



**Universidad
Santander**

Reacreditación Institucional por el CONEAUPA según Resolución 20
publicada en Gaceta Oficial el 04/01/2023 - República de Panamá



2
0
2
4

Ed. 1 Básico

Licenciatura. Radiología E imágenes Diagnósticas

MANUAL

RIESGO ERGONÓMICO FISICO Y BUENAS PRÁCTICAS EN LA ATENCIÓN CLÍNICA


PARA ESTUDIANTES EN PRIMERAS PRACTICAS CLINICAS

AUTORES:
HILARY DOMÍNGUEZ
KELVIN PUGA
DIANELIS RÍOS
STACY DAVIS
JOHANA GUTIÉRREZ ZEHR



TABLA DE CONTENIDO

<i>Introducción .</i>	01
<i>Criterios para la adaptación de la práctica .</i>	02
<i>Recomendaciones para inicio de prácticas.</i>	03
<i>Buenas prácticas .</i>	04
<i>Buenas prácticas .</i>	04
<i>Colocación de guantes.</i>	05
<i>Protección Radiológica.</i>	06
<i>Adecuación de la mesa para estudios en decúbito.</i>	06
<i>Traslado de paciente que no colabora de la cama a la mesa.</i>	07 08
<i>Para trasladar a un paciente de silla de ruedas a la camilla de manera segura.</i>	09
<i>Residuos hospitalarios.</i>	10
<i>Uso de portátil .</i>	11
<i>Protección radiológica.</i>	12
<i>Ergonomía de las buenas prácticas.</i>	13
<i>Ergonomía en la Revisión de Órdenes Médicas para Estudios de Imágenes.</i>	14
<i>Postura Correcta,</i>	15
<i>Factores que influye en la carga física Con la manipulación del paciente.</i>	16
<i>trastorno musculoesquelético y su evolución.</i>	17



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos

al mundo de las prácticas clínicas!

Este manual está diseñado para brindarte información esencial sobre

ergonomía y buenas prácticas que te ayudarán a mantener un entorno de trabajo seguro y saludable durante tu tiempo en

el campo clínico. La ergonomía es fundamental para prevenir lesiones y mejorar la eficiencia en el lugar de trabajo,

y este manual te proporcionará las herramientas necesarias para

optimizar tu experiencia clínica mientras cuidas tu bienestar físico y mental.

A lo largo de este manual, exploraremos los principios fundamentales de la ergonomía aplicados a las actividades clínicas, desde la forma en que te sientas y te mueves hasta cómo interactúas con el equipo y los pacientes. Además, aprenderás estrategias prácticas para evitar el agotamiento físico y mental, así como para gestionar el estrés que puede surgir en este entorno dinámico.

Nuestro objetivo es proporcionarte las herramientas necesarias para que aproveches al máximo tu tiempo en prácticas clínicas, mientras cuidas tu salud y bienestar.

¡Comencemos!



CRITERIOS PARA LA ADAPTACIÓN DE LA PRÁCTICA

Cuando nos adentramos en el mundo de las prácticas clínicas, nos encontramos con una variedad de instituciones, cada una con sus propias normas y procedimientos. Es crucial comprender que, en cada nueva rotación clínica, estamos ingresando en un entorno con su propiaa normas y dinámica operativa. Por lo tanto, es fundamental familiarizarnos con las normas y regulaciones específicas de cada institución.

Al llegar a una nueva rotación clínica, el primer paso es establecer contacto con el preceptor asignado. El preceptor es un guía invaluable que nos orientará en nuestra experiencia clínica, proporcionándonos información esencial sobre los horarios de entrada y salida, así como los horarios de comida. Establecer una comunicación clara y abierta con el preceptor nos permitirá aclarar cualquier duda o inquietud que podamos tener sobre la organización y la estructura de la rotación.

Además, es importante tener en cuenta que la división de la rotación puede variar según la institución. Algunas instituciones pueden dividir la rotación en diferentes departamentos o áreas especializadas, mientras que otras pueden tener un enfoque más generalizado. Es crucial comprender cómo se organiza la rotación en la institución específica en la que nos encontramos y ajustar nuestras expectativas y estrategias de aprendizaje en consecuencia.





