

# LAS ESCUELAS DE ESPALDA EN LAS RESIDENCIAS

Dolores Rico García

TSPRL. Consultora, formadora y auditora en PRL  
Sánchez Toledo & Asociados

@LoliRicoG



## ASISTENCIA EN ESTABLECIMIENTOS RESIDENCIALES. UN SECTOR EN EXPANSIÓN

- ✓ Negocio con ingresos recurrentes (ingresos fijos) y baja morosidad
- ✓ Demanda in crescendo debido al rápido envejecimiento de la población española
- ✓ Cambios en el modelo tradicional familiar



# ALGUNOS DATOS DE LAS EMPRESAS DEL SECTOR (2016)



5.216 EMPRESAS  
SECTOR ACTIVIDAD  
ASISTENCIA EN  
ESTABLECIMIENTOS  
RESIDENCIALES

63% ASISTENCIA EN  
ESTABLECIMIENTOS  
RESIDENCIALES  
PARA MAYORES Y  
CON DISCAPACIDAD

PREDOMINA LA PYME  
32 %  
DE ENTRE 20 Y 49  
TRABAJADORES  
Y 1 DE CADA 4 TIENE  
MENOS DE 10  
TRABAJADORES

25% ASISTENCIA EN  
ESTABLECIMIENTOS  
RESIDENCIALES CON  
CUIDADOS  
SANITARIOS

Fuentes:

*Informe Siniestralidad en la actividad de asistencia en establecimientos residenciales. 2016. INSSBT*

*Accidentes de trabajo por sobreesfuerzos. 2016. INSSBT*

# ALGUNOS DATOS DEL SECTOR EN RELACIÓN AL EMPLEO



Fuentes:

*Informe Siniestralidad en la actividad de asistencia en establecimientos residenciales. 2016. INSSBT*

*Accidentes de trabajo por sobreesfuerzos. 2016. INSSBT*

280.200  
TRABAJADORES  
EN ACTIVIDAD  
ASISTENCIA EN  
ESTABLECIMIENTOS  
RESIDENCIALES

EL 87% DE LA  
POBLACIÓN  
LABORAL DEL  
SECTOR ES  
FEMENINA

PERFIL  
OCUPACIÓN MÁS  
REPRESENTADA;  
AUXILIAR DE  
ENFERMERÍA Y  
ASIMILADOS  
(42,5%)

EL 80%  
PERTENECE AL  
SECTOR  
PRIVADO

33% DE LOS  
OCUPADOS  
TIENEN MÁS DE  
49 AÑOS.  
ACTIVIDAD  
ENVEJECIDA...

# LA SEGURIDAD Y SALUD EN CENTROS RESIDENCIALES

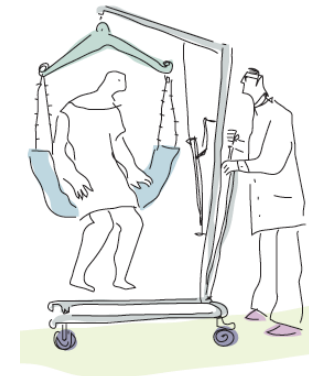
## Diversidad

**Puestos de trabajo. Mayor presencia;** Gerocultoras y auxiliares

**Diversidad de tareas por puesto;** movilización, aseo, traslado, limpieza, asistencia...

**Diversidad de riesgos para la seguridad y salud;** caídas, sobreesfuerzos, riesgos biológicos, riesgos psicosociales de diversa índole (síndrome burnout, violencia, estrés...)

[Ilustraciones Guía Práctica de Geriátricos y Prevención de Riesgos Laborales. Salud Laboral UGT Cataluña](#)

