

# Factores de riesgo ergonómico que afectan al oftalmólogo en el quirófano

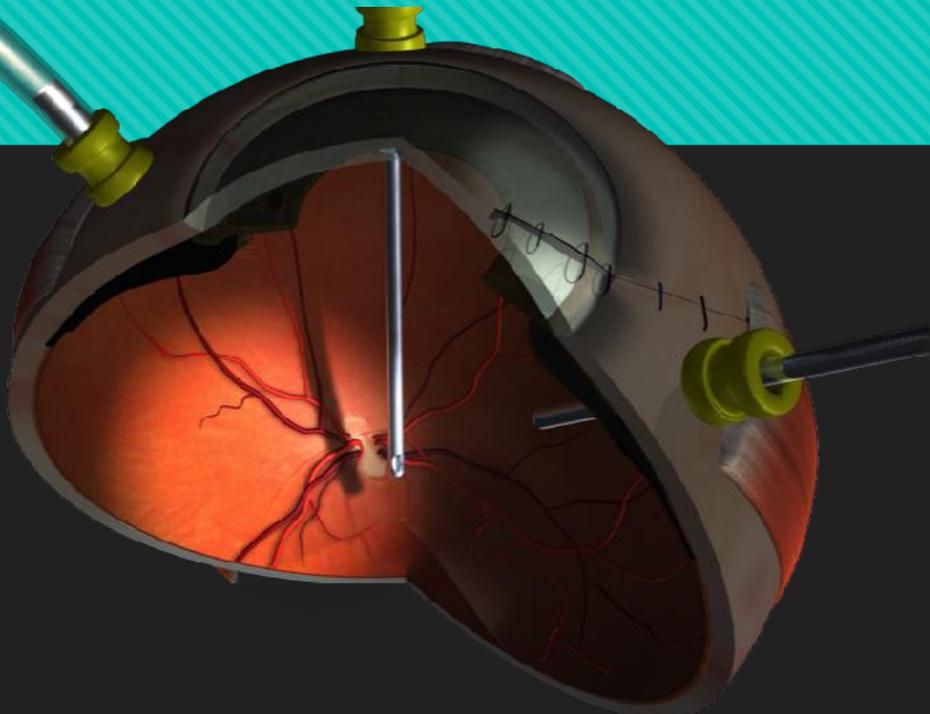
Maribel López Molina  
Centro Oftalmológico Integrado Molina S.L.