RECOMENDACIONES PARA INICIO DE PRÁCTICAS

- *Familiarizarse con las normas y regulaciones de la institución clínica al comienzo de cada rotación.*
- *Establecer una comunicación efectiva con el preceptor asignado para recibir orientación y establecer metas de aprendizaje.*
- *Organizar el tiempo de manera eficiente, incluyendo la gestión de horarios de trabajo y pausas para descansar y comer.*
- *Mantener una actitud proactiva y receptiva, buscando oportunidades de aprendizaje, solicitando retroalimentación regularmente y preguntando si hay paciente (pide leer la orden).*
- *Priorizar el autocuidado, practicando hábitos saludables para mantener la salud física y emocional durante las prácticas clínicas*
- *Portar el uniforme de la universidad.*
- *Cumple con Los horarios y hoja de asistencia.*

BUENAS PRÁCTICAS CLÍNICAS

La buena práctica clínica o BPC surge con unos fines claros, que son evitar errores humanos en la medida de lo posible, junto con el fraude o la manipulación de los datos obtenidos y asegurar el cumplimiento de los derechos del paciente que se somete a un estudio clínico en todo momento, así como la confidencialidad de datos.

1

Verificar en el RIS “(Sistema de Información Radiológica)” se utiliza para gestionar la información del paciente”; si hay un estudio sin realizar.

2

Validar que el estudio compruebe que los datos del paciente coincidan con la orden médica.

3

colocar en la sala correspondiente y iniciarlo



BUENAS PRÁCTICAS CLÍNICAS

Para llamar al paciente, decimos:

“Buenos días, estamos llamando a [Nombre del Paciente] para radiología.”

Al pasar a la sala, le explicamos el estudio y le proporcionamos las indicaciones necesarias.



LIMPIEZA

Cada vez que vamos a limpiar los equipos ya que los productos son fuerte, muchas veces tiene residuos de secreciones es importante protegerse y utilizar guantes una vez terminado desecharlos.



Fuente: INSST/ condición de uso y mantenimiento/Selección de EPI

CON PACIENTE

Siempre que tengamos pacientes de sala o pacientes con secreciones o lesiones en la piel, es crucial usar guantes y desecharlos después de su uso. Evita tocar los equipos con los guantes usados y asegúrate de limpiar tanto los equipos como tus manos una vez terminado.

Fuente: Gustavo Frings/pelxs



COLOCACIÓN DE GUANTES

PROTECCIÓN RADIOLÓGICA

La protección radiológica es esencial para garantizar la seguridad de los pacientes y del personal médico que trabaja con equipos radiológicos. Para mantener la seguridad, evita la radiación tanto como sea posible y usa los accesorios adecuados cuando sea necesario al trabajar con equipos radiológicos.



Fuente: Serofc/ 9 marzo 2022 protección radiológica

Cuando tratamos a niños, es crucial utilizar una dosis de radiación lo más baja posible. Además, es importante emplear protectores de gonadas para proteger sus áreas íntimas. En estos casos, es recomendable solicitar la colaboración del adulto responsable del niño.



