos de los puestos en una jornada completa, teniendo en cuenta la exposición a factores de riesgo del conjunto de tareas. Se obtiene un informe de resultados sobre daños y factores de riesgo del colectivo de trabajadores/as que desempeña el mismo trabajo.

Las dos experiencias que se muestran a continuación eligieron para el análisis el puesto de cuidador o cuidadora, un personal especialmente expuesto a elevadas exigencias físicas, que realiza tareas como traslados de personas fuera y dentro del centro, duchas y aseo, vestido y desvestido, alimentación, transferencias, movilizaciones, etc.

Las dolencias por trastornos musculoesqueléticos en estas dos empresas, según la percepción de los cuidadores y cuidadoras, se localizan principalmente en la espalda lumbar, cuello, muñecas y manos y rodillas. Los factores de riesgo comunes son las acciones de caminar, inclinar espalda hacia delante, coger y dejar manualmente usuarios y empujar y/o arrastrar a usuarios que caminan o el equipo que utilizan en sus desplazamientos.

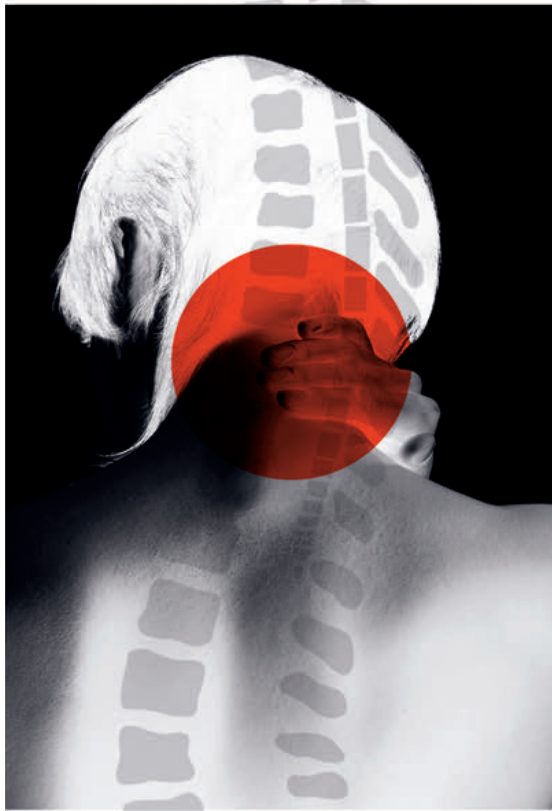
## Centro de parálisis cerebral infantil de Cruz Roja

Una de las experiencias se ha desarrollado en un colegio específico concertado que atiende a cincuenta alumnos y alumnas, de edades comprendidas entre 3 y 21 años, afectados de parálisis cerebral y patologías afines. Como explica Begoña Bataller Pla, delegada de prevención en el centro, "las características más comunes del alumnado son las alteraciones del movimiento y la postura, trastornos musculoesqueléticos y déficits sensoriales, haciéndoles completamente dependientes del adulto para cualquiera de las actividades diarias. Un alto porcentaje de ellos no tiene adquirida la marcha y se desplazan en silla de ruedas".

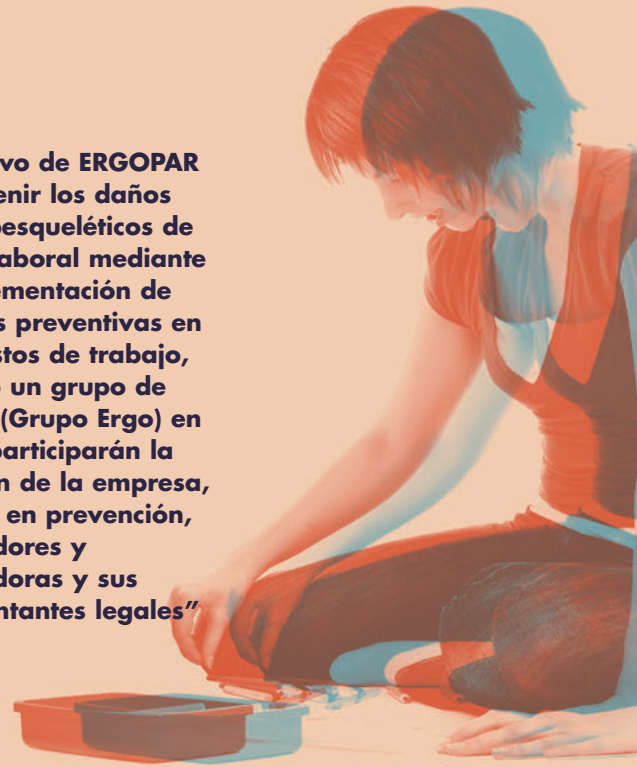
La plantilla de trabajadores de atención directa al alumnado en este centro está formada por 10 maestros, 9 educadores, 3 fisioterapeutas, 2 logopedas y una enfermera. La media de antigüedad del personal del centro ronda los 20 años. El Grupo Ergo se constituyó con la tutora del método (ISTAS), las dos delegadas de prevención y la directora del centro, y se planificaron ocho meses de trabajo. La implicación de las cuidadoras fue fundamental en opinión de la delegada de prevención: "Las nueve educadoras y educadores se involucraron al cien por cien en todo el procedimiento y gracias a esta implicación se detectaron los principales riesgos: posturas del cuerpo entero (de pie, en cuclillas, de rodillas, etc.), posturas de cuello/cabeza y espalda/ tronco (inclinaciones, giros, etc.), manipulaciones de personas y de materiales (coger, dejar, mantener, empujar, arrastrar, etc.).

