

Prevención

La prevención de los riesgos derivados de las posturas de trabajo, como ante cualquier otro riesgo, debe seguir los principios generales de la acción preventiva establecidos en el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos laborales

La prevención de los TME debe tener un enfoque multidisciplinar, ya que exige la combinación de varios tipos de intervenciones que incluyan medidas organizativas, técnicas y personales. Las intervenciones basadas en medidas aisladas difícilmente previenen los TME.

Origen de las malas posturas:

1.El puesto de trabajo está correctamente diseñado pero los trabajadores adoptan posturas incorrectas. En este caso, las medidas preventivas deben contemplar una formación eficaz de los trabajadores en la que se indique los procedimientos correctos de trabajo que permitan realizar la tarea adoptando posturas adecuadas.

2.Las posturas vienen provocadas por el diseño del propio puesto de trabajo. Debido a que son muchos los factores que pueden influir, en ocasiones, al diseñar el puesto de trabajo, se olvida alguno de ellos, pudiendo ser la causa del error de diseño

Medidas preventivas rediseño puesto de trabajo:

a. **Diseñar tareas y operaciones** que proporcionen suficiente variación tanto física como mental

<https://www.ugtbalears.com/>

b. **Diseñar el puesto**, siempre que sea posible, con posiciones de trabajo que sean lo más saludables posibles y, sobre todo, que permita la alternancia entre posturas

c. **Se deben evitar posiciones** de trabajo como de rodillas o en cuclillas. Si fuera necesario, se pueden utilizar soportes posturales que sirvan de apoyo para el pecho, los brazos o muñecas o rodilleras que disminuyan la carga muscular.

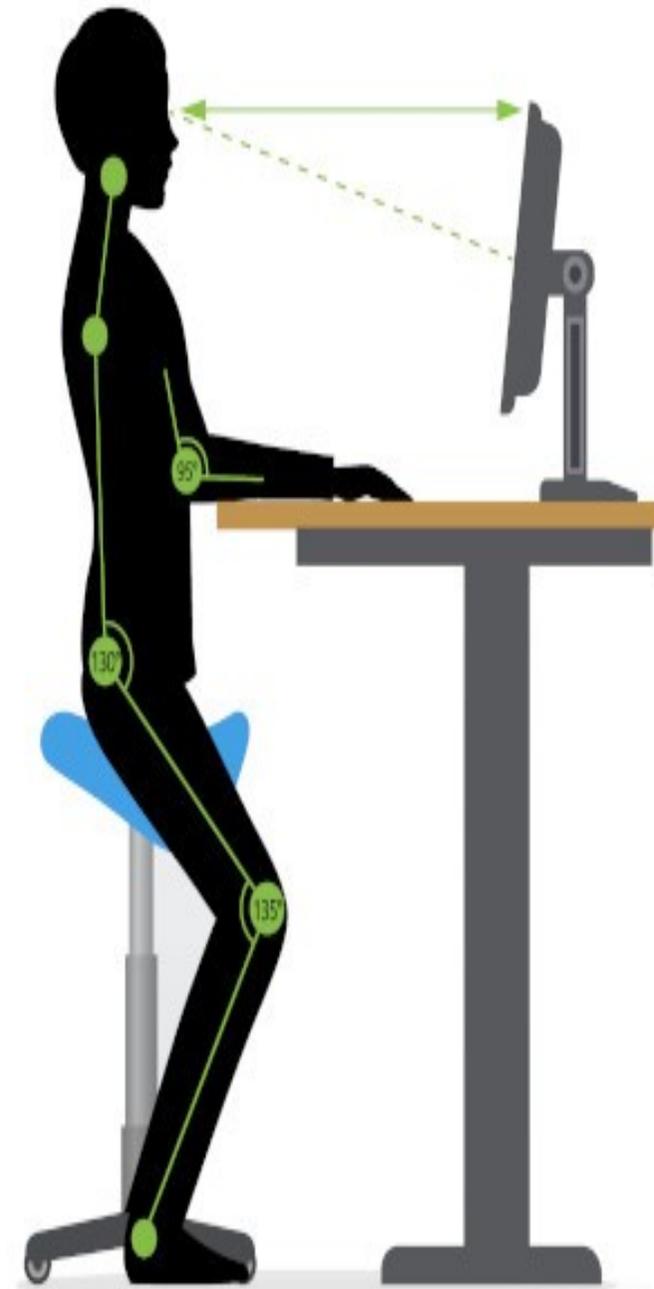
d. **Diseñar el espacio de trabajo** adaptándose a las características antropométricas de los trabajadores teniendo en cuenta las dimensiones de los elementos, la altura del plano o planos de trabajo, el espacio libre para pies y piernas, etc.

e. **Considerar la situación de los elementos** que se manipulan con mayor frecuencia, la distancia de alcance de los mismos, si se sitúan a la derecha o a la izquierda, etc.

f. **Valorar si el peso** de los elementos a manipular o la aplicación de fuerzas desbordan la capacidad del trabajador.

g. **Diseñar la jornada de trabajo** considerando la carga física derivada de las posturas (así como de los demás factores asociados) estableciendo en caso necesario pausas de recuperación adecuadas.

h. **Valorar la rotación** de tareas con otros puestos de trabajo que no estén sometidos a los mismos riesgos.