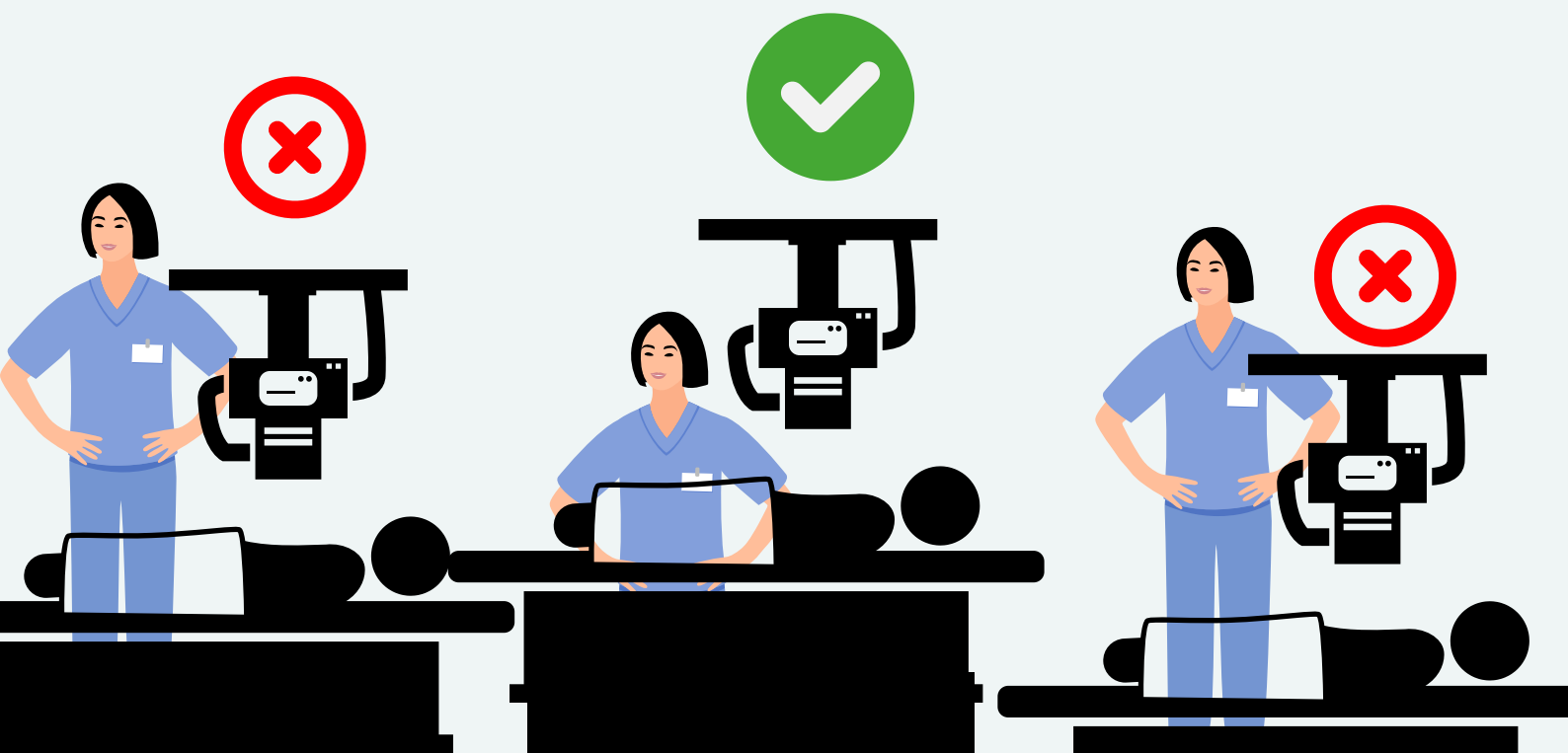
fuate: Cole protector de gonoma



Fuente: Técnicos Radiólogos/2014 protección gonoda

ADECUACIÓN DE LA MESA PARA ESTUDIOS EN DECÚBITO

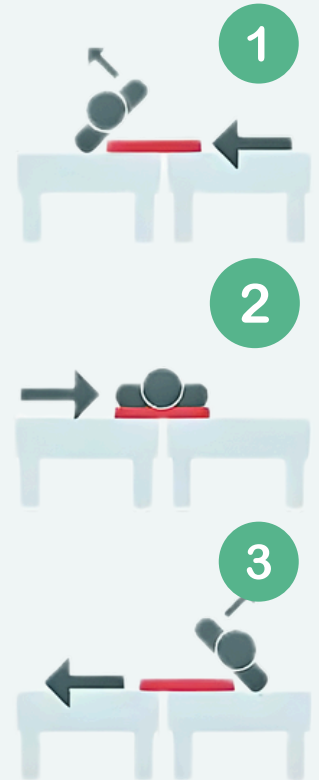
Una vez que el paciente esté listo para el estudio, pídele que se acueste sobre la mesa lo más recto posible. Ajusta el nivel de la mesa para que se adapte a tu altura, de modo que puedas evitar lesiones y cuidar tu espalda, facilitando así el posicionamiento adecuado del paciente.



TRASLADÓ DE PACIENTE QUE NO COLABORAN DE CAMA A MESA

09

1. Primero reúne todos los accesorios necesarios: colocación de guantes, pasa paciente y, de ser necesario, protección plomada.
2. Coloca la camilla lo más próximo a la mesa y regula la altura.
3. Baja los barandales de la cama.
4. Indícale al paciente que coloque los brazos en el pecho.
5. Busca el pasa paciente, lo introduce por debajo de la sábana y desliza hacia donde esté la camilla.



