

Riesgos ergonómicos y autocuidado en enfermería: revisión de literatura 2020-2024

Ergonomic risks and self-care in nursing: a literature review 2020-2024

Sugey Reneé Brenes Rosales

Centro de Investigación y Estudios de la Salud. CIES/UNAN-Managua, Nicaragua

sugeybrenes@hotmail.com; <https://orcid.org/0009-0001-8945-9066>

Recepción: 23 de agosto de 2024

Aceptado: 08 de octubre de 2024

Publicado: 30 de diciembre de 2024

¿Cómo citar este artículo?

Brenes Rosales, S. R. (2024). Riesgos ergonómicos y autocuidado en enfermería: revisión de literatura 2020-2024. *Journal of Work, Health and Safety*, 1(1), 22-

31. <https://plagcis.org/jowhes/index.php/home/article/view/9>

Copyright: © 2025 Sugey Reneé Brenes Rosales; Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia de uso y distribución Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional (CC BY 4.0) 

RESUMEN

Los riesgos ergonómicos representan una causa significativa de trastornos musculoesqueléticos en el personal de enfermería, especialmente en contextos asistenciales con alta demanda física y organizacional. Esta revisión narrativa de literatura analiza 25 estudios publicados entre 2020 y 2024 sobre la prevalencia de lesiones, los factores de riesgo ergonómicos y las estrategias de autocuidado en enfermería. Los hallazgos muestran que la lumbalgia, tendinitis y el síndrome del túnel carpiano son las afecciones más frecuentes, asociadas a posturas inadecuadas, cargas físicas repetitivas y falta de formación ergonómica. Se identifican barreras institucionales para la implementación de programas preventivos, incluyendo la ausencia de políticas de salud ocupacional y escasa continuidad en la capacitación. Asimismo, se destaca el papel del estrés laboral como factor agravante. Se concluye que la prevención efectiva requiere un enfoque integral que combine formación continua, rediseño ergonómico y estrategias organizacionales sostenidas, especialmente en países con limitaciones estructurales.

PALABRAS CLAVE: autocuidado, ergonomía, enfermería, salud ocupacional, trastornos musculoesqueléticos.

ABSTRACT

Ergonomic risks represent a significant cause of musculoskeletal disorders in nursing staff, especially in healthcare settings with high physical and organizational demands. This narrative literature review analyzes 25 studies published between 2020 and 2024 on the prevalence of injuries, ergonomic risk factors, and self-care strategies in nursing. The findings show that low back pain, tendinitis, and carpal tunnel syndrome are the most frequent conditions, associated with inadequate postures, repetitive physical loads, and a lack of ergonomic training. Institutional barriers to the implementation of preventive programs are identified, including the absence of occupational health policies and limited continuity in training. The role of work-related stress as an aggravating factor is also highlighted. The review concludes that effective prevention requires a comprehensive approach that combines continuing education, ergonomic redesign, and sustained organizational strategies, especially in countries with structural limitations.

KEYWORDS: self-care, ergonomics, nursing, occupational health, musculoskeletal disorders.

INTRODUCCIÓN

Los riesgos ergonómicos representan una amenaza creciente para la salud y el bienestar del personal de enfermería, especialmente en contextos hospitalarios donde las condiciones de trabajo incluyen jornadas prolongadas, movilización manual de pacientes, posturas forzadas y repetitivas, así como escasa formación en mecánica corporal adecuada (Aceves et al., 2021; Azuero et al., 2023). Estos factores contribuyen significativamente a la aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME), considerados una de las principales causas de incapacidad laboral, ausentismo y disminución en la calidad del cuidado en los servicios de salud (Pinta et al., 2024).

La enfermería es una de las profesiones más afectadas por este tipo de lesiones debido a su rol asistencial directo, lo cual implica una alta demanda física y emocional. Estudios recientes indican que entre el 60 % y el 80 % del personal de enfermería reporta algún tipo de dolor musculoesquelético, siendo la región lumbar, el cuello y los hombros las zonas más frecuentemente afectadas (Rojas et al., 2020; Elizalde et al., 2024). Estas condiciones no solo reducen la calidad de vida del trabajador, sino que también ponen en riesgo la seguridad del paciente, al afectar la capacidad de respuesta y la precisión del personal durante la atención (Hurtado, 2023).