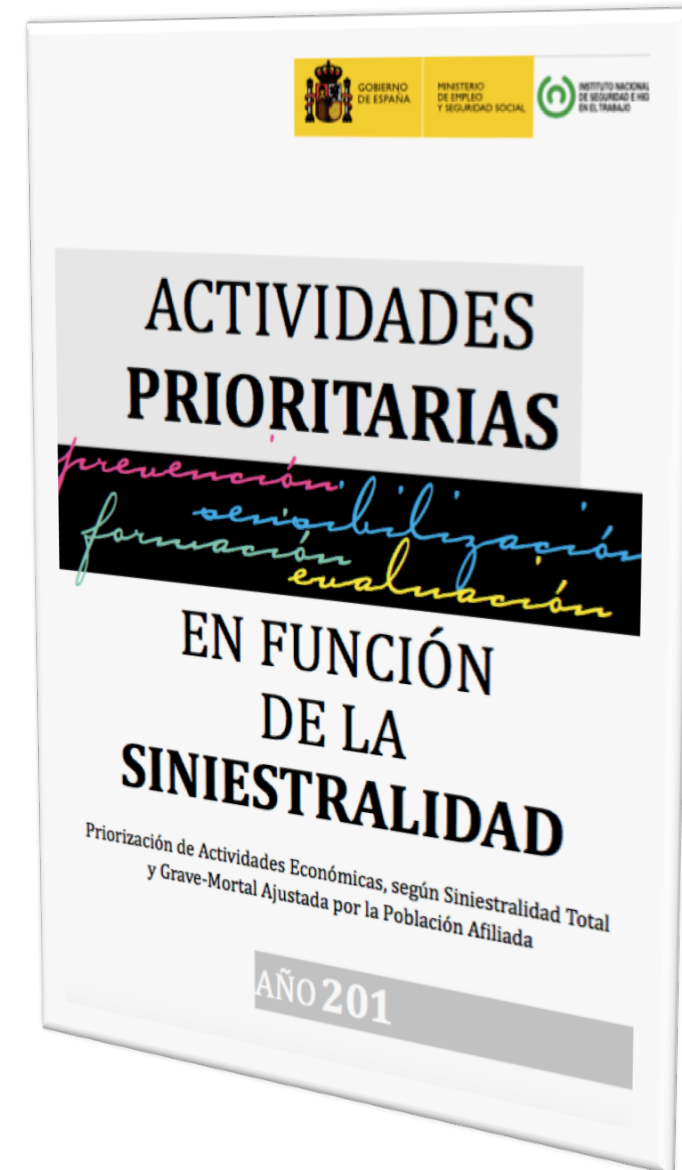


# SINIESTRALIDAD EN EL SECTOR

Rama de actividad prioritaria para reducir siniestralidad, siendo la primera del sector terciario.



Concentra importante número de accidentes de trabajo y población de trabajadores expuestos.





Fuentes:

*Informe Siniestralidad en la actividad de asistencia en establecimientos residenciales. 2016. INSSBT*  
*Accidentes de trabajo por sobreesfuerzos. 2016. INSSBT*





En la rama de actividad “asistencia en establecimientos residenciales” existe un mayor riesgo de lesiones por **sobresfuerzo** que afectan a la **espalda** y a **otras regiones anatómicas** como cuello, hombros y brazos.

# ESCUELA DE LA ESPALDA EL CASO DE





Proyecto empresarial con gran crecimiento en sus años de vida impulsado por MONDRAGON, para la oferta y **gestión integral de servicios de atención sociosanitaria para personas mayores** en todo el ámbito Estatal.



700 Profesionales

Gerocultoras, médicos, Dues, Fisioterapeutas, Psicólogos..





- ✓ Dispone de un **SGPRL consolidado** (Plan Prevención, Evaluación Riesgos, Planificación Preventiva, CSS, Vigilancia de la Salud...)
- ✓ Muchos **esfuerzos en información y formación** de trabajadores
- ✓ Implantación de **Planes de Autoprotección** (formación emergencias, simulacros...)
- ✓ Esfuerzos en **ayudas/medios técnicos** (grúas para movilización, camas articuladas eléctricas...)

Sin embargo....



**Se repiten patrones del sector** (en relación al empleo-población femenina, edad, perfil ocupación- y siniestralidad - 40% contracturas, tirones, etc.).

En **2009** el **CSS** tras análisis de accidentes y factores de riesgo pone en marcha la iniciativa **Escuela de la Espalda**.

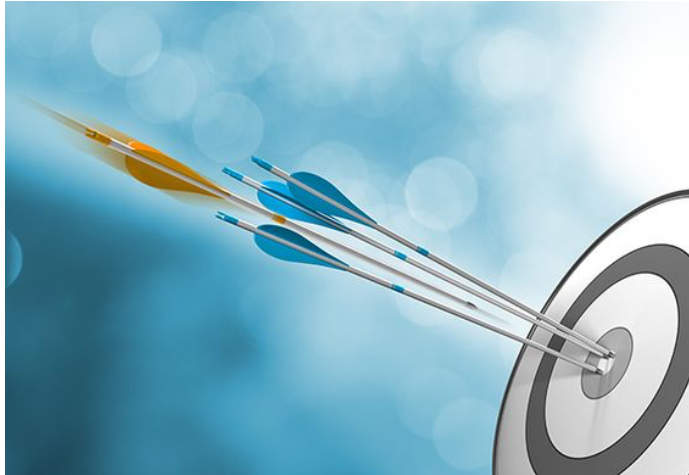
**Colectivo de trabajadores más vulnerables:** auxiliares de geriatría (por nº y siniestralidad)



GESTIÓN  
SERVICIOS  
RESIDENCIALES



## Objetivos de la escuela de la espalda



- ✓ **Prevenir** las lesiones de espalda
- ✓ Mejorar el **conocimiento** de la espalda
- ✓ Identificar **situaciones de riesgo**
- ✓ **Educación** higiene postural
- ✓ Adopción de **hábitos saludables** para su cuidado tanto en el trabajo como fuera de él
- ✓ **Promoción de la salud** en el trabajo

Para cumplimiento de objetivos, la **Escuela de la Espalda** se materializa en una **formación teórico-práctica con recursos propios** (Fisioterapeuta de GSR, S.Coop.) y se lleva a todos los centros residenciales.