Recuerda deslizar y no jalar para evitar lesiones, siempre pedir ayuda adicional si el paciente es muy pesado. La colaboración y la comunicación clara con el equipo son clave para garantizar la seguridad del paciente y del personal.

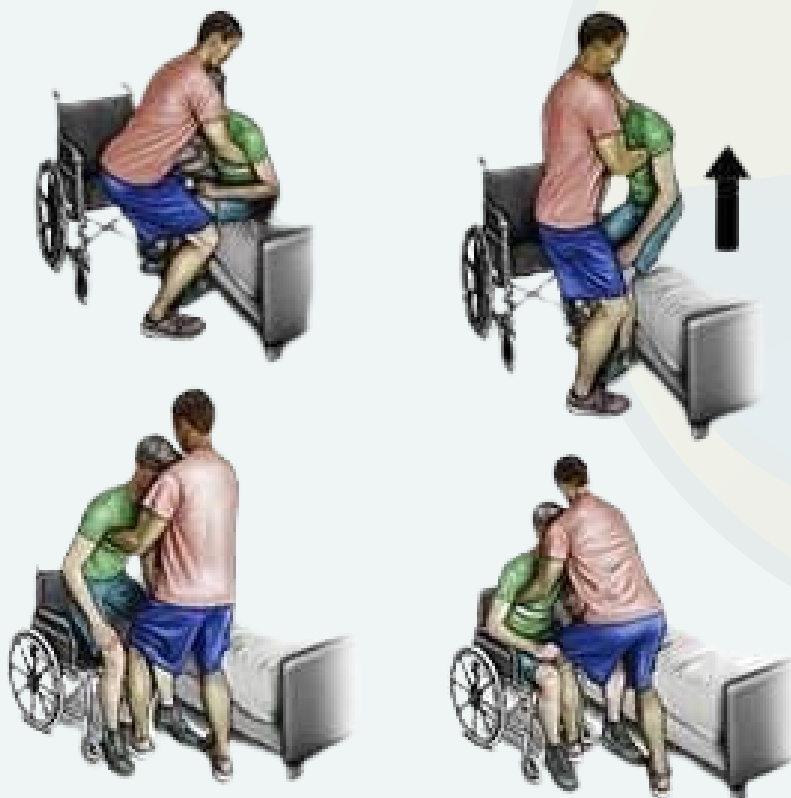


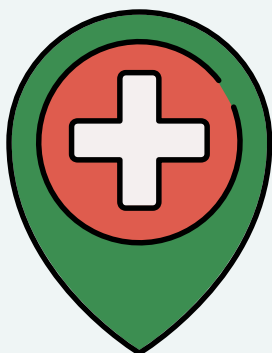
PARA TRASLADAR A UN PACIENTE DE LA SILLA DE RUEDAS A LA CAMILLA DE MANERA SEGURA

10

1. Coloca la camilla al lado de la silla de ruedas.
2. Frena la silla de ruedas.
3. Ayuda al paciente a moverse hacia el borde de la silla de ruedas.
4. Levanta al paciente con cuidado y colócalo en la camilla.
5. Ajusta la posición del paciente y asegúrate de su comodidad.
6. Retira la silla de ruedas una vez completado el traslado.

Es esencial mantener una comunicación clara con el paciente durante todo el proceso y utilizar técnicas de traslado seguro para evitar lesiones.





RESIDUOS HOSPITALARIOS

11

No Peligrosos



- *Batas desechables*
- *papel*
- *cartón*
- *Son los residuos que comúnmente se generan; no representan un riesgo adicional para la salud humana*

Peligrosos

- *Envase Farmacos*
- *Fármacos Vencidos*
- *biosanitarios*
- *residuos radioactivos*
- *Tóxicos*
- *famables*

reciben este nombre por que al tener contacto con material contaminado o fluidos corporales



Objetos pulsocortante

- *Jeringas*
- *Agujas.*



USO DE PORTÁTIL

Al utilizar la radiografía portátil, es importante seguir los protocolos de seguridad radiológica para proteger tanto al paciente como al personal de salud de la exposición innecesaria a la radiación. Esto incluye el uso de delantales de plomo y protectores de tiroides, así como la optimización de la técnica radiográfica para minimizar la dosis de radiación.

