

## Buena Práctica de Promoción de la Salud en el Trabajo



### Taller Prevención Trastornos Musculo esqueléticos TCAE UCI

Enero 2020

#### Descripción de la tarea

Tras la realización de los correspondientes exámenes de salud específicos a los trabajadores del servicio de UCI en nuestro hospital, se realiza el correspondiente estudio epidemiológico de donde se obtienen las siguientes conclusiones:

- De las lesiones detectadas son las musculo esqueléticas las que aparecen en mayor número.
- Dichas lesiones asocian frecuentemente limitaciones funcionales para la vida personal y laboral.
- Son la principal causa de absentismo laboral.
- La categoría profesional de TCAE es en la que se observa un mayor índice de patologías asociadas al aparato locomotor.

Nos centramos, por tanto, en este último grupo de compañeros y estudiamos otros factores que pudieran asociarse:

1. Tareas asociadas a su puesto de trabajo (destacando la movilización de pacientes )
2. Edad (el 43,6% mayor de 55 años)
3. Hábitos de vida saludables (alimentación, realización de ejercicio...)

#### Solución adoptada

Se propone la realización de una serie de talleres dónde en grupos reducidos y de forma muy práctica se enseñen a los trabajadores una serie de ejercicios que les ayuden a prevenir y mejorar la aparición de lesiones musculo esqueléticas.

Les indicamos que dichos ejercicios deben realizarse al inicio y en la finalización de su jornada laboral.

La duración de los mismos es corta, pero es fundamental la constancia para obtener resultados satisfactorios.

Entregamos además un folleto descriptivo dónde aparecen los ejercicios propuestos para que puedan practicarlos.

Informamos de que en tres meses realizaremos una encuesta dónde haremos una primera evaluación de los resultados obtenidos.

Se hará un seguimiento a lo largo del año que nos permita conocer la eficacia de esta acción.

Pretendemos crear un hábito que favorezca y permita disminuir la aparición de este tipo de lesiones así como mejorar el estado de salud de este grupo de trabajadores.

#### Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

El taller ha sido acogido con gran entusiasmo por los profesionales. Actualmente se ha realizado la primera sesión estando en fase pre evaluatoria.

#### Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: Patricia Martín Díaz  
Vigilancia de la Salud Hospital Regional Universitario Málaga

