



Unidad Técnica
Servicio de Prevención UEx



TALLER CUIDA TU ESPALDA

- POSTURAS FORZADAS
- MANIPULACIÓN MANUAL CARGAS
- POSTURAS ANTE EL ORDENADOR



POSTURAS FORZADAS

- ☀ Las posiciones del cuerpo fijas o restringidas
- ☀ Las posturas que sobrecargan los músculos y los tendones
- ☀ Las posturas que cargan las articulaciones de manera asimétrica
- ☀ La postura de trabajo estática (mantenida durante más de 4 segundos consecutivamente)
- ☀ La postura de trabajo dinámica (movimientos) del tronco, de los brazos, cuello u otras partes del cuerpo.





ADOPCIÓN DE POSTURAS Y MOVIMIENTOS FORZADOS