Además, es crucial asegurarse de que el equipo esté correctamente calibrado y mantenido para obtener imágenes de alta calidad.

1

Cargar la solicitud a la portátil

2

Encender la portátil, ingresar y actualizar una vez cargado el paciente asegurarnos de que tenga batería

3

"Desconectar, tomar la placa, editarla, luego conectar la portátil y el internet, y enviarla."

4

Limpiamos nuestro equipo.



Fuente: [irerayosx/portátiles digitales](https://www.irerayosx.com)



ERGONOMÍA

EN PRÁCTICAS CLÍNICAS

La ergonomía abarca un conjunto de conocimientos científico que se aplican para asegurar que el trabajo, los sistemas, los productos y los entornos estén diseñados de manera que se ajusten a las limitaciones físicas y mentales de las personas. Su propósito fundamental es adaptar el entorno laboral y los procesos de trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano, promoviendo así la eficiencia, la seguridad y el bienestar en el lugar de trabajo.

Diseño de espacios de trabajo ergonómicos.	Selección de equipos médicos que minimicen la fatiga y el riesgo de lesiones.
Promoción de posturas y movimientos saludables durante la atención al paciente.	Prevención de lesiones ocupacionales.
Mejora de la calidad de la atención.	Promoción del bienestar general del personal médico y los pacientes.

ERGONOMÍA EN LA REVISIÓN DE ÓRDENES MÉDICAS PARA ESTUDIOS DE IMÁGENES

Nuestro campo de trabajo es muy amplio y una parte importante de él incluye recibir solicitudes de estudios frente a un monitor. Por esta razón, es fundamental implementar prácticas ergonómicas físicas adecuadas. Esto no solo garantiza nuestro bienestar y comodidad, sino que también contribuye a una mejor calidad en nuestro trabajo.

Adecuando el espacio de trabajo:

- **Altura de la Mesa y Silla:** Ajusta la altura de la mesa y la silla para que tus codos formen un ángulo de 90 grados y tus pies reposen completamente en el suelo o en un reposapiés. Esto ayuda a prevenir la tensión en la espalda y el cuello.
- **Posición del Monitor:** Coloca el monitor a la altura de los ojos y a una distancia de aproximadamente un brazo. El borde superior de la pantalla debe estar a la altura de tus ojos para evitar la inclinación del cuello.



- **Sentarse Erguido:** Mantén una postura erguida con la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla. Evita encorvarte hacia adelante.
- **Reposo de Pies y Brazos:** Usa reposapiés si es necesario y apoya los brazos en los descansabrazos de la silla para reducir la tensión en los hombros.

Implementar estos principios ergonómicos al revisar órdenes médicas mejora la comodidad, reduce el riesgo de lesiones y aumenta la eficiencia.



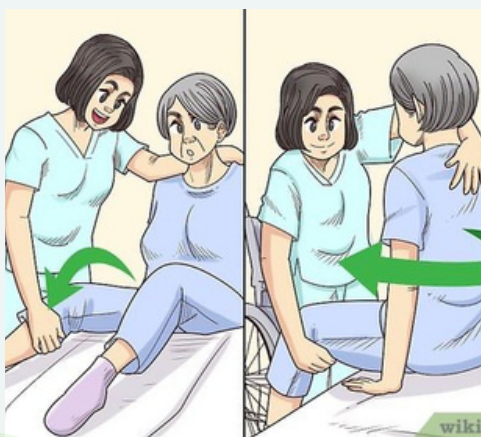
FACTORES QUE INFLUYE EN LA CARGA FISICA

CON LA MANIPULACIÓN DEL PACIENTE

16

1

Elevación segura del paciente.

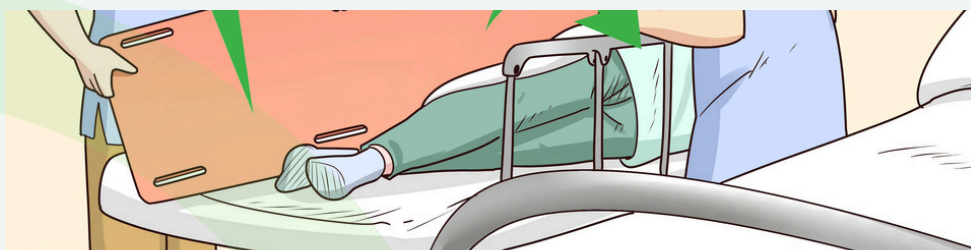


2

Levantarse con punto de apoyo

3

Transferir al paciente no cooperativo entre dos personas.



