

## CONDICIONES PSICOSOCIALES:

- o Planificar el trabajo en la medida de lo posible.
- o Enriquecer las tareas, alternando aquellas que no tengan los mismos requerimientos cognitivos.
- o Proponer la rotación del personal con otras áreas como apoyo en clínica, etc., para evitar las tareas monótonas y repetitivas.
- o Adoptar medidas de interés hacia el personal relativas a reconocimiento, formación y desarrollo de carrera profesional.
- o 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 física y postural.
- o 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>

## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS ERGONÓMICAS Y PSICOSOCIALES

**Técnico Especialista  
LABORATORIO DE ESTERILIZACIÓN  
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA**

Principales tareas con requerimientos ergonómicos y psicosociales:  
Apoyo a la actividad clínica asociada a la docencia de Grado y Másteres en lo relativo a la preparación del instrumental utilizado en la práctica odontológica.  
Se realizan las siguientes tareas y subtareas:

- Limpieza y esterilización de materiales que entraña, entre otras:
  - o Manipulación manual de bateas y de cajas con instrumental y/o material de uso clínico.
  - o Limpieza manual de material
  - o Introducción y extracción de bateas en montacargas y equipos de lavado, desinfección y esterilización.
  - o Corte, preparación, llenado y sellado de bolsas de material desinfectado para su posterior uso en clínica.
- Limpieza y desinfección del laboratorio al finalizar la jornada laboral.

### Riesgos ergonómicos:

#### ▶ Adopción de posturas forzadas:

- o Alcances y manipulaciones a alturas diferentes de las óptimas (ubicación de bateas en las bandejas del equipo de lavado, del autoclave, etc)
- o Extensión de los segmentos corporales para llegar a distintas zonas de alcance horizontal y vertical al almacenar el material en estanterías, en el propio autoclave, etc
- o Bipedestación prolongada.

#### ▶ Manipulación manual de cargas:

- o Manipulación de cargas de peso variable. En concreto el mayor peso se corresponde con la manipulación de bateas que contienen el material de clínica para esterilizar.

### ► Realización de movimientos repetitivos:

- Movimientos repetitivos de las extremidades superiores, especialmente en las tareas de corte, sellado, preparación y fechado de bolsas, limpieza y manipulación de materiales, etc.
- Efecto acumulativo sobre los miembros superiores del conjunto de gestos requeridos por las distintas tareas y subtareas realizadas.

### ► Factores Psicosociales:

- Autonomía limitada en función de los picos de trabajo asociados a la necesidad de preparación del material requerido para la docencia práctica.
- Monotonía y repetitividad del trabajo realizado.

## 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.
- Alternar tareas que tengan diferentes requisitos posturales y/o realizar descansos periódicos para no sobrecargar de modo continuado las mismas estructuras y funciones corporales. Cambiar de postura y efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Utilizar preferentemente la autoclave que se maneja con pedal
- Valerse de superficies apoyapiés para la realización de aquellas tareas que requieran permanecer durante periodos largos de tiempo en posición estática de pie. Intentar alternar el peso corporal entre una extremidad y otra.
- Al trabajar de pie, se aconseja mantener los pies en dirección frontal a la mesa de trabajo y ubicar el cuerpo justo en el centro y frente al material de trabajo.
- Evitar la inclinación del torso hacia adelante situándose lo más cerca que se pueda del material y de la mesa.



### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS:

- Utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible (carros, 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.
- Disminuir el número de bateas a introducir en el ultrasonido simultáneamente, especialmente cuando se encuentren muy cargadas, a fin de reducir el peso a manipular.



### 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 la mano izquierda y derecha 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).

