

---

# BUENAS PRÁCTICAS MODELO Y AMBIENTE

---

**Prevención de los riesgos ergonómicos y psicosociales de los y las trabajadores/as de atención directa que trabajan en los centros y servicios de atención a personas en situación de dependencia**



---

Alberto Ferreras Remesal, Instituto de Biomecánica de Valencia

---



**ÁMBITO DE ACTUACIÓN:** Innovaciones organizativas, ambientales y metodológicas para mejorar el bienestar de los y las profesionales de atención directa en el cuidado a personas en situación de dependencia.

**LUGAR:** Cobertura nacional.

**GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE:** Trabajadores/as que prestan sus servicios en el sector de la atención a la dependencia.

## OBJETIVOS

Poner al alcance de trabajadores/as, responsables y técnicos/as de prevención, entre otros, una herramienta que ayude a identificar y resolver los principales riesgos ergonómicos y psicosociales existentes en el sector de la atención a personas en situación de dependencia, con el fin de que el bienestar producido en los equipos profesionales repercuta en la atención y la calidad de vida de la población atendida.

Con esta herramienta se pretende:

- Mejorar las condiciones ergonómicas y psicosociales del trabajo en los Centros de atención a personas en situación de dependencia, mediante acciones de información, formación y sensibilización.
- Promocionar una cultura preventiva entre los/as trabajadores/as del sector.
- Mejorar las capacidades de actuación preventiva en las empresas, informando sobre los riesgos ergonómicos y psicosociales más importantes y proporcionando criterios generales y específicos de tareas representativas del sector.
- Fomentar la participación de los/as trabajadores/as en la resolución de los problemas ergonómicos y psicosociales más comunes en sus puestos de trabajo.

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO, METODOLOGÍA Y FASES DE APLICACIÓN

La ergonomía es el campo de conocimientos multidisciplinar que tiene como misión que los productos, tareas y entornos se adapten a las características, capacidades y necesidades de las personas. De este modo, la ergonomía está centrada en las personas, tratando de adaptar el entorno de trabajo a las circunstancias de éstas. Otro efecto beneficioso de la ergonomía es que, al mejorar el diseño del entorno laboral, se incrementa la eficiencia y la productividad, lo que se traduce, en este caso, en una mejora en la calidad de la atención a las personas en situación de dependencia.

Esta iniciativa se centra en los riesgos biopsicosociales a los que están expuestos los equipos profesionales del sector de la dependencia. Concretamente, los riesgos ergonómicos, en centros de atención a personas en situación de dependencia, se relacionan fundamentalmente con problemas de carga física: esfuerzos, posturas forzadas, equipamiento disponible, etc. Respecto a los riesgos psicosociales, aunque no se puede generalizar, los equipos profesionales se enfrentan al trato continuado con personas en situación de elevada dependencia física y mental; relaciones, en ocasiones conflictivas, con los familiares de los/as pacientes; exposición continuada con situaciones relacionadas con la enfermedad y la muerte, etc. con los consiguientes efectos emocionales que todas estas situaciones pueden conllevar.

En consecuencia, se llevó a cabo un proceso de investigación-acción sobre los entornos relacionados con la atención a la dependencia y los factores de riesgo anteriormente comentados. Para llevar a cabo el estudio, se seleccionaron 12 residencias por todo el territorio nacional, de diferentes tamaños y ubicaciones. En estas residencias se observaron y registraron datos de los diferentes puestos de



trabajo. Asimismo, se hicieron grabaciones en video para el posterior análisis de los espacios de trabajo y las posturas de los/as trabajadores/as durante sus tareas. Se realizaron entrevistas a trabajadores/as de cada perfil profesional y a informantes clave.

La metodología a seguir en esta investigación ha pasado por la utilización de diferentes técnicas:

- Amplia revisión bibliográfica y documental sobre los siguientes aspectos:
  - o Riesgos ergonómicos y psicosociales en el sector de atención a la dependencia.
  - o Problemas ergonómicos y psicosociales frecuentes.
  - o Diseño de condiciones de trabajo.
  - o Recomendaciones
  - o Buenas prácticas.
  - o Normativa.
- Selección de los puestos de trabajo con mayor incidencia en riesgos ergonómicos y psicosociales. Para ello se realizó un grupo de discusión entre expertos/as del sector de la atención a la dependencia.
- Estudio de campo en los puestos de trabajo seleccionados. Esta información se recogió a través de observación, entrevistas y cuestionarios.
- Elaboración de un manual, usando toda la información recopilada en los puntos anteriores y usando criterios pedagógicos para facilitar la transmisión de la misma.

## TEMPORALIZACIÓN

Enero a diciembre de 2006

## RECURSOS

- Humanos:
  - o Técnicos/as e investigadores/as del Instituto de Biomecánica de Valencia.
  - o Técnicos/as de la Federación Empresarial de Asistencia a la Dependencia (FED), de la Federación de Residencias y Servicios de Atención a las Personas Mayores (LARES), de la Federación de Sanidad y Sectores Sociosanitarios de CC.OO y de la Federación de Servicios Públicos de UGT.
- Materiales: para el desarrollo del proyecto se han empleado cuestionarios específicos y otras herramientas de recogida de información, así como equipamiento de análisis de condiciones ergonómicas, en concreto:
  - o Equipo de grabación y análisis de imágenes.
  - o Equipos de medida de condiciones ambientales y dimensiones.
  - o Software de análisis de riesgos ergonómicos ErgoIBV.