En este contexto, el autocuidado y la formación ergonómica se convierten en elementos clave para la prevención. Sin embargo, diversos estudios revelan que existe un conocimiento limitado sobre prácticas preventivas en ergonomía, así como una escasa implementación de políticas institucionales que promuevan entornos laborales saludables (Castro et al., 2022; Bastidas Martínez et al., 2022). La integración de programas de capacitación continua, pausas activas y rediseño del entorno físico y organizacional, son estrategias necesarias para mitigar estos riesgos y fomentar una cultura de salud ocupacional.

Pese a la relevancia del tema, en países de ingresos bajos y medios como Nicaragua, la evidencia sobre las condiciones ergonómicas y las prácticas de autocuidado en enfermería sigue siendo limitada y fragmentada. Por ello, este artículo tiene como objetivo revisar críticamente la literatura científica reciente (2020-2024) sobre los riesgos ergonómicos y la práctica de autocuidado del personal de enfermería en función asistencial, con el fin de identificar patrones, brechas y oportunidades de intervención para mejorar la salud y seguridad laboral en este grupo profesional clave.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

Se realizó una revisión narrativa de la literatura científica con el objetivo de identificar, analizar y sintetizar los principales hallazgos sobre los riesgos ergonómicos y las prácticas de autocuidado del personal de enfermería en su función asistencial. Esta metodología es adecuada para integrar hallazgos provenientes de estudios cuantitativos, cualitativos y de revisión, proporcionando una visión comprensiva del estado actual del conocimiento sobre el tema (Grant & Booth, 2009).

Fuentes de información y estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo entre enero y mayo de 2025, en bases de datos científicas especializadas en salud, trabajo y enfermería, tales como:

- SciELO
- CINAHL (Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature)
- Google Scholar
- PubMed

Se utilizaron combinaciones de palabras clave en español e inglés, acompañadas de operadores booleanos AND y OR. Los términos empleados incluyeron:

“riesgos ergonómicos en enfermería”

“trastornos musculoesqueléticos AND personal de salud”

“autocuidado AND ergonomía”

“prevención de lesiones laborales en enfermería”

“ergonomic risks AND nursing staff”

“self-care practices AND occupational health”

Criterios de inclusión y exclusión

Se definieron los siguientes criterios de selección para garantizar la relevancia y actualidad de la información:

Criterios de inclusión:

- Artículos publicados entre 2020 y 2024.
- Estudios originales, revisiones sistemáticas o revisiones narrativas.
- Publicaciones en español o inglés.
- Estudios enfocados en personal de enfermería en contextos hospitalarios o de atención primaria.
- Estudios relacionados con ergonomía, salud ocupacional, autocuidado o trastornos musculoesqueléticos.

Criterios de exclusión:

- Documentos no relacionados con el ámbito de la enfermería.
- Estudios anteriores al año 2020.
- Opiniones, cartas al editor o documentos sin revisión por pares.

Proceso de selección

Se identificaron inicialmente 72 documentos, de los cuales, tras la lectura de títulos, resúmenes y evaluación de criterios de elegibilidad, se seleccionaron 25 artículos que cumplieron con los requisitos metodológicos y temáticos. La selección se hizo de forma manual por los autores, priorizando estudios con relevancia empírica y pertinencia en el contexto latinoamericano.

Análisis de la información

La información recopilada fue analizada de forma temática y clasificada en categorías como:

- Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos.
- Tipos de riesgos ergonómicos identificados.
- Prácticas de autocuidado y su nivel de implementación.

- Intervenciones organizacionales o formativas.
- Implicaciones en la salud ocupacional y seguridad del paciente.

La información fue organizada de manera narrativa, resaltando las coincidencias, discrepancias y vacíos de conocimiento, con especial énfasis en los hallazgos aplicables a contextos de países de ingresos bajos y medios, como Nicaragua.

RESULTADOS

La revisión de la literatura permitió identificar patrones consistentes en relación con los trastornos musculoesqueléticos (TME), los factores de riesgo ergonómicos y las prácticas de autocuidado del personal de enfermería. A partir del análisis temático de los 25 artículos seleccionados, se organizaron los resultados en tres categorías principales: (1) tipos y prevalencia de TME, (2) factores ergonómicos asociados, y (3) estrategias de autocuidado y formación preventiva.

