Agripreven. La prevención en tu mano

Ergonomía. Prevención de trastornos musculoesqueléticos

Agripreven

FINANCIADO POR:

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL

FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

UPA

¿QUÉ ES LA ERGONOMÍA?

La **ergonomía** es el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS?

Los trastornos musculoesqueléticos **(TME)** son el conjunto de lesiones y síntomas que afectan a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades superiores y, en menor escala, a las extremidades inferiores.

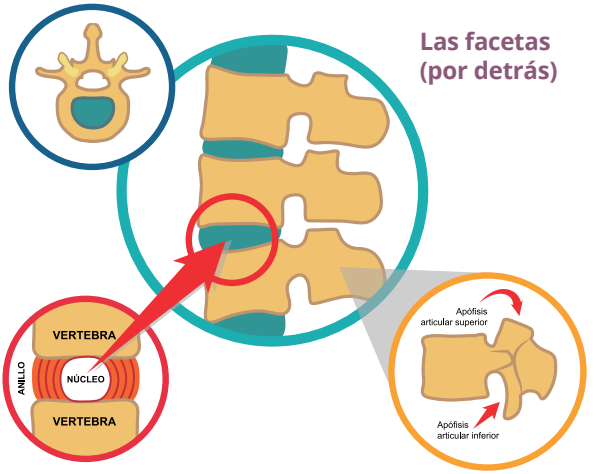
Como consecuencia de los TME se originan enfermedades de origen laboral, algunas de las cuales generan baja e incluso, en los casos más graves, incapacidad para trabajar.

Repaso anatómico

La columna vertebral: articulaciones

El disco
(por delante)

Las facetas
(por detrás)

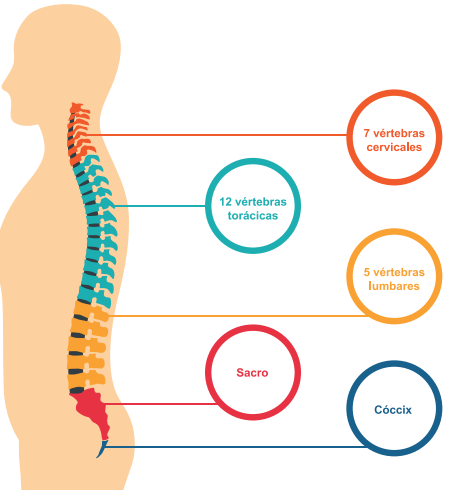


La columna vertebral

Formada por 24 vértebras + sacro y sus discos

Tres regiones
- Cervical
- Dorsal
- Lumbar

Tres regiones
- Cifosis
- Lordosis



SOBREESFUERZOS

Consecuencia de una exigencia física excesiva cuando se realiza una tarea.

Un gran porcentaje de los accidentes laborales tiene su origen en los sobreesfuerzos.

¿Cómo pueden originarse los sobreesfuerzos?

1. Manipulación manual de cargas.
2. Posturas forzadas.
3. Movimientos repetitivos.

¿Qué problemas de salud pueden acarrear los sobreesfuerzos?

- ✔ Lesiones traumáticas.
- ✔ Lesiones no traumáticas.
- ✔ Accidentes de trabajo.
- ✔ Enfermedades profesionales.

1. Manipulación manual de cargas

Para manipular pequeñas cargas, es importante evitar la repetición y realizar pequeñas **micro-pausas** durante la jornada laboral.

No tiene el mismo efecto sobre el cuerpo del trabajador, cargar un peso pequeño 100 repeticiones sin pausa, que hacer el mismo trabajo en 10 repeticiones, 10 veces cada repetición.

- Levantamiento de cargas (más de 3 kg).
- Empuje o arrastre de cargas.

Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas:

- **Golpes en pie, mano... al manipular la carga.**
- **Caídas al mismo nivel al transportar la carga.**
- **Lesiones por sobreesfuerzos productos de una mala postura.**

¿Cómo puedes minimizar estos riesgos?

