

RIESGOS GENERALES

Alrededor de un tercio de los trabajadores de la Unión Europea se ven afectados por posturas que causan dolor o cansancio durante más de la mitad de su jornada laboral, mientras que algo más del 50% están expuestos a tareas breves y repetitivas que implican dichos efectos.

Los riesgos fundamentales asociados a estas posturas son los llamados trastornos musculoesqueléticos (TME).

Estos trastornos, que afectan fundamentalmente a cuello, tronco, brazos y piernas, son de aparición lenta y de carácter inofensivo en un principio, por lo que se suelen ignorar hasta que se hacen crónicos y aparece el daño permanente.

Se manifiestan a través de molestia, impedimento o dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos blandos, con o sin manifestación física, de tal modo que la causa de su aparición y agravamiento se encuentra en los movimientos y posturas repetidos, forzados o que requieren la aplicación de fuerzas elevadas.

Aunque las lesiones dorso-lumbares y de extremidades se deben principalmente a la manipulación de cargas, también son comunes en otras tareas que implican una elevada carga muscular estática, como por ejemplo aquellos en los que los músculos tienen que ejercer una fuerza mantenida para que no se pierda el equilibrio.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- ❖ Procurar que las posturas de trabajo sean tales que el tronco permanezca erguido, en particular, cuando se trabaje durante periodos prolongados sin descanso, o sin un apoyo apropiado para el cuerpo o con una frecuencia de movimientos alta (más de dos por minuto).
- ❖ En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso (bipedestación, tareas en cuclillas...), favorecer la contracción-relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos.

- ❖ Como norma general, procurar que los puestos de trabajo permitan la alternancia de posturas y movimientos, y evitar cualquiera que pueda resultar incómodo, como por ejemplo:

- estar de rodillas o en cuclillas;
- trabajar con los brazos elevados por encima de los hombros;
- las desviaciones de la muñeca y las inclinaciones o giros de la espalda y de la cabeza.

- ❖ Evitar cualquier movimiento extremo, aunque se realice de forma puntual.



- ❖ Organizar el espacio de trabajo de tal forma que los elementos y materiales de trabajo estén ordenados y al alcance de las manos.



- ❖ Adoptar medidas organizativas como son la rotación o la realización de pausas más frecuentes en los puestos de trabajo considerados con riesgo en la evaluación correspondiente, aunque se trate de tareas provisionales. Hay que tener en cuenta que las pausas no entorpecen la tarea, sino que hacen que el esfuerzo sea más "rentable" y minimizan el daño.

El objetivo de las pausas es permitir la relajación de los grupos musculares que intervienen en la postura forzada, para mantener así el equilibrio. Han de ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido, tratando de no sobrecargar el sentido opuesto.

MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS

PARA TRABAJOS SENTADO

- ❖ Utilizar una silla pivotante que sea regulable.
- ❖ Ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm por debajo de la superficie de trabajo.
- ❖ Siempre que sea posible, utilizar reposapiés.



EN TRABAJOS DE PIE

- ❖ Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se ha de realizar.
- ❖ Alternar posturas estáticas con otras dinámicas.
- ❖ Cambiar periódicamente la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
- ❖ Utilizar un reposapiés y evita doblar la espalda.



TRABAJOS CON MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE MUÑECA Y BRAZO

- ❖ Cuando se realicen trabajos con herramientas manuales, evitar:
 - Los movimientos repetidos de muñeca y de pinza con los dedos.
 - El empleo constante de fuerza con la mano afectada y la presión prolongada sobre la muñeca o la palma de la mano.
 - Los movimientos forzados de flexión-extensión de manera prolongada en el tiempo.
 - El uso regular y continuado de herramientas de mano vibrantes.
- ❖ Procurar utilizar herramientas y utensilios con un buen diseño y mantenimiento.
- ❖ Cuando las tareas se tengan que efectuar con herramientas pesadas, procurar mantener una posición equilibrada y realizar las pausas necesarias para recuperar la fuerza.
- ❖ Intercalar periodos de descanso practicando algún ejercicio y/o rotaciones.
- ❖ Utilizar las herramientas manuales con el fin para el que fueron concebidas.

NORMATIVA

- ❖ Ley de Prevención de Riesgos laborales.
- ❖ Protocolo de Vigilancia de la Salud: Posturas forzadas.

RECUERDE

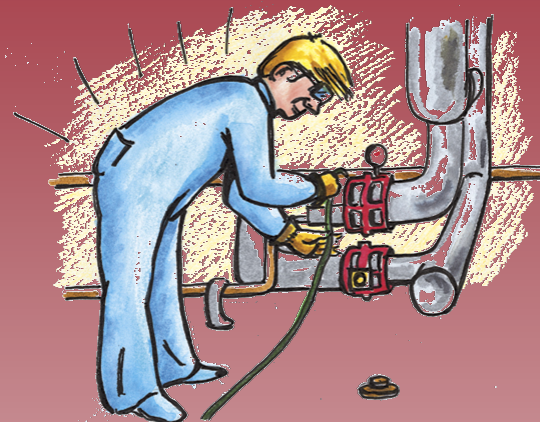
- ✓ La principal causa de la aparición y agravamiento de los trastornos musculoesqueléticos se encuentra en los movimientos y posturas repetidos, forzados o que requieren la aplicación de fuerzas elevadas.
- ✓ El tronco ha de permanecer erguido, sobre todo cuando se trabaja de forma prolongada y sin descanso.
- ✓ Se deben evitar los trabajos de rodillas o en cuclillas y aquellos otros en los que los brazos permanezcan elevados por encima de los hombros
- ✓ En aquellos puestos con riesgo de lesión, conviene efectuar pausas para relajar los grupos musculares.
- ✓ Se ha de organizar el puesto de trabajo para que las herramientas estén al alcance de la mano.
- ✓ En trabajos de pie, conviene cambiar periódicamente la posición de los pies y alternar las posturas estáticas y dinámicas.
- ✓ Cuando se trabaje con herramientas manuales, han de evitarse los movimientos repetidos de muñeca y de pinza con los dedos.

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28220 Majadahonda (Madrid)

Riesgos y Recomendaciones Básicas de Seguridad y Salud ante la

EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS



CSIC

CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

Con la colaboración de:



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61