

EL 2020 ES EL AÑO INTERNACIONAL DE LA ENFERMERA Y LA MATRONA

Intervención pionera para prevenir el dolor de espalda del personal de enfermería

El Hospital del Mar es el primer hospital español en poner en marcha una iniciativa para prevenir el dolor de espalda de enfermeras y enfermeros. En el estudio han participado más de 250 profesionales. Los resultados indican una reducción del 63 % en el dolor percibido en las cervicales, los hombros y la parte alta de la espalda.

SINC

10/1/2020 11:17 CEST



Miembros del grupo de investigación. / CiSAL | Hospital del Mar

Aplicar una intervención basada en un **protocolo multicomponente** y que cuenta con la participación explícita de los mismos profesionales afectados es efectivo para reducir el **dolor osteomuscular** entre el personal de enfermería. Esta patología es uno de los principales problemas de salud de este colectivo, ya que afecta al 83 % de los trabajadores sanitarios de España y es la causa de la mitad de las incapacidades temporales en Europa.

El dolor de espalda es uno de los principales problemas de salud de este colectivo, ya que afecta al 83 % de los trabajadores sanitarios de España

El Hospital del Mar es el **primer hospital español** que pone en marcha una iniciativa de este tipo con éxito, como ha validado un estudio liderado por el Servicio de Salud Laboral que publica la revista *Plos One*. El trabajo ha contado con la participación de 257 enfermeras y enfermeros que trabajan en ocho unidades de los diferentes centros del Parc de Salut Mar (el Hospital del Mar, el Hospital de l'Esperança y el Centro Asistencial Emili Mira, entre otros) y el Consorcio Corporación Sanitaria Parc Taulí. A una parte de estas unidades se les aplicó la intervención, y al resto, no.

El estudio es fruto de la colaboración del Hospital del Mar con el Centro de Investigación en Salud Laboral (CiSAL) de la Universitat Pompeu Fabra y el Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) y del CIBER de Epidemiología y Salud Pública, en nombre del grupo de investigación INTEVAL_Spain. También ha participado la Universidad de Groningen, en Holanda.

Esta intervención aborda el problema del dolor osteomuscular des de una vertiente múltiple. "Se trata de una patología con diversas causas y, por lo tanto, si se aborda solo una el resultado es mucho menos efectivo", explica Consol Serra, autora principal del estudio, jefa del Servicio de Salud Laboral del Hospital del Mar e investigadora del CISAL y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP).

Los resultados han demostrado la validez de este enfoque. Se ha obtenido un **descenso del 63 % del dolor percibido** por parte de los profesionales de las unidades que han recibido la intervención, respecto a los de unidades donde no se había implementado todavía, en concreto, el dolor cervical, de hombros y en la parte alta de la espalda. Los resultados también han sido positivos, pero sin significación estadística, en el dolor en la parte baja de la espalda. No se han registrado cambios en las cifras de bajas laborales por estas patologías.

Una intervención con tres componentes

En primer lugar, se ha trabajado en la llamada **ergonomía participativa**. Se trata de la creación de grupos de trabajo con profesionales de cada unidad, incluyendo todos los turnos de trabajo afectados, con la inclusión de una ergónoma del Servicio de Salud Laboral experta en este campo, para detectar los puntos de mejora y evaluar las acciones a poner en marcha. Sus propuestas han sido implementadas implicando a profesionales de otros servicios y áreas de los centros que pueden ejecutarlas.

Revisar la ergonomía, gestionar los casos y
promocionar la salud del personal de enfermería
son las tres claves de la intervención

El segundo componente se centra en la **gestión de casos**, con la participación de una persona encargada de hacer un seguimiento motivacional telefónico de los profesionales afectados por dolor osteomuscular, para evaluar sus necesidades y dirigirlos al servicio, médico o no, adecuado a su patología. En caso de ser necesario, en esta fase también participa una psicóloga, que ofrece una breve terapia para la mejora de su autoeficacia y un taller de creencias, para romper con determinados estereotipos sobre la enfermedad y la forma de afrontarla.

El último elemento de la intervención es la **promoción de la salud** entre los profesionales mediante el ofrecimiento de actividades saludables y de información sobre la mejora de hábitos de vida. Los participantes en el estudio han podido tener acceso a un curso de 12 semanas de marcha nórdica, una actividad con demostrados beneficios en salud, específicamente el osteomuscular. A la vez, se ha incluido un curso de mindfulness, de atención o conciencia plena para afrontar el estrés, y una plataforma en línea de alimentación saludable.

“Los datos obtenidos refuerzan el acierto de esta vía multicomponente y de participación de los profesionales para la prevención del dolor osteomuscular en los diferentes centros”, concluye Serra. De hecho, el Hospital del Mar ya está aplicando esta intervención, que se irá extendiendo

a todo el personal de enfermería de los centros del Parc de Salut Mar.

Referencias bibliográficas:

Soler-Font M, Ramada JM, van Zon SKR, Almansa J, Bültmann U, et al. (2019) *Multifaceted intervention for the prevention and management of musculoskeletal pain in nursing staff: Results of a cluster randomized controlled trial*. PLOS ONE 14(11): e0225198. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225198>

Serra C, Soler-Font M, Peña P, Vargas-Prada S, García AM, Ramada JM. *Prevention and management of musculoskeletal pain in nursing staff by a multifaceted intervention in the workplace: design of a cluster randomized controlled trial with effectiveness, process and economic evaluation (INTEVAL_-Spain)*. BMC Public Health. 2019; 19:348. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6683-7> PMID: 30922285

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ENFERMERÍA | DOLOR | OSTEOMUSCULAR | INCAPACIDAD TEMPORAL |
SALUD LABORAL |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