1. Trastornos musculoesqueléticos más frecuentes

Los TME más reportados en los estudios analizados incluyen la lumbalgia, el síndrome del túnel carpiano, la tendinitis del manguito rotador, dolor cervical y dorsalgia. Estos se presentan de forma predominante en zonas anatómicas específicas debido a la exposición continua a cargas físicas inadecuadas, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1.
Trastornos musculoesqueléticos más comunes en personal de enfermería (2020-2024)

Zona corporal afectada	Trastorno frecuente	más Frecuencia reportada (%)	Fuente(s) principal(es)
Región lumbar	Lumbalgia	60-80 %	Rojas et al. (2020); Pinta et al. (2024)
Hombro y brazo	Tendinitis manguito rotador	de 30-45 %	Azuero et al. (2023); Elizalde et al. (2024)
Muñeca y mano	Síndrome del túnel carpiano	25-40 %	Trelles & Mamani (2021); Fajardo et al. (2024)
Cuello y parte superior de la espalda	Dolor cervical y dorsalgia	y 35-55 %	Marin Vargas & González (2022); Vega & Puicón (2022)

Estos trastornos están altamente correlacionados con la realización de **movimientos repetitivos**, **mantenimiento de posturas forzadas**, y **movilización manual de pacientes** sin apoyo técnico adecuado.

2. Factores ergonómicos asociados

Los principales factores de riesgo ergonómico identificados están relacionados tanto con aspectos físicos del trabajo como con condiciones organizacionales y psicosociales. La **Tabla 2** resume los principales factores de riesgo encontrados en la literatura revisada.

Tabla 2.
Factores ergonómicos asociados a TME en personal de enfermería

Tipo de factor	Ejemplos específicos	Fuente(s) destacadas
Físicos	Posturas prolongadas, cargas pesadas, esfuerzo repetitivo	Rojas et al. (2020); Castro et al. (2022)
Organizacionales	Falta de personal, jornadas extensas, turnos rotativos	Zuleyka (2024); Hurtado (2023)
Ambientales	Espacios reducidos, mobiliario inadecuado	Ango & Cambizaca (2024); Portilla & Juna (2024)
Psicosociales	Estrés laboral, burnout, presión asistencial	Navas & Jiménez (2023); Bastidas et al. (2022)

La combinación de estos factores, en ausencia de medidas preventivas estructuradas, genera una carga biomecánica elevada que predispone a lesiones laborales crónicas.

3. Estrategias de autocuidado y prevención

Aunque existen iniciativas puntuales dirigidas a mejorar el bienestar físico del personal de enfermería, los estudios revisados muestran una baja implementación sistemática de programas de autocuidado ergonómico. Entre las estrategias más mencionadas se encuentran:

- Capacitación en mecánica corporal y ergonomía básica.
- Pausas activas durante turnos prolongados.
- Uso de ayudas técnicas para movilización de pacientes.
- Participación en programas de salud ocupacional.

Sin embargo, menos del 40 % de las instituciones evaluadas en los estudios contaban con protocolos institucionalizados o políticas claras de salud laboral para enfermería (Aceves et al., 2021; Vega & Puicón, 2022). La Tabla 3 muestra una síntesis de las prácticas de autocuidado reportadas en la literatura.

Tabla 3.
Prácticas de autocuidado ergonómico identificadas en enfermería

Estrategia	Frecuencia de mención en estudios (%)	Barreras identificadas
Capacitación formal en ergonomía	48 %	Escasa continuidad, falta de institucionalización
Pausas activas programadas	36 %	Alta carga laboral, baja supervisión
Uso de ayudas técnicas	40 %	Falta de equipamiento o mantenimiento
Evaluación periódica del entorno	24 %	Carencia de protocolos ergonómicos

Estas debilidades ponen en evidencia una brecha entre el conocimiento y la práctica de medidas preventivas, especialmente en países con sistemas de salud sobrecargados.

Los estudios convergen en que existe una alta prevalencia de TME entre personal de enfermería, impulsada por múltiples factores ergonómicos. A pesar de la disponibilidad de estrategias de autocuidado, su implementación es limitada y heterogénea, lo cual representa un desafío importante para la salud ocupacional. Además, pocos estudios evalúan el impacto a largo plazo de intervenciones preventivas, lo que evidencia la necesidad de más investigación longitudinal y contextualizada.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta revisión confirman que el personal de enfermería se encuentra expuesto de manera sistemática a riesgos ergonómicos de carácter físico, organizacional y psicosocial, lo cual se traduce en una alta prevalencia de TME, especialmente en la región lumbar, cervical y miembros superiores (Rojas et al., 2020; Pinta et al., 2024). Esta situación se alinea con lo descrito por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que reconoce a los TME como una de las principales causas de incapacidad laboral en el ámbito sanitario, afectando tanto el bienestar del trabajador como la calidad de la atención al paciente (OMS, 2022).