Begoña Bataller explica las lesiones más frecuentes: "De la exposición a estos factores de riesgo se derivan: contracturas musculares en zona cervical y lumbar, epicondilitis, dolores articulares, afecciones neurológicas por compresión de nervios, etc.". En opinión de la delegada, para la búsqueda de medidas preventivas una de las dificultades mayores era "expresar por qué realizamos las tareas de una manera y por qué en muchas ocasiones desconfiamos del uso de ayudas técnicas". También se detectó un desconocimiento de materiales y accesorios que facilitan el trabajo y que algunas de las medidas o soluciones que se podrían plantear no eran compatibles con la visión educativa-pedagógica del centro. Un ejemplo sería trabajar en suelo: "La mayoría de nuestro alumnado está en colchonetas y esa es una de las principales causas del aumento de riesgo ergonómico porque permanecemos mucho tiempo de rodillas y con la espalda inclinada.

# a la discapacidad



“El objetivo de **ERGOPAR** es prevenir los daños musculoesqueléticos de origen laboral mediante la implementación de medidas preventivas en los puestos de trabajo, creando un grupo de trabajo (Grupo Ergo) en el que participarán la dirección de la empresa, técnicos en prevención, trabajadores y trabajadoras y sus representantes legales”



Aún así decidimos no eliminar las tareas que se realizan en el suelo y buscamos soluciones con materiales y posturales correctos para que trabajar en el suelo no aumente el riesgo de sufrir lesiones. Esta fue una de las medidas que adoptamos, pero hubo otras como la adquisición y adaptación de materiales: taburetes adecuados, agarres ergonómicos, materiales más ligeros, etc.”, explica Begoña Bataller. La delegada resalta la importancia de la formación específica, tanto en ergonomía como en la búsqueda de soluciones, así como la correcta definición de los procedimientos de trabajo. “Esa es la principal medida preventiva”, afirma Bataller.

#### **AVAPACE: una asociación sin ánimo de lucro**

AVAPACE es una entidad sin ánimo de lucro dedicada a la atención integral de personas con parálisis cerebral de cualquier edad. “El trabajo que realiza el personal laboral de atención directa a los usuarios de los servicios de la entidad, supone un esfuerzo físico y psicológico que da lugar, entre otros, a trastornos musculoesqueléticos. El puesto de trabajo elegido para el análisis fue el de cuidador o cuidadora de residencia. Con la aplicación del Método ERGOPAR fueron los propios trabajadores y trabajadoras afectados, participantes en el círculo de prevención, los que buscaron las soluciones a los riesgos destacados y sus causas, realizando una propuesta consensuada y priorizada de las medidas preventivas”, explican Conrado Daza y Jorge Moliner, delegados de prevención del comité de seguridad y salud de AVAPACE.

Un importante problema detectado fueron los desplazamientos innecesarios que a lo largo de la jornada se realizan dentro del centro. Para solucionarlo se propuso reorganizar los espacios, los materiales a emplear en las salas, trasladar a los usuarios autónomos al comedor más alejado y habilitar el más cercano para los que no pueden ir a pie, recolocar las mesas del comedor en forma de U para que el cuidador pueda sentarse mientras supervisa la comida... Estas, entre otras, fueron propuestas bien aceptadas por la dirección de la empresa.

En resumen, las soluciones implementadas en ambas empresas han sido muy diversas, desde el rediseño de los espacios de trabajo para facilitar el uso de medios mecánicos a la adopción de medidas técnicas, por ejemplo para elevar los planos de trabajo, organizativas mediante la definición de procedimientos concretos, hasta la creación de planes de formación continuos para la plantilla.

El número total de cuidadores y cuidadoras que han visto mejoradas sus condiciones de trabajo con este proyecto es de 85, viendo además con el Método ERGOPAR cómo en la empresa se inicia una dinámica participativa, que comienza a contar con él y con ella, dándoles voz, considerándoles fuente de información fundamental para lograr una prevención de los riesgos laborales eficiente y eficaz.

