

# PREGUNTAS FRECUENTES: RIESGOS ERGONÓMICOS

## ¿Cómo podemos prevenirlos?

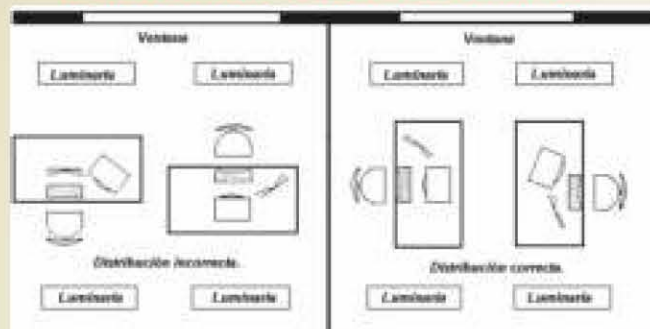
Es conveniente que el ordenador y el teclado se encuentren en línea para no tener que hacer giros de cuello de más de 35°.

La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos y a una distancia entre 400 mm. y 700 mm., y usar atril porta-documentos. Debe existir suficiente espacio para apoyar las muñecas entre el teclado y el borde de la mesa. La altura del asiento debe ser ajustable, con el fin de que los pies apoyen en el suelo, así se evitan problemas circulatorios en los muslos.

El respaldo debe tener apoyo en la zona lumbar. La altura regulable sirve para que cuando las manos se apoyen sobre el teclado, el ángulo de articulación del codo sea de 90°-100°.

Hacer pausas, al menos de 5 minutos/hora, facilitar la comunicación entre operadores y dotar a las tareas de un interés creciente.

## UBICACIÓN EN EL TRABAJO CON PVD



## ¿Cómo podemos intervenir los delegados de prevención para hacer frente a los Riesgos Ergonómicos?

Es importante permanecer alerta a la presencia de Riesgos Ergonómicos.

Estos riesgos, en especial los trastornos músculo-esqueléticos, son causantes habituales de bajas y absentismo, por ello en cumplimiento de nuestras funciones debemos **estar pendientes del absentismo y analizar sus causas**, por si de ellas podemos concluir la existencia de problemas ergonómicos. Del mismo modo, es necesario **investigar los accidentes que se producen por sobreesfuerzos** y exigir la adopción de las medidas preventivas en manipulación manual de cargas necesarias para evitarlos. Recordad al empresario que **debe incorporar las medidas técnicas necesarias para evitar la manipulación manual de objetos** siempre que sea posible. Podemos hacer propuestas de cara a reducir la intensidad y carga de trabajo, así como los sistemas de incentivos por productividad.

Debemos estar pendientes de las **quejas de los trabajadores en cuanto a molestias de cuello, espalda**, y en su caso que se adopten las medidas oportunas.

Hay que recordar que la empresa debe organizar el trabajo de forma que no dañe a la salud, por ello debemos hacer especial hincapié en medidas como la **rotación de puestos** en trabajos que lo requieran, la realización de los descansos necesarios y asegurarnos de que en caso de que se introduzcan **nuevos equipos de trabajo**, se nos consulte y que éstos **cumplan los requisitos ergonómicos** necesarios.

**Exigir que se proporcione la adecuada formación e información** a los trabajadores sobre prevención de riesgos ergonómicos en su **puesto de trabajo**.

# PREGUNTAS FRECUENTES: RIESGOS ERGONÓMICOS



## ¿Es obligatoria la evaluación de riesgos ergonómicos?

Si, por supuesto. Es obligatorio que el empresario evalúe todos los riesgos que no se hayan podido evitar y tome las medidas adecuadas para evitar daños a la salud de los trabajadores.

## ¿Qué es la ergonomía?

La ergonomía es la especialidad de la prevención de riesgos laborales que busca la **adaptación del trabajo a la persona**. El empresario debe tomar medidas para adaptar el trabajo a la persona, en particular, en lo que respecta a la concepción de los puestos, así como a la **elección de los equipos y métodos de trabajo y de producción**, con miras a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos de los mismos en la salud.

## ¿Cuáles son los principales riesgos ergonómicos?

La adopción de **posturas forzadas, la manipulación manual de cargas, los movimientos repetitivos y el estatismo postural** ocasionan los trastornos músculo esqueléticos (TME). Los TME afectan especialmente a espalda, hombros y articulaciones. Normalmente comienzan con dolores puntuales que se cronifican y pueden terminar con la degeneración de las partes afectadas del sistema muscular, óseo o articular.