# ¿Igor o Igor?



# ¡¡Los peor parados!!



7%

75% - 85%



15%

UNEMPLOYED

# Factores de riesgo ergonómico durante una cirugía



POSTURA  
INCORRECTA  
MANTENIDA  
**ESPALDA**



FLEXIÓN O  
EXTENSIÓN  
REPETIDA DEL  
**CUELLO**

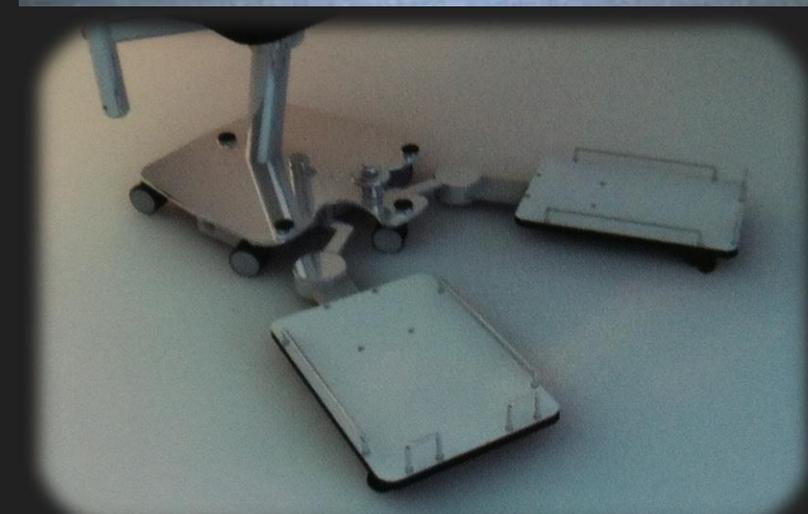
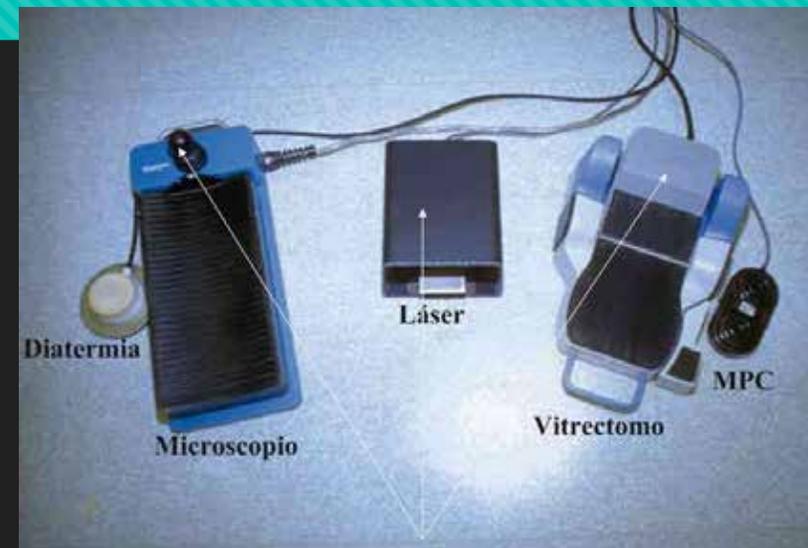
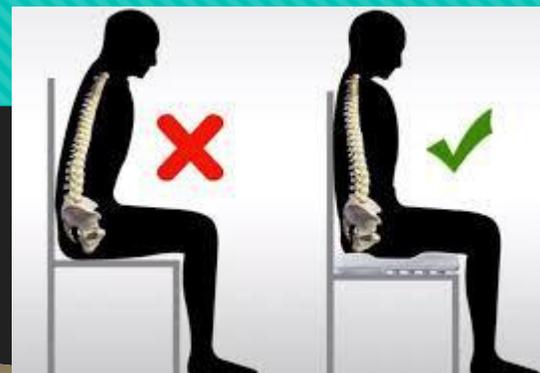


MANTENER  
LOS **BRAZOS**  
FLEXIONADOS  
SIN SOPORTE



APOYAR  
**CODOS Y**  
**ANTEBRAZOS**  
SOBRE  
APOYABRAZOS  
MAL  
POSICIONADOS

# ¿Cómo evitar lesiones de la espalda?



# ¿Cómo evitar lesiones cervicales?



# ¿Cómo evitar lesiones en brazos y manos?



# HEADS-UP: nuestro salvaespaldas?



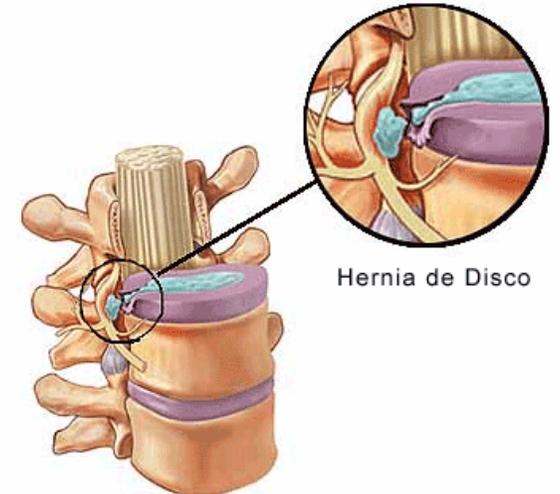
# Experiencia personal



**¿TIENES  
JOROBA DE  
BÚFALO?**

**-CAUSAS PRINCIPALES  
¿SE PUEDE ELIMINAR?**

**AFECTA A HOMBRES Y MUJERES**



Hernia de Disco

# Consejos Dr. Marcos Gómez García



Mejorando...



# Posición correcta del ayudante

- ❖ Su taburete debe estar colocado lo más cerca posible del sillón del paciente.
- ❖ Su espalda recta.
- ❖ Debe estar sentado más alto que el operador.
- ❖ No tiene que flexionar el cuello excesivamente.