Posturas Forzadas

- **Riesgo:** Tensiones musculares debido a la necesidad de adoptar posturas incómodas para obtener la imagen adecuada.
- **Solución:** Ajuste del equipo a una altura cómoda, uso de bancos o sillas ajustables, y rediseño del espacio de trabajo para minimizar movimientos forzados.

Manipulación manual de Cargas

Evaluar la carga antes de levantarla, asegurándose de que sea manejable y de que el camino esté despejado.

• Usar calzado adecuado que brinde buen soporte y tracción.

Levantamiento:

• **Postura:** Mantener la espalda recta y usar las piernas para levantar, no la espalda.

• **Agarre:** Asegurar un agarre firme y cercano al cuerpo.

• **Movimiento:** Evitar giros bruscos del cuerpo; girar con los pies y mantener la carga cerca del centro de gravedad.

Repetitividad

Uso constante del mismo grupo de músculos y articulaciones.

• Movimientos como ajustar el equipo, posicionar a los pacientes y operar los controles de las máquinas de rayos X. Utilizar herramientas ergonómicas que reduzcan la carga en las manos y muñecas.

• Implementar controles de equipos que sean fáciles de operar y no requieran fuerza excesiva.

TRASTORNO MUSCULOESQUELETICO

Y SU EVALUCIÓN

17

Causas de los Trastornos Musculoesqueléticos

1. Movimientos Repetitivos:

- Realizar tareas repetitivas como ajustar equipos, posicionar a pacientes y operar controles de máquinas.

2. Posturas Forzadas y Estáticas:

- Mantener posiciones incómodas durante periodos prolongados, como al tomar imágenes desde ángulos difíciles.

3. Manipulación Manual de Cargas:

- Levantar, mover o soportar cargas pesadas, incluyendo a pacientes, sin el uso adecuado de técnicas de levantamiento seguro.

Síntomas de los Trastornos Musculoesqueléticos

1. Dolor y Sensibilidad:

- Dolor en músculos, tendones, articulaciones o nervios afectados.

2. Rigidez y Pérdida de Flexibilidad:

- Rigidez en las áreas afectadas, dificultando el movimiento y la realización de tareas.

3. Inflamación:

Hinchazón en las áreas afectadas debido a la inflamación de tejidos.

4. Debilidad:

- Pérdida de fuerza en las áreas afectadas, lo que puede dificultar la manipulación de equipos y pacientes.

5. Entumecimiento y Hormigueo:

- Sensación de entumecimiento o hormigueo, especialmente en las extremidades



REFERENCIAS

<https://serofca.com/proteccion-radiologica-en-radiodiagnostico/>

<https://gloriapomares.com/gruas-especiales-discapacitados/>

<http://www.tecnicosradiologia.com/2011/04/un-estudio-holandese-recomienda-saltarse.html?m=1>

<https://nubix.cloud/tecnologia-medica/que-es-exactamente-un-sistema-de-informacion-radiologica-ris>

<https://epiconstruccion.lineaprevencion.com/tipos-de-epi/proteccion-de-manos-y-brazos/condiciones-de-uso-y-mantenimiento-1>

<https://www.nachomadrid.com/2020/03/ergonomia-software-riesgos-laborales/>

<https://prevencionar.com/2018/11/04/un-tercio-de-las-bajas-laborales-son-debidas-a-la-falta-de-ergonomia-en-el-puesto-de-trabajo/>

<https://www.escueladelaoposicion.com/tecnicas-de-movilizacion-de-pacientes/>

<https://bdnplus.com/curso/movilizacion-de-enfermos/>

<https://www.dentaltix.com/es/blog/taburetes-tipo-silla-montar-que-pueden-beneficiarte>

<https://isanidad.com/187519/pautas-de-ergonomia-y-postura-para-profesionales-de-la-salud-bucal/>

<https://www.promedco.com/noticias/razones-para-elegir-equipos-de-radiografia-portatiles>

<https://www.siemens-healthineers.com/es/radiography/mobile-x-ray>