✔ Planifica el levantamiento de la carga: verifica los puntos de agarre, el lugar donde hay que dejar la carga...

De pie

Evita la flexión+rotación (y más con pesos)

Trasladar cargas

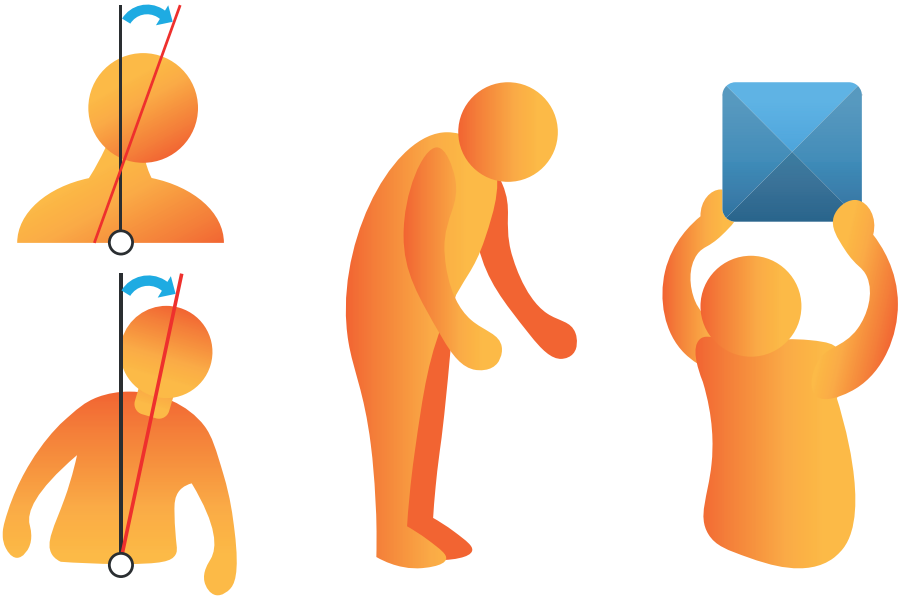
Es muy importante evitar la torsión de tronco al desplazar la carga. Pivota sobre tus piernas. La carga se ha de transportar lo más próxima al cuerpo. Utiliza toda la superficie de la palma de tus manos para facilitar un correcto agarre de la carga (no usar sólo la punta de los dedos para desplazarlas). Si movemos una carga a un plano superior; salvaremos la altura elevando los brazos, siempre y cuando no superemos la altura de los hombros de una forma considerable.

Movimiento correcto
Disociación lumbo-pélvica

2. Posturas forzadas

Durante la jornada laboral existen tareas que exigen que nuestro cuerpo abandone la posición natural de comodidad para adoptar posiciones extremas de cuello, tronco, brazos y piernas.

Las posturas forzadas pueden ser:
- Estáticas o fijas.
- Dinámicas o con desplazamientos.



Causas más frecuentes de lesiones debidas a posturas forzadas:

- ✔ Trabajos prolongados en postura continua.
- ✔ Trabajos en entornos reducidos.
- ✔ Mal diseño de las herramientas de trabajo.
- ✔ Posturas en las que hay que soportar el peso de un objeto, herramienta o el propio peso de alguna parte del cuerpo.
- ✔ Adoptar posturas que exijan tener el cuello inclinado más de 30 grados.
- ✔ Espalda inclinada más de 30 grados.
- ✔ Trabajar en posición en cuclillas.
- ✔ Trabajar en posición “de rodillas”.

Riesgos a las posturas forzadas:

- **Tendinitis de codo, de muñeca.**
- **Entumecimiento, hormigueo de muñeca y/o dedos.**
- **Problemas cervicales.**
- **Lesiones de espalda.**

Medidas preventivas en las posturas forzadas

- ✔ **Organización** del trabajo: tareas variadas y rotación de puestos de trabajo.
- ✔ **Pausas periódicas:** realizar pausas activas o micro-pausas. En las pausas activas se pueden realizar movimientos de expansión lumbar y cervical.
- ✔ Utilizar **herramientas ergonómicas**.
- ✔ Mantenimiento adecuado de las herramientas.
- ✔ **Reducir las exigencias físicas** del trabajo con herramientas adecuadas y/o nuevos métodos de trabajo.

