

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS ERGONÓMICAS Y PSICOSOCIALES

CENTRO DE DONACIÓN DE CUERPOS (CDC)

Principales tareas con requerimientos ergonómicos y psicosociales:

- Alcance, manipulación y movilización de cuerpos o piezas anatómicas (colocarlos, embolsarlos, trasladarlos de la camilla neumática a las camillas normales, etc.).
- Preparación de los cuerpos y colocación de los mismos en distintas posiciones y ubicaciones.
- Recogida y colocación de piezas anatómicas en arcones.
- Empuje de tinas, racks y camillas con ruedas. Manipulación de las bandejas de los racks a distintas alturas.
- Tareas de limpieza de camillas, suelos y resto de superficies.
- Levantamiento y transporte de garrafas de productos químicos.

Factores de riesgo ergonómicos y psicosociales existentes:

- ▶ **Adopción de posturas forzadas:**
 - Alcances y manipulaciones a distintas alturas diferentes de las óptimas (fondos de arcones, bandejas superiores de los rack...).
 - Extensión de los segmentos corporales para llegar a distintas zonas de alcance horizontal y vertical.
 - Bipedestación prolongada.
- ▶ **Manipulación manual de cargas:**
 - Manipulación de cargas de peso variable, en ocasiones ≥ 15 kg y en condiciones desfavorables de agarre, con giros del tronco y desplazamiento vertical.
- ▶ **Realización de movimientos repetitivos:**
 - Movimientos repetitivos de las extremidades superiores con una alta variabilidad en cuanto a la disposición de los miembros la duración de los movimientos y la frecuencia de los mismos.

▶ **Exposición a condiciones ambientales desfavorables:**

- Condiciones de frío y humedad (acceso a cámaras de congelación y tareas de limpieza).
- Olores desagradables (utilización de productos químicos y mezclas embalsamadoras).

▶ **Aspectos Psicosociales:**

- Exigencias emocionales, exposición a situaciones de impacto emocional.
- Escasa autonomía asociada a la necesidad de ajustar el trabajo a la preparación de las clases y sus horarios y la necesidad de preparar los cuerpos en un breve espacio de tiempo tras su llegada al centro, así como la limpieza de las instalaciones tras cada actuación.

Los anteriores factores de riesgo pueden originar accidentes, patologías y estrés de origen laboral, que se han de evitar mediante la organización del trabajo y la adopción de medidas preventivas y buenas prácticas de trabajo.



MEDIDAS PREVENTIVAS

POSTURAS FORZADAS:

- Mantener el cuerpo erguido con el tronco recto, siempre que sea factible.
- Evitar en lo posible los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.
- Disponer de útiles de limpieza de distintas características y dimensiones (mangos cortos, mangos largos o con mango telescópico regulable...), de forma que se puedan alcanzar las distintas partes a limpiar, sin necesidad de adoptar posturas forzadas.
- Alternar tareas que tengan diferentes requisitos posturales y/o realizar descansos periódicos para no sobrecargar el cuerpo siempre de la misma forma. Cambiar de postura y efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Promover la realización de tareas entre 2 personas, siempre que sea posible (Traspaso de cuerpos entre camillas, desplazamiento de racks...)

- Diversificar el contenido del trabajo, alternando o rotando las tareas entre los distintos trabajadores.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS:

- Utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible (camilla neumática, camillas con ruedas, Racks, etc.). Establecer programas de revisión y mantenimiento periódico para garantizar su buen estado.
- Favorecer la alternancia de tareas que tengan un mayor requerimiento físico, con tareas más ligeras o trabajos de oficina o gestión, para facilitar la recuperación física del personal.
- Cuando no sea posible la alternancia de tareas, realizar pausas o descansos entre aquellas que conlleven mayor exigencia física.
- Seguir las técnicas generales para el levantamiento de cargas como cajas, garrafas, etc.:



- Colocar el cuerpo recto, alineado con la dirección del esfuerzo que se va a realizar. Evitar realizar giros y torsiones del tronco durante el mismo.
- Asegurar un buen agarre de las cargas antes de realizar el esfuerzo. Procurar una buena colocación y agarre de los cuerpos antes de levantarlos o arrastrarlos en el traspaso de una camilla a otra.
- Mantener la columna recta durante el movimiento de camillas o racks. Situarse de frente a los mismos y en línea con la dirección en la que se quiere avanzar. Evitar giros o flexiones de tronco y movimientos bruscos.
- En la colocación o retirada de piezas de los arcones, desplazar los pies para mantener el cuerpo lo más alineado posible y minimizar los giros de cintura (cabeza, tronco y pies mirando en una misma dirección).
- Si no es posible utilizar ayudas mecánicas, realizar las manipulaciones y transportes de cargas pesadas entre 2 ó 3 trabajadores (especialmente en las manipulaciones de cuerpos y traspaso de los mismos de una camilla a otra y en el transporte de los racks).

MOVIMIENTOS REPETITIVOS:

- A la hora de realizar movimientos:
 - Mantener la muñeca recta, alineada con el antebrazo.
 - Mantener la espalda recta y los hombros en posición de reposo.
- Alternar el uso de las extremidades superiores en las tareas que no requieran destreza extrema ni aplicación de fuerza significativa.
- Realizar ejercicios para favorecer la circulación sanguínea y la movilidad en manos y dedos (p.ej: Extender los brazos y apretar lentamente los puños, después, abrirlos y separar los dedos. Repetir de 5 a 10 veces).

CONDICIONES PSICOSOCIALES:

- Estudiar posibles vías de promoción laboral y de acceso a otros puestos de trabajo o funciones, para el personal que lleva largo tiempo en el puesto, de forma que puedan acceder a otras áreas de trabajo que supongan una menor carga emocional, física y postural.
- Ajustar la plantilla de personal a las necesidades reales de las tareas previstas, para evitar la sobrecarga de trabajo y que se puedan dar situaciones en las que el personal se vea obligado a acelerar el ritmo de trabajo y/o a renunciar a la realización de las pausas y descansos necesarios.

OTRAS RECOMENDACIONES:

- Seguir hábitos de vida saludable (ejercicio físico, dieta sana y equilibrada, reducir consumo de alcohol y tabaco...).
- Colaborar con los programas de vigilancia de la salud periódica de los trabajadores, para facilitar la detección de posibles problemas o lesiones musculoesqueléticas en sus fases iniciales.
- Aplicar las recomendaciones preventivas sobre estiramientos, problemas músculo-tendinosos por movimientos repetitivos, así como escucha activa, respiración y relajación:
 - <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2017-02-06-Estiramientos.pdf>
 - <https://www.ucm.es/file/3-2013-02-18-0-problemas-musculo-tendinosos-por-movimientos-repetitivos>
 - <https://www.ucm.es/file/guia-cuidado-de-espalda>
 - <https://www.ucm.es/file/escucha-activa-y-respiraci%C3%93n-1>
- Durante la pandemia, seguir los protocolos del centro de trabajo relativos a la COVID-19. En caso de duda, consulte con su coordinador Covid.