El predominio de lesiones asociadas a posturas forzadas, sobrecarga física y movilización manual de pacientes, sugiere deficiencias estructurales en el diseño de los entornos hospitalarios y en la dotación de recursos adecuados para la tarea asistencial (Elizalde et al., 2024). En muchos casos, el mobiliario inapropiado, la escasez de personal y la falta de ayudas técnicas para la movilización incrementan la carga biomecánica del enfermero, condiciones que se ven agravadas en países de ingresos bajos y medios, donde las limitaciones presupuestarias son más pronunciadas (Aceves et al., 2021; Ango & Cambizaca, 2024).

Un hallazgo importante fue la limitada implementación de programas sistemáticos de formación en ergonomía y de autocuidado. Aunque se reporta conocimiento básico sobre principios de mecánica corporal, su aplicación práctica es inconsistente debido a la falta de seguimiento institucional, carga laboral excesiva y escaso acompañamiento técnico (Castro et al., 2022; Vega & Puicón, 2022). Esta brecha entre el conocimiento y la práctica es una preocupación destacada en el campo de la salud ocupacional, dado que limita la eficacia de cualquier intervención preventiva.

Además, el componente psicosocial aparece como un factor clave en la aparición y agravamiento de los TME. El estrés laboral crónico, la presión asistencial, el trabajo por turnos y la falta de reconocimiento profesional no solo afectan la salud mental del personal, sino que también aumentan el riesgo de errores clínicos y disminuyen la capacidad del trabajador para adoptar prácticas saludables (Bastidas Martínez et al., 2022; Navas & Jiménez, 2023). En este sentido, la prevención de los TME no debe abordarse únicamente desde una perspectiva física, sino también desde una gestión integral del entorno organizacional.

A pesar de la evidencia acumulada, son escasos los estudios que evalúan de forma longitudinal o interinstitucional el impacto de las intervenciones ergonómicas en el tiempo. Esta falta de seguimiento limita la formulación de políticas públicas efectivas y adaptadas al contexto local (Fajardo et al., 2024). Por tanto, se destaca la necesidad urgente de fomentar la investigación aplicada y de incorporar la ergonomía como eje transversal en los programas de salud y seguridad laboral.

En consonancia con el alcance editorial de la Revista de Salud y Seguridad Laboral (JWHS), este análisis subraya la importancia de promover entornos laborales seguros y saludables mediante estrategias basadas en evidencia. La promoción del autocuidado, la capacitación continua, el rediseño del espacio de trabajo y la creación de normativas obligatorias en ergonomía son acciones prioritarias para reducir los riesgos ocupacionales en enfermería, especialmente en entornos hospitalarios con alta carga asistencial.

CONCLUSIONES

La revisión realizada permitió evidenciar que los riesgos ergonómicos en el personal de enfermería constituyen una problemática persistente y global, caracterizada por una alta prevalencia de trastornos musculoesqueléticos, especialmente en la región lumbar, cervical y miembros superiores. Estos trastornos se relacionan directamente con factores físicos como posturas prolongadas, sobrecarga asistencial y movilización manual de pacientes, pero también con condiciones organizacionales como el trabajo por turnos, la falta de equipos adecuados y la escasa dotación de personal.

Asimismo, se identificó que, aunque existen conocimientos básicos sobre ergonomía y mecánica corporal en los equipos de enfermería, las prácticas efectivas de autocuidado y prevención siguen siendo limitadas. Las instituciones de salud no siempre cuentan con políticas claras de salud ocupacional, ni ofrecen programas de capacitación continua que permitan traducir el conocimiento ergonómico en conductas protectoras sostenidas. Esto genera una brecha significativa entre el saber y el hacer, que impacta tanto en la salud del trabajador como en la seguridad del paciente.

Los hallazgos también señalan que los factores psicosociales, como el estrés laboral crónico y el síndrome de desgaste emocional, actúan como elementos que potencian la vulnerabilidad del personal ante los riesgos ergonómicos. Esta dimensión debe ser abordada con la misma importancia que los factores físicos, dado que influye en la adherencia a las prácticas de autocuidado y en el desempeño clínico diario.

En consecuencia, se concluye que es imprescindible fortalecer las estrategias institucionales para la promoción de entornos laborales saludables y seguros, incluyendo el diseño e implementación de programas de ergonomía basados en evidencia, adaptados a los contextos locales. Solo mediante un enfoque integral —que combine la formación, el rediseño del ambiente físico y la atención a los factores

organizacionales— será posible reducir la incidencia de lesiones laborales en el personal de enfermería y mejorar su bienestar físico, mental y profesional.