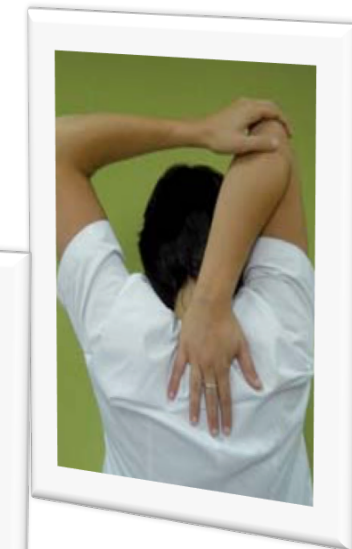
## 1ª Parte teórica

- ✓ Funciones de la columna vertebral
- ✓ Sistema muscular que interviene
- ✓ Lesiones más comunes y factores de riesgo
- ✓ Relación entre el dolor de espalda y ejercicio
- ✓ importancia de los estiramientos



## 2ª Parte práctica

- ✓ Se presentan 4 tablas de ejercicios.
- ✓ Se realizan los ejercicios propuestos para su aprendizaje.
  - Estiramientos generales
  - Calentamiento parte superior
  - Potenciación espalda y abdominal
  - Potenciación piernas



ESTIRAMIENTOS GENERALES					
	<b>1</b>	Realizar una inclinación lateral del cuello. Con la mano del mismo lado sujetamos la posición. La mano contraria queda estirada a lo largo del cuerpo. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición 10 segundos a cada lado.		<b>6</b>	Doblar la rodilla y agarrar la punta del pie por detrás. La rodilla tiene que quedar en dirección al suelo. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición durante 10 segundos.
	<b>2</b>	Realizar una flexión de cuello. Con las dos manos detrás de la nuca sujetamos la posición durante 10 segundos.		<b>7</b>	Separar los pies a la anchura de las caderas. Dejar caer el tronco con los brazos colgando. No realizar rebotes. Mantener la posición durante 10 segundos.
	<b>3</b>	Apoyar la palma de la mano en una pared con la mano a la altura del hombro. Girar el cuerpo hacia el lado contrario. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición 10 segundos a cada lado.		<b>8</b>	Cruzar una pierna por delante de la otra, inclinar el tronco hacia el lado de la pierna que queda por delante. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición durante 10 segundos.
	<b>4</b>	Pasar el brazo por delante del pecho. Con la otra mano sujetar la posición desde el codo. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición 10 segundos a cada lado.		<b>9</b>	Cruzar una pierna por delante de la otra. Flexionar el cuerpo hacia el lado de la pierna que queda por delante. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición durante 10 segundos.
	<b>5</b>	Pasar el brazo por detrás del cuello. Con la mano contraria sujetar la posición desde el codo. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición 10 segundos a cada lado.		<b>10</b>	Apoyada contra una pared sobre los antebrazos. Ambas piernas estiradas. Flexionar los brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo, inclinándose hacia la pared y sacando el culo hacia fuera.