## NORMATIVA

Ley 31/1995 Prevención de Riesgos Laborales.

## EVALUACIÓN

La evaluación que se realizó en este proyecto combina técnicas cualitativas y cuantitativas, a base de:



- Cuestionarios específicos dirigidos a trabajadores/as y empresas
- Grupos de discusión con técnicos/as, responsables de empresas y expertos/as.
- Entrevistas a trabajadores y residentes.

El proyecto se ha realizado en su totalidad, cumpliendo los objetivos y plazos previstos. Asimismo, ha sido revisado durante todo el proceso por el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) y por el equipo coordinador, compuesto por:

- José Alberto Echevarría García (Federación Empresarial de Asistencia a la Dependencia, FED)
- Pilar Ramos González (Federación de Residencias y Servicios de Atención a los Mayores, LARES)
- Francisco José López Álvarez (Federación de Sanidad y Sectores Sociosanitarios de CC.OO.)
- Pilar Navarro Barrios (Federación de Servicios Públicos de UGT)

## RESULTADOS

El resultado final del proyecto ha sido la elaboración de un manual (1000 unidades y formato electrónico) que recoge los resultados del estudio y una descripción detallada para la mejora de las condiciones ergonómicas y psicosociales en el sector de la dependencia.

El contenido del manual incluye los siguientes temas:

- Ergonomía y psicología en el sector de atención a la dependencia. Se explica qué son los riesgos ergonómicos y psicosociales, como evaluarlos y cómo influyen en nuestra salud y en el desempeño del trabajo.
- Estudio de campo. Además de la revisión bibliográfica, gran parte de la información de este manual ha sido extraída de un estudio de campo. En este apartado se exponen, de manera resumida, los principales resultados del mismo.
- Problemas y recomendaciones generales. Se ofrece información sobre los principales riesgos ergonómicos y psicosociales existentes en el sector de atención a la dependencia dando recomendaciones sobre cómo resolverlos.
- Problemas y recomendaciones en función del puesto de trabajo. Se evalúan los puestos de responsables, médico, diplomado en enfermería (DUE), psicólogo, trabajador social, fisioterapeuta, auxiliar/gerocultor, cocinero, limpieza y lavandería; ofreciéndose recomendaciones para los principales riesgos ergonómicos y psicosociales.
- Elementos y equipos ergonómicos. Se ofrece un listado de distintos productos que pueden ser útiles para reducir los riesgos ergonómicos.
- Autoayuda. Se exponen distintas técnicas que los propios trabajadores pueden aplicar en su puesto de trabajo para reducir la incidencia de los riesgos ergonómicos (ejercicios de estiramiento y calentamiento) o psicosociales (técnicas de relajación y afrontamiento del estrés).
- Referencias. Contiene el listado completo de referencias bibliográficas e información adicional.

Los aspectos más destacados de la información obtenida son los siguientes:

- Se han identificado los principales riesgos ergonómicos y psicosociales a los que se enfrentan los trabajadores del sector de atención a la dependencia.
- Se ha constatado que la mejora de las condiciones ergonómicas y psicosociales es un factor esencial para mejorar no solo la salud y la



efectividad del trabajo de las personas que prestan sus servicios en estos centros (muchas de ellas en procesos de envejecimiento y con una carga física y psicosocial elevada) sino también el bienestar y la calidad en la atención de las personas en situación de dependencia. La reducción de los riesgos ergonómicos permite una atención más eficiente y con menos riesgos para las personas dependientes. Asimismo, un buen diseño del entorno psicosocial repercute positivamente en la calidad de la atención.

Se han elaborado, con base en la anterior detección de riesgos, recomendaciones y buenas prácticas para la mejora de las condiciones de trabajo en estos centros. Las propuestas de mejora se han formulado de manera práctica de forma que puedan aplicarse fácilmente tanto por responsables como por los/as propios/as trabajadores/as.

Por último, se considera que el impacto es elevado (residencias y centros de atención a la dependencia) y la difusión se garantiza tanto por las acciones de diseminación emprendidas como por la distribución de los materiales.

### FINANCIACIÓN

El Proyecto (nº 019—IS/2006), ha sido financiado por parte de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales (Convocatoria de asignación de recursos del ejercicio 2006).

### CONCLUSIONES

Los materiales desarrollados constituyen una buena práctica, por un lado, debido a que incluyen información de primera mano sobre la situación y experiencias dentro del sector de atención a la dependencia, adscribiéndose al criterio de **participación** de todos los agentes implicados, y, por otro, porque ofrecen información práctica y fácilmente aplicable que puede resultar de elevado interés para empresas, técnicos/as de prevención, trabajadores/as y agentes sociales, lo que facilita la **generalización** de los contenidos, y con ello, la extensión del modelo de Atención centrada en la Persona, en este caso, centrada en los equipos profesionales del sector de la dependencia.

Estos equipos, sin duda, representan uno de los pilares fundamentales de la atención a las personas en situación de dependencia, considerándose uno de los elementos clave en la **aplicación del Modelo**.

Por otro lado, la importancia otorgada al bienestar de los/as trabajadores/as del sector de la dependencia, además de constituir un gran esfuerzo por evitar riesgos laborales, contribuye a la **innovación** respecto a la configuración de un nuevo paradigma, aquel que incluye, de manera holística e **integral**, los diversos aspectos que concurren a la hora de contemplar la atención a la dependencia.