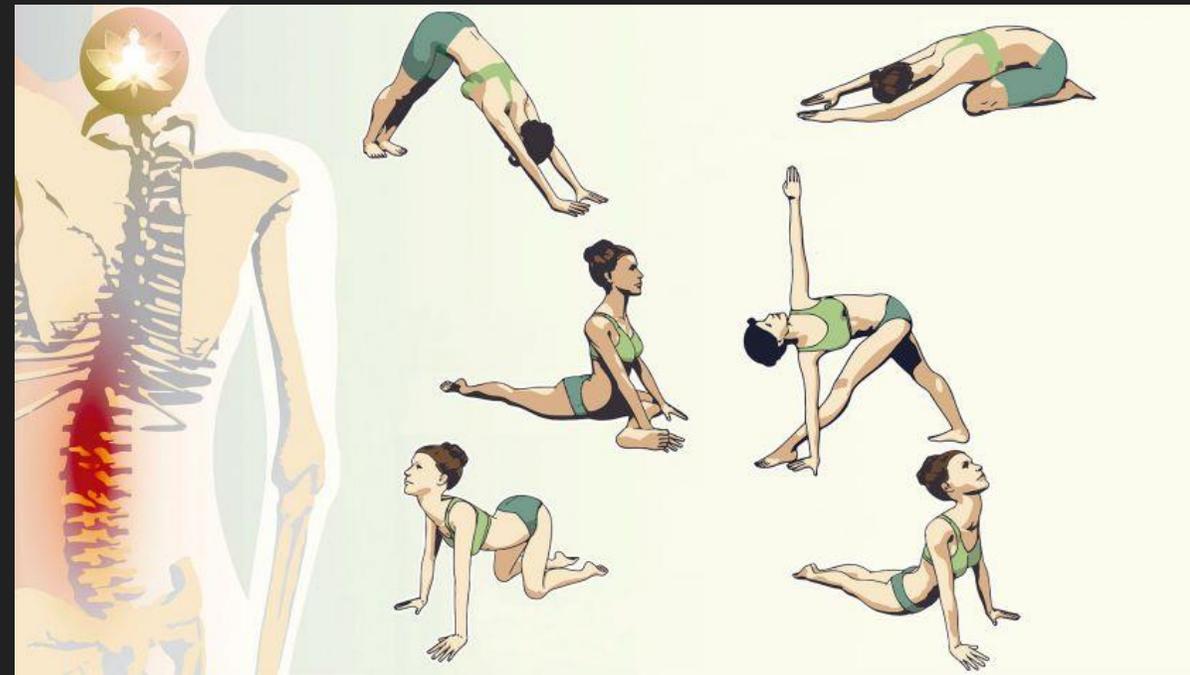


# Entorno físico

- Temperatura entre 20-23°
- Colores neutros para el entorno de quirófano
- Los pijamas de color verde.
- Iluminación de nivel alto; depende del tipo de cirugía, pero se deben evitar deslumbramientos o áreas oscuras que obliguen a forzar posturas.
- Disponer del instrumental y los equipos de forma accesible, sin forzar posturas ni perder concentración

# Prevención

- Ejercicios de fortalecimiento de los músculos abdominales y lumbares que son los que mantienen en buen estado la columna vertebral.
- Cambiar la postura cada cierto tiempo. Intentar realizar pequeñas pausas para estirar ligeramente los músculos.



# Resumen

## ➤ ASIENTO:

- ALTURA AJUSTABLE Y APOYAR LA ESPALDA, ESPALDA RECTA
- MUSLOS PARALELOS Y RODILLAS A 90°
- PIES APOYADOS, IGUALAR ALTURA DE PEDALES
- SOPORTE PARA ANTEBRAZOS REGULABLE Y ACOLCHADO, RELAJAR HOMBROS Y BRAZOS PARALELOS A ESPALDA

## ➤ MICROSCOPIO:

- AJUSTAR VISOR PARA MIRAR DE FRENTE
- POSIBILIDAD DE TILTAR 20°

## ➤ CAMILLA:

- EN ÚLTIMO LUGAR
- EL OJO DEL PACIENTE SIEMPRE A LA ALTURA PREDETERMINADA POR CADA CIRUJANO



## AGRADECIMIENTOS

- ✓ Dra. M<sup>ª</sup> Teresa Dapena
- ✓ Dr. Diego Ruiz Casas
- ✓ Dra. María Gea Brugada
- ✓ Álvaro Bargues Hernández
- ✓ Rafael Luque Lorente