3. Movimientos repetitivos

Se consideran movimientos repetitivos aquellos que se repiten en periodos inferiores a 30 segundos.

Algunos ejemplos en la actividad agraria-ganadera:

- ✔ Poda.
- ✔ Ordeño mecanizado en ovino de leche.
- ✔ Vareado del olivar.
- ✔ Reparto del alimento en animales estabulados y libres.

Hay que tener en cuenta qué proporción de la actividad laboral diaria suponen estos movimientos repetitivos, poniendo especial atención si ocupan más de dos horas de la jornada en total.

También es conveniente tener en cuenta si estos movimientos repetitivos van acompañados del uso de fuerza y posturas forzadas, y la duración del trabajo repetitivo.

Riesgos asociados a los movimientos repetitivos:

- Trastornos musculoesqueléticos en extremidades superiores, que normalmente aparecen tras largas exposiciones a estas condiciones laborales.
- En un primer momento puede aparecer dolor o molestia en la zona afectada por los movimientos repetitivos.
- Finalmente se diagnostican problemas médicos como tendinitis, que pueden ocasionar bajas laborales.
- El caso más extremo es cuando estos problemas se hacen crónicos, llegando incluso a incapacitar a la persona.

Medidas preventivas en movimientos repetitivos:

✔ **Organizar** el trabajo repetitivo.

✔ **Descansos:** tiempo suficiente que asegure la recuperación de la zona afectada.

✔ En trabajos repetitivos haz **pausas** de 5 minutos por cada 30 minutos de trabajo.

✔ Rotación de tareas.

✔ Mecanización.

Referencias bibliográficas

- http://www.insht.es/portal/site/Insht/
  Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, *Trastornos Musculoesqueléticos. Como identificar el peligro de las posturas forzadas*.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, *Trastornos Musculoesqueléticos. Factores de riesgo en las posturas forzadas.*
- Junta de Andalucía. *Guía breve para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos en el trabajo*.
- Nota técnica de prevención 844, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. *Tareas repetitivas: métodos Ergo/IBV de evaluación de riesgos ergonómicos.*
- Gobierno de Aragón. *Informe análisis de la causalidad asociada a la siniestralidad en el sector agrario.*
- Secretaria de Medio Ambiente y Salud laboral de UGT Cataluña, 2010. *Cuaderno Preventivo: posturas forzadas.*
- ESCOBAR, N. 2013. *Procedimiento Trabajo Seguro "Manejo Manual de cargas".*
- Prevalia cgp SLU, 2013. *Riesgos ergonómicos y medidas preventivas en las empresas lideradas por jóvenes empresarios.*
- Prevalia cgp SLU, 2008. *Prevención de riesgos muculoesqueléticos derivados de la adopción de posturas forzadas.*
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.
- 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 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.
- Instituto Nacional de Higiene y Seguridad en el Trabajo. 2003. *Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riegos relativos a la manipulación manual de cargas.*

Edita: **Unión de Pequeños Agricultores y Ganaderos (UPA)**

Depósito legal: **M-3291-2019**
Diseño: **QAR Comunicación**
Ilustraciones originales: **Pablo Moncloa**
Fotografías originales: **Quino Terán**

Este folleto se ha realizado con la financiación de la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, F.S.P. en el marco del proyecto Agripreven (ES2017-0074).

¡Recuerda!: con la salud no se juega, tú eres lo primero, siguiendo unas normas básicas trabajarás SEGURO

Agripreven. La prevención en tu mano

Otras publicaciones de esta serie:

- Uso de productos fitosanitarios.
- Prevención de riesgos de carácter psicosocial y organizativo.
- Enfermedades profesionales.
- Prevención de riesgos en trabajadores jóvenes y personas de edad avanzada.
- Prevención de riesgos al usar maquinaria agrícola. Seguridad vial.

Entra en agri-preven.es para más información