Los trastornos músculo esqueléticos producen dolencias como tendinitis, síndrome del túnel carpiano (por uso del ratón), contracturas, dorsalgias, lumbalgias, problemas circulatorios en piernas ...

## ¿Cómo evitar los riesgos por manipulación manual de cargas?

Entendemos por manipulación cualquier operación de transporte o sujeción de una carga, como levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos y en especial riesgos dorso-lumbares. El riesgo de sufrir una lesión de espalda aumenta si la carga es demasiado pesada, demasiado grande, difícil de agarrar, descompensada, inestable o difícil de alcanzar.

## ¿Cómo levantar una carga de forma que no dañe la espalda?

**Apoyar los pies firmemente**, separándolos una distancia aproximada de 50 cm.  
**Doblar las rodillas** para coger la carga. Coger la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo posible, levantándola gradualmente, **manteniendo la espalda recta**. La carga debe distribuirse entre las dos manos, dentro de lo posible.

### !!!IMPORTANTE!!!

*No girar el cuerpo mientras se sostiene la carga, no levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento, mantener los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible. Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, pedir ayuda.*

## ¿Cómo evitar los riesgos por posturas forzadas?

Las posturas forzadas son en las que partes del cuerpo como la columna vertebral, las extremidades superiores, el tronco, la cabeza o el cuello **forman ángulos articulares extremos** como en flexiones, rotaciones, hiperrotaciones, hiperflexiones...sobre todo cuando éstas se adoptan de forma repetida.

## ¿Qué medidas preventivas podemos tomar?

Identificar y **evaluar** los factores de riesgo musculoesqueléticos de los puestos de trabajo y **diseñar el puesto de trabajo de modo que no dañe la salud**, situando el plano de trabajo a la altura y con los alcances adecuados en función del trabajo a realizar y de la persona que lo realiza. Es importante disponer de mobiliario, equipos de trabajo y maquinaria ergonómicos y adecuados a las personas que los utilizan.

**Evitar posturas extremas**, en especial la flexión, hiper-extensión y torsión del tronco y la posición de los brazos por encima de la altura del corazón u hombros (se carga la musculatura de la zona)

**Evitar esfuerzos prolongados y repetidos**, y la aplicación de una fuerza excesiva, sobre todo en movimientos de flexo-extensión y rotación. Asimismo hay que evitar mantener una misma postura de modo prolongado, ya que esto produce una gran carga estática en los músculos.

**Alternar las posturas de pie-sentado** siempre que sea posible.

**Intercalar pausas y descansos**, acompañando éstos de ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado o la postura mantenida para permitir la relajación de los grupos musculares implicados. También es importante realizar ejercicios de fortalecimiento de la musculatura, para que aguante mejor los esfuerzos requerido.

Posibilitar la **rotación de tareas** para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, disminuir la monotonía en el trabajo.

## ¿Cómo evitar los riesgos por movimientos repetitivos?

Los movimientos repetitivos son **movimientos continuos, mantenidos que implican al mismo conjunto osteo-muscular**, provocando fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último, si continúan, lesión en la zona afectada.

## ¿Qué medidas preventivas podemos tomar?

**Rotación de trabajadores** en puestos que impliquen movimientos repetitivos, aumento de la frecuencia y duración de los descansos en tareas de este tipo. Tener en cuenta el tiempo necesario de recuperación, desempeñando una tarea en la que se utilice una parte del cuerpo descansada. Es importante no olvidar el acondicionamiento físico de las personas que realicen estas tareas.

Las **herramientas equipos y máquinas que se utilicen deben ser adecuadas** y encontrarse en perfecto estado.

## ¿Qué riesgos existen derivados del estatismo postural en Pantallas de Visualización de Datos (PVD)?

- **Trastornos músculo-esqueléticos y posturales** tales como contracturas y dolores de cuello, espalda u hombros.
- **Fatiga visual**. Se debe a un esfuerzo excesivo de los ojos. Los síntomas son molestias oculares y trastornos visuales.
- **Otros síntomas** como cefaleas, vértigos, ansiedad, dolores de cabeza.

