

Mercado Cabrejas, D.; Marcos Tato, A.; Barragán Velayos, J.A.; Jiménez Escobar, D.
SAMUR-Protección Civil - Servicio Emergencias Boadilla del Monte – SAFE Urgencias

INTRODUCCIÓN

El personal sanitario en las emergencias extrahospitalarias está expuesto a una gran cantidad de situaciones adversas, la cuales requieren en muchos momentos de realizar esfuerzos, posturas y actividades inadecuadas o no controladas pudiendo lesionarse y por lo tanto perder salud, operatividad de un equipo de trabajo y calidad asistencial ofrecida.

METODOLOGÍA

Recopilación de publicaciones y encuestas de condiciones de trabajo realizadas en revistas del sector sobre la prevención de lesiones del personal sanitario y las actividades deportivas relacionadas.



Figura 2. Entrenamiento Funcional y Actividades Asistenciales

CONCLUSIONES

Este tipo de lesiones pueden ser prevenidas o minimizadas por la realización de forma regular de actividades deportivas guiadas como entrenamiento funcional, yoga, pilates, Crossfit,... y otra multitud de actividades desarrolladas en instalaciones deportivas o en parques al aire libre, adaptándose a la persona y sus características concretas, consiguiendo con ello, conciencia del movimiento, trabajo grupal, fortaleza física y mental por los retos propuestos en las sesiones y reducir el estrés soportado, mejorando la actitud y aptitud del sanitario, considerando indispensable incluir éstas en los Planes de Formación de las entidades del nuestro sector.



Figura 1. VII Encuesta nacional de condiciones de trabajo

OBJETIVOS

Mostrar la necesidad que tienen los miembros de los equipos de salud en las emergencias extrahospitalarias de realizar algún tipo de actividad deportiva básica y guiada para la prevención de las lesiones musculoesqueléticas y psicológicas, mejorar la coordinación entre los miembros de la dotación y minimizar el estrés y otros daños posibles.

RESULTADOS

Las lesiones musculo-esqueléticas y problemas psicosociales que pueden producirse durante la realización de técnicas sanitarias en situaciones complicadas o el enfrentarse a situaciones estresantes, son la primera causa de problemas de salud o agravamiento de la misma aún utilizando los equipos de protección individual. (expresado por un 86,4% de los trabajadores).