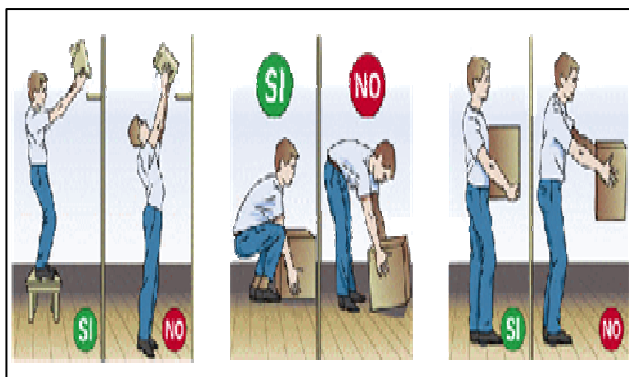


PREVENCIÓN DE LESIONES POR: SOBRESFUERZOS



→¿Qué son los sobreesfuerzos?

Los sobreesfuerzos son la consecuencia de una exigencia fisiológica excesiva en el desarrollo de fuerza mecánica para realizar una determinada acción de trabajo.

El sobreesfuerzo supone una exigencia de fuerza que supera a la considerada como extremo aceptable y sitúa al trabajador en niveles de riesgo no tolerables.

Las consecuencias de los sobreesfuerzos, se plasman en una diversidad de trastornos músculo esqueléticos, sin despreciar los efectos que sobre el sistema cardiovascular origina

→Desarrollo de los trastornos musculoesqueléticos en el ámbito laboral

Las principales circunstancias que generan trastornos musculoesqueléticos son:

Las excesivas fuerzas requeridas al trabajador mediante la manipulación manual de cargas, las posturas forzadas de trabajo y la repetitividad de movimientos

Manipulación manual de cargas

Se entiende por manipulación manual de cargas, cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, el empuje, la colocación, la tracción, el desplazamiento y el lanzamiento de la carga de una persona a otra, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos para el sistema musculoesquelético del trabajador. Incluye la su-

jeción con las manos y con otras partes del cuerpo, como la espalda.

Posturas forzadas

Posiciones mantenidas de trabajo que suponen que una o varias regiones anatómicas no se encuentran en una posición natural y cómoda para permanecer un tiempo prolongado. Las extensiones, flexiones y/o rotaciones osteoarticulares forzadas con frecuencia provocan lesiones musculoesqueléticas.

Las tareas con posturas forzadas que afectan fundamentalmente a tronco, brazos y piernas son comunes en trabajos en posiciones, de pie o sentado, prolongadas en talleres de reparación, centros de montaje mecánico, instalaciones de fontanería, eléctricas, etc., y provocan numerosas lesiones musculoesqueléticas en estas actividades.

Movimientos repetitivos

Se entiende por movimientos repetitivos a un grupo de movimientos continuos, que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en el mismo fatiga muscular acumulada, sobrecarga, dolor y por último lesión. En términos generales se considera que un movimiento es repetitivo cuando su frecuencia es superior a 4 veces por minuto.

Las tareas con movimientos repetidos son comunes en trabajos en cadenas de montaje, talleres de reparación, industria agroalimentaria, trabajos administrativos, centros comerciales, etc. dando lugar a lesiones musculoesqueléticas especialmente en miembros superiores.

→¿Cómo se puede contribuir a prevenir los sobreesfuerzos?

En general:

Evitando...

- Tener que realizar manipulaciones con el codo por encima del nivel de los hombros.
- Tener que realizar acciones manuales por detrás del cuerpo.
- Permanecer en una misma postura durante gran parte de la jornada de trabajo.
- Tener que manipular bruscamente cargas desconocidas o voluminosas.

Procurando...

- Que la superficie de trabajo se sitúe a la altura idónea en función de la estatura y tarea.

- Situar los elementos a la distancia correspondiente con la frecuencia de su uso.
- Tener espacio suficiente para las piernas y los pies.
- Alternar, en la medida de lo posible, el trabajo sentado y de pie.
- Disponer del asiento más adecuado para la posición que requiere la tarea a realizar.

Durante la manipulación de cargas:

Evitando...

- El empuje o tracción por encima de los hombros o por debajo de la cintura.
- Tener que utilizar ayudas mecánicas en mal estado o deficiente mantenimiento.
- Giros, flexiones o extensiones del tronco con la carga en manutención.
- Levantar o depositar cargas por encima de la cabeza.
- Los "retos" o "apuestas" con la manipulación de cargas.

Procurando...

- Disponer de las ayudas mecánicas necesarias y en buen estado.
- Prever el trayecto a realizar con la carga y despejar los obstáculos que haya.
- Distribuir equilibradamente la/s carga/s.
- Repartir (siempre que sea posible) la carga total en cargas más pequeñas.
- Organizar a los trabajadores ante cargas importantes y/o dificultosas.

Cuando las tareas exigen posturas forzadas o movimientos repetitivos:

Evitando...

- Las posiciones en cuclillas o arrodillado más allá de escasos minutos.
- Realizar reiteradamente pinza de fuerza extrema con los dedos de la mano.
- Adoptar posiciones corporales extremas y menos si desarrollas fuerzas o levantas cargas.
- Realizar acciones de fuerza con las manos en flexión, extensión o rotación extremas.

Procurando...

- Alternar tareas estáticas con otras en movimiento.
- Disponer los elementos del puesto para que permitan realizar la tarea de la forma más cómoda posible.

En el uso de herramientas:

Evitando...

- Utilizar herramientas manuales en posiciones forzadas de manos, brazos o cuerpo.
- Realizar operaciones de fuerza con herramientas en mal estado, rotas, estropeadas o modificadas.
- Utilizar las herramientas en operaciones para las que no están diseñadas.
- Someterlas a sobreesfuerzo mecánico desproporcionado para su tamaño y resistencia.

Procurando...

- Elegir bien las herramientas adecuadas para las tareas a realizar.
- Apoyar o suspender las herramientas si son pesadas.
- Mecanizar el proceso cuando la fuerza exigida sea desproporcionada o inaceptable.
- Elegir el tipo de mango de la herramienta que mejor se adapte a tu mano y la operación.
- Evitar la manipulación directa de herramientas vibrátiles de forma frecuente o habitual.

El empresario deberá. . .

- Evaluar los riesgos de sobreesfuerzos en los puestos de trabajo como inicio de la acción preventiva cuando no se hayan podido eliminar dichos riesgos.
- Intentar mecanizar la tarea que sea repetitiva y monótona.
- Organizar las tareas y su ejecución contando con las ayudas mecánicas necesarias, así como tomando en cuenta las propuestas de los trabajadores sobre cómo mejorar sus puestos y lugares de trabajo.
- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos de sobreesfuerzo en supuesto de trabajo como base de la participación activa de todos los implicados en su prevención.
- Considerar las necesidades de adaptación de los puestos, en función de las características de las personas que los ocupen, especialmente si se trata de trabajadores discapacitados o en situación de especial sensibilidad.