HIGIENE POSTURAL

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son el principal problema de salud relacionado con el trabajo. Clásicamente se pensaba que eran debidos a una carga física elevada derivada de realizar fuerzas musculares excesivas, la adopción de posturas forzadas y la realización de movimientos repetitivos, especialmente cuando no se realizaban las pausas necesarias.

Actualmente, está ampliamente aceptado que estas lesiones tienen un origen multicausal. Generalmente, los factores que aumentan el riesgo de sufrir un TME se clasifican en tres grupos: factores físicos, organizativos y psicosociales y factores individuales.

POSTURAS DE TRABAJO: FACTORES QUE LAS DETERMINAN

Se entiende por **postura de trabajo** la posición relativa que adoptan los segmentos corporales en la que interviene el esqueleto, las articulaciones, los músculos y los tendones. En este sentido, se puede hablar de flexión, extensión, rotación, etc.

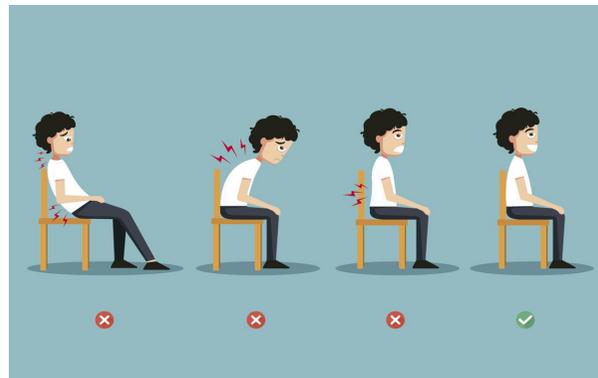
Las articulaciones tienen un **rango de movimiento fisiológico**. Se habla de **posturas forzadas** cuando una o más regiones anatómicas dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición que genera hiperflexión, hiperextensión y/o hiperrotación osteoarticular. En general son posturas que sobrecargan los músculos y tendones o cargan las articulaciones de manera asimétrica.

Las posturas que se adoptan en el trabajo están relacionadas con las **condiciones** externas de trabajo. Las dimensiones del lugar de trabajo, las cargas que

hay que manejar, el peso y la naturaleza de las herramientas de trabajo, las demandas visuales, el mobiliario, etc., obligan al cuerpo a adoptar una postura determinada. Las diferencias individuales, la edad y el sexo también influyen en las posturas.

Factores de riesgo de las posturas

- El **tiempo de mantenimiento** de dicha postura, **estatismo postural**. Evidentemente no es lo mismo mantener los brazos en alto un minuto que mantenerlos una hora .
- La **repetitividad de la postura**. la repetición frecuente de una postura inadecuada sí que puede producir un daño por sobrecarga de los elementos articulares.
- Los **periodos de recuperación**: tanto en número como en duración y su distribución a lo largo de la jornada de trabajo. La falta de periodos de recuperación es uno de los factores de riesgo más importantes.
- La **aplicación de fuerza** a la hora de realizar la tarea como factor añadido a una postura inadecuada



Riesgos derivados de las posturas de trabajo

Las posturas inadecuadas o forzadas es uno de los factores asociados a los trastornos musculoesqueléticos. Los TME se pueden producir de **forma aguda** Sin embargo, los daños producidos por posturas inadecuadas son, en su mayor parte, de aparición lenta y carácter inofensivo en apariencia hasta que se **hace crónico** y aparece el daño permanente, tratándose en este caso de enfermedades profesionales o lesiones relacionadas con el trabajo.

En general, los TME pueden aparecer en tres etapas:

Primera etapa: Aparece molestia que puede convertirse en dolor y cansancio, pero sólo durante las horas de trabajo, remitiendo en los tiempos de recuperación y descansos. La intervención ergonómica en esta fase es muy efectiva. Es muy importante que se pueda detectar durante los exámenes de vigilancia de la salud para poder actuar lo antes posible.

Segunda etapa: El dolor aparece ya tanto en el trabajo como fuera de él. Ya no desaparecen en los periodos de descanso, aunque puede mejorar durante las vacaciones. Puede comprometer el descanso nocturno. La capacidad de trabajo, y por tanto el rendimiento también se ve mermado. En esta fase todavía puede ser eficaz una intervención ergonómica.

Tercera etapa: Persisten los efectos y resulta difícil realizar las tareas. El daño ya es crónico y sólo se puede disminuir el dolor.