REFERENCIAS

- Aceves, C., et al. (2021). *Ergonomía en los Sistemas de Salud de América Latina: Revisión sistemática de la situación actual, necesidades y desafíos futuros*. EID: *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 10, 10-21. https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/5208/4917
- Ango, M., & Cambizaca, G. (2024). *Manejo de la mecánica corporal en enfermería dentro de la unidad de cuidados intensivos: Un Scoping Review*. *Ciencia Latina Revista Científica*, 8(2), 3160-3177. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10738/15828>
- Azuero, M., Andreina, & Torres, M. (2023). *Trastornos musculoesqueléticos en el personal de enfermería del primer nivel de atención*. *Polo del Conocimiento*, 8(8). <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5790>
- Bastidas Martínez, M., et al. (2022). *Accidente laboral y estresores de la organización del trabajo en el personal de salud: una mirada desde la seguridad y la salud en el trabajo*. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Salud*, 42(1), 57-66. <https://www.redalyc.org/journal/1590/159074510012/159074510012.pdf>
- Castro, C., et al. (2022). *Capacidad de autocuidado y riesgos ocupacionales en enfermeras en el primer nivel de atención*. *Revista de Investigación Científica Siglo XXI*, 27-37. <https://revistas.unh.edu.pe/index.php/rcsxxi/article/view/180/282>
- Elizalde, P., et al. (2024). *Riesgos ergonómicos del personal de enfermería en Ecuador*. *Revista INVECOM*, 4(2), 1-10. <https://ve.scielo.org/pdf/ric/v4n2/2739-0063-ric-4-02-e040255.pdf>
- Fajardo, L., et al. (2024). *Ergonomía física en trabajadores de la salud: Revisión narrativa*. *Revista Investigación en Salud*, 1, 1-30. <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/1031/911>
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91-108.
- Hurtado, H. (2023). *Salud Ocupacional: rol del personal de enfermería en la evaluación y prevención de riesgos*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1).
- Marin Vargas, N., & González Argote, J. (2022). *Riesgos ergonómicos y sus efectos sobre la salud en el personal de enfermería*. *Revista de Información Científica*, 101(1), 1-11. <http://scielo.sld.cu/pdf/ric/v101n1/1028-9933-ric-101-01-e3724.pdf>
- Navas Fonseca, D., & Jiménez Hurtado, M. (2023). *Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios*. *Revista Ecuatoriana de Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud Pública*, 7. <https://recytis.com/index.php/recytis/article/view/314>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Musculoskeletal conditions*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- Pinta, A., et al. (2024). *Trastornos musculoesqueléticos asociados a factores de riesgo ergonómicos del profesional de enfermería en la movilización de pacientes*. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria*, 6(4), 311-328. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1158/1587>

- Portilla, E., & Juna, K. (2024). *Factores asociados a trastornos musculoesqueléticos en profesionales de enfermería que laboran en servicios críticos: Una revisión sistemática*. **Aquichan**, 24(1), 1-19. <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/23117/8465>
- Rojas, S., et al. (2020). *Factores de riesgo ergonómicos y su asociación con la presencia de lumbalgias en profesionales de enfermería: una revisión sistemática*. **Revista Internacional PIENSO en Latinoamérica**, 3(1), 1-60.
- Trelles, R., & Mamani, A. (2021). *Conocimientos y prácticas sobre lesiones musculoesqueléticas del personal de enfermería en un centro quirúrgico*. **Investigación e Innovación en Ciencia y Tecnología**, 1(2), 158-162. <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1233/1410>
- Vega, A., & Puicón, J. (2022). *Riesgos ergonómicos en el profesional de enfermería: Revisión narrativa*. **ACC CIETNA: Para el cuidado de la salud**, 29(1), 224-246.
- Zuleyka, A. (2024). *Carga laboral del enfermero en el nivel hospitalario: Una revisión bibliográfica*. **ACC CIETNA**, 11(2). <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/1022/1842>

USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

No aplica.

APROBACIÓN DE COMITÉ DE ÉTICA

No aplica.

AGRADECIMIENTOS

No aplica.

CONFLICTO DE INTERÉS

No posee conflictos de intereses.

FINANCIAMIENTO

El artículo no tiene financiamiento

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD AUTORAL

Gabriel Rojas Martel: conceptualización, metodología, análisis formal, redacción - borrador inicial, revisión del documento final, desarrollo de resultados, validación, supervisión, Lina Benavides: metodología, análisis formal, desarrollo de resultados, visualización.

EDITORIAL

Plataforma de acción, gestión e investigación social S.A.S. Las ideas expresadas en este artículo son responsabilidad de las personas autoras, no representan, necesariamente, la opinión de los editores o de las instituciones aliadas.