

Higiene postural

Las lesiones osteomusculares, sobre todo las que afectan a la espalda, cuello y extremidades superiores, son el problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente entre la población trabajadora. Estos problemas abarcan desde incomodidad, molestias y dolores hasta cuadros médicos más graves que pueden requerir una baja laboral.



Normativa de referencia

- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas
- NTP1029: Ergonomía en el laboratorio: requisitos de diseño de mobiliario y equipos

Riesgos asociados

Los riesgos asociados son básicamente trastornos musculo esqueléticos derivados de:

- Posturas inadecuadas en trabajos con PVD.
- Posturas inadecuadas en tareas de laboratorio (poyatas, microscopios, ...)
- Manipulación de cargas.
- Posturas forzadas en el uso de herramientas y equipos en tareas de mantenimiento.

Trabajos con PVD-Medidas asociadas

Riesgos asociados:

Fatiga visual y trastornos musculo esqueléticos. La mayoría de los problemas de salud a que pueden dar lugar esos riesgos pueden prevenirse mediante un buen diseño del puesto, una correcta organización del trabajo y una formación e información adecuadas del trabajador. Si se trabaja durante largo rato sin descansar, puede aparecer fatiga visual que desaparece con el descanso.

El conjunto mesa-silla debería facilitar el cambio de postura:

1. Los muslos deben estar horizontales y los pies apoyados en el suelo. De ser necesario debe usarse un reposapiés.
2. El ángulo que forman el brazo y el antebrazo debe ser igual o superior a 90º y los antebrazos deben estar próximos al cuerpo.
3. El borde superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos.

Dejar un espacio mínimo de 10 cm entre el borde de la mesa y la barra espaciadora del teclado. Al teclear no apoyar continuamente la muñeca en la mesa. Procurar que el ratón quede cerca del teclado, de manera que no tenga que alejar el brazo del cuerpo para emplearlo y, cuando lo haga, mantenga el antebrazo apoyado en la mesa. Es importante que el usuario conozca y utilice las posibilidades de ajuste de los diversos elementos del puesto de trabajo a fin de que pueda adaptarlos tanto como que sea posible a sus características individuales.

Higiene postural

Posturas en tareas habituales de laboratorio-Medidas preventivas

Los riesgos asociados son factores asociados a la carga física, en especial los referentes a posturas y movimientos repetitivos y a los aspectos organizativos del trabajo: organización del trabajo en general, pausas establecidas, rotaciones de puestos, etc.

Características antropométricas:

- Fijar, ante todo, la postura de trabajo si ha de ser en posición de pie o sentado. Los alcances y los espacios han de ser óptimos tanto en postura sentado como en la de pie.
- Utilizar la zona de alcance óptimo y establecer una buena disposición de los elementos que se utilizan en el área de trabajo. Ello permitirá realizar el movimiento sin esfuerzo y minimizará las posturas forzadas.

Tareas de microscopía

- Hacer una pausa para la vista.
- Mantener las lentes de alcance limpias y la luz a una intensidad adecuada.
- Ajustar la altura de la silla para mantener una postura correcta y para que los hombros y el cuello se encuentren en una posición neutra.
- Utilizar brazos ajustables y acolchados.

Asientos:

- Los taburetes han de ser regulables, de material lavable y, si son para trabajo en altura, por ejemplo, en las poyatas, tienen que tener reposapiés. Para las tareas en las que se requiera una movilidad alta, hay que usar taburetes bajos.



Manipulación manual de cargas-Medidas preventivas

- Planificar el levantamiento.
- Separar los pies proporcionando una postura estable.
- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido.
- Sujetar firmemente la carga, con ambas manos.
- Levantarse suavemente, sin realizar giros ni movimientos bruscos.
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
- Depositar la carga.



Posturas forzadas en tareas de mantenimiento-Medidas preventivas

- Utilización de herramientas manuales y/o utensilios, ergonómicos que cuando se sujeten permitan que la muñeca permanezca recta con el antebrazo.
- Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo y conservarlas en buenas condiciones.
- Disminuir las exigencias físicas del puesto de trabajo y automatización de tareas de trabajo.
- Para trabajos en los que se permanece mucho tiempo de pie es necesario que el calzado sea adecuado, cómodo, que sujete firmemente el pie y se amolde a su curvatura natural.
- En la medida de lo posible alternar posturas de pie-sentado.
- Fomentar entre los trabajadores la realización de pautas de trabajo seguro para evitar así, los sobreesfuerzos producidos por la adopción de posturas forzadas, la realización de movimientos repetitivos y la manipulación manual de cargas.