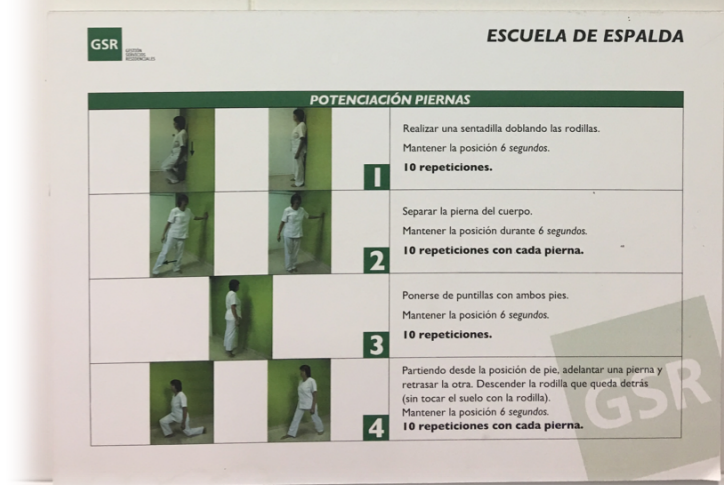
POTENCIACIÓN ESPALDA Y ABDOMINAL					
	<b>1</b>	Tumbado boca arriba, manos detrás de la nuca y un pie encima de la rodilla contraria. Tomar aire (inspirar). Acercar el codo y la rodilla contraria. Al mismo tiempo contraer la musculatura abdominal ("meter tripa") y echar el aire (expirar). <b>10 repeticiones</b> a cada lado.		<b>6</b>	Tumbado boca abajo. Brazos por encima de la cabeza y piernas estiradas. Elevar de forma alternativa el brazo y la pierna contraria. Mantener la posición <b>6 segundos</b> . <b>10 repeticiones</b> .
	<b>2</b>	Tumbado boca arriba, manos a lo largo del cuerpo y rodillas flexionadas. Tomar aire (inspirar). Al espirar acercar las rodillas al pecho agarrándolas con las manos y contrayendo la musculatura abdominal. <b>10 repeticiones</b> .		<b>7</b>	Tumbado boca abajo. Manos en la cintura. Elevar el tronco a la vez que espiramos. Mantener la posición <b>6 segundos</b> . <b>10 repeticiones</b> .
	<b>3</b>	A cuatro patas. Al inspirar hinchar la tripa y al espirar contraer la musculatura abdominal metiendo tripa. <b>10 repeticiones</b> .		<b>8</b>	Tumbado boca arriba. Piernas flexionadas. Brazos a lo largo del cuerpo. Al inspirar sacar tripa. Al espirar apretar la tripa y pegar la zona lumbar al suelo. <b>10 repeticiones</b> .
	<b>4</b>	A cuatro patas. Elevar el brazo y la pierna contraria. Mantener la posición durante 6 segundos. Cambiar al lado contrario. <b>10 repeticiones</b> .		<b>9</b>	Tumbado boca arriba. Manos en la nuca y los dedos entrelazados. Los codos contactando con el suelo. Inspirar. Elevar los codos hasta aproximarlos lo más posible a la vez que espiramos. <b>10 repeticiones</b> .
	<b>5</b>	A cuatro patas. Al espirar bajar la tripa y elevar la cabeza. Al inspirar elevar la tripa y bajar la cabeza.		<b>10</b>	Tumbado boca arriba. Piernas flexionadas Elevar las nalgas lentamente contrayendo el glúteo. Mantener <b>6 segundos</b> y bajar. <b>10 repeticiones</b> .

## Recomendación:

Se recomienda a trabajadoras hacer las tablas de **estiramientos generales** y de **miembros superiores** antes del inicio de cada turno y resto 2 veces/semana.

## Acción complementaria:

Se instalan en **vestuarios** carteles con las tablas de ejercicios.



# Resultados



Según encuesta realizada por GSR, S.Coop a sus trabajadoras:

- 27% refiere no haber notado cambios
- 29% asegura que nota menos dolor
- 30% asegura que nota mayor flexibilidad
- 72% creen que la Escuela de la Espalda es una iniciativa positiva para su trabajo y su salud
- **57% dice hacer los ejercicios de forma ocasional**



**Las lesiones por sobreesfuerzo** que afectan a la espalda y a otras regiones anatómicas como cuello, hombros y brazos **no han aumentado** aunque **tampoco han disminuido de forma considerable.**

**¿Porqué?**

- ✓ Dificultad de las trabajadoras para adquirir **hábito** en la realización de los ejercicios al inicio de cada turno.
- ✓ Las trabajadoras solicitan más **tratamientos** de fisioterapia ..... Y estos tratamientos son **reparadores** no preventivos.
- ✓ Necesario **cambio cultural; prevención y promoción.**



## ESTRATEGIAS PARA CAMBIO CULTURAL Y ADQUISICIÓN DE HÁBITOS



- ✓ Continuar con acciones de sensibilización, información y formación.
- ✓ Continuar **Vigilancia salud específica**
- ✓ Clases periódicas de ejercicios en los centros.
- ✓ **Prescripción** ejercicios en Exámenes Salud.

***Nuestros agradecimientos a GSR, S.Coop. y en particular a Iñaki Goienetxe, Responsable de gestión de personas y a María Gardoki, Fisioterapeuta y Responsable del Proyecto Escuela de la Espalda.***

# GRACIAS POR SU ATENCIÓN*i*

# ESKERRIK ASKO ZUEN ARRETAGATIK*i*



Contacto

Dolores Rico Garcia

TSPRL. Consultora, formadora y auditora en PRL

<http://st-asociados.com>

[lolicog@st-asociados.com](mailto:lolicog@st-asociados.com)

