

Prevención de riesgos laborales



El ejercicio diario de la labor profesional conlleva la exposición a ciertos riesgos que, si no se tienen en cuenta, pueden afectar a nuestro estado de salud. Las largas jornadas, el mantenimiento de ciertas posturas durante largos periodos de tiempo, los movimientos repetitivos, así como el contacto directo y continuado con determinados productos, podrían producir molestias que pueden evitarse de manera sencilla.

A continuación se indican ciertas medidas que se deberían considerar para evitar fatigas y riesgos innecesarios en el día a día de los higienistas bucodentales.

1. Sentado o de pie: riesgos de nuestra profesión

Tanto si la labor se realiza de pie como sentado, permanecer en la misma postura durante mucho tiempo resulta incómodo para el cuerpo.

■ En caso de realizar nuestra labor **sentados**:

- El cuerpo permanece inmóvil durante mucho tiempo.
- En ocasiones no se dispone de espacio suficiente para las piernas.
- Al coger y dejar el instrumental necesario, se realizan movimientos poco recomendables con brazos y tronco, provocando tensiones musculares.

Medidas correctivas:

- Escoger una buena silla: como las de oficina, con cinco ruedas para una mayor estabilidad y un reparto equitativo del peso, y con asiento y respaldo regulable en altura y posición.
- Mantener una buena postura: tronco erguido (espalda recta).
- Disponer de todo el instrumental necesario cerca, de manera que sea cómodo alcanzarlo a lo largo de la visita, sin forzar posturas.
- Tratar de cambiar la postura cada cierto tiempo. Intentar realizar pequeñas pausas para estirar ligeramente los músculos.

■ En caso de realizar nuestra labor **de pie**:

- Pueden aparecer problemas circulatorios, puesto que la sangre circula con más lentitud.
- Se produce mayor tensión muscular en el cuerpo, ya que se debe mantener el equilibrio.
- Al inclinarse sobre el paciente, aumenta la tensión sobre los músculos.

Medidas correctivas:

- Tratar de cambiar de posición cada cierto tiempo; alternar ratos de pie con breves periodos sentado o bien dar algunos pasos.
- Realizar pequeños estiramientos musculares siempre que sea posible.
- Disponer el plano de trabajo a la altura del codo, algo más elevado si se está realizando un trabajo de precisión y ligeramente inferior si estamos haciendo algún tipo de esfuerzo.
- Alternar los pies para apoyar el peso de nuestro cuerpo.

2. Dolor de espalda

Las tensiones en los músculos de la espalda están entre las quejas más frecuentes:

- La rigidez, que puede derivar en dolor en la zona cervical, es fruto de posturas forzadas de la cabeza (inclinación hacia delante o hacia un lado durante un largo periodo de tiempo), también de mantener los brazos levantados y realizar fuerza con ellos.
- Por otro lado, la parte baja de la espalda (zona lumbar) también se ve afectada con dolores que pueden irradiar en las piernas. En este caso, la espalda se resiente de las posturas y los movimientos forzados del tronco, torsiones hacia los lados, pasar mucho tiempo inclinados hacia delante, etc.

**3. Males comunes de los higienistas**

Durante gran parte del tiempo se realizan movimientos cortos pero repetitivos que, a la larga, pueden tener consecuencias como si de un gran esfuerzo se tratara. Las continuas flexiones de muñeca, la abducción de los brazos durante largo tiempo, junto con las repeticiones, pueden ayudar a desarrollar ciertas patologías, siempre vinculadas a los movimientos de muñeca.

- Entre estas patologías encontraríamos el **síndrome del túnel carpiano**. Se trata de una neuropatía que se produce cuando el nervio mediano, que va del antebrazo a la mano, se presiona en el túnel carpiano. El síndrome se da cuando se produce la inflamación de los tendones, lo que provoca el atrapamiento del nervio, que causa entumecimiento y, en muchas ocasiones, dolor de la mano y la muñeca que puede alcanzar a todo el brazo, impidiendo movimientos sencillos e imprescindibles.
- Por su parte, la **tendinitis de muñeca** consiste en la inflamación de los tendones de esta articulación y, en ocasiones, se confunde con el síndrome anterior. Se produce también por un excesivo uso de la muñeca y por movimientos repetitivos, como pequeñas flexiones y extensiones de la mano. Puede afectar a un único tendón o complicarse y afectar a varios. Esta inflamación produce dolor y dificulta el movimiento de la zona.

4. La importancia del lugar de trabajo

La salud puede verse condicionada por el diseño del espacio de trabajo y la organización de la jornada laboral. Por ello, es importante que en la consulta se cumplan ciertos requisitos:

- Debe estar debidamente iluminada. En la zona de trabajo se deben evitar deslumbramientos o áreas oscuras que obliguen a forzar posturas.
- El diseño debe permitir disponer del instrumental y los equipos de forma accesible.
- El mobiliario debe ser regulable para que cada profesional lo adecúe a sus necesidades.
- El equipo debe organizarse para que las tareas sean diversas, de manera que no permanezcan realizando los mismos movimientos durante toda la jornada.

5. Pequeños gestos para la prevención

A continuación se dan algunas pautas que deberían ayudar a “aligerar” los efectos de nuestra actividad diaria sobre la salud.

■ En el lugar de trabajo:

- Procurar la correcta iluminación de la zona de trabajo.
- Disponer los materiales y el instrumental a una distancia que resulte cómoda y accesible.
- Si se trabaja sentado, disponer de una silla ergonómica de altura y posición regulable a las características del cuerpo.

■ Posturas saludables:

- Mantener el tronco erguido, evitar posturas y movimientos forzados.
- Tratar de no mantener el tronco inclinado hacia delante durante demasiado tiempo y evitar realizar giros agresivos o poco naturales. Mantener la espalda apoyada en el respaldo de la silla siempre que sea posible.
- Recordar la posición más correcta de la zona de trabajo respecto a los brazos, cuando trabajamos de pie.
- Cuando se trabaje de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie.

■ Pausas necesarias:

- Si se está realizando una tarea de pie, recordar caminar unos pasos y/o sentarse unos minutos cada cierto tiempo.
- Si se realizan movimientos repetitivos, descansar la mano durante un minuto cada pocos minutos.
- En la medida de lo posible, alternar tareas que exijan movimientos y posturas distintas a lo largo de una misma jornada.
- Tomar unos minutos de descanso cada hora y aprovechar para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello y espalda.

Bibliografía:

- Ceballos R. Prevención de riesgos laborales para el higienista dental. 1ª ed. Formación Alcalá; 2011.
- VV. AA. Manual de prevención de riesgos laborales. Sector sanitario: riesgos específicos del trabajo en clínicas dentales. Formación para el empleo. 2ª ed. Madrid: Editorial CEP, S.L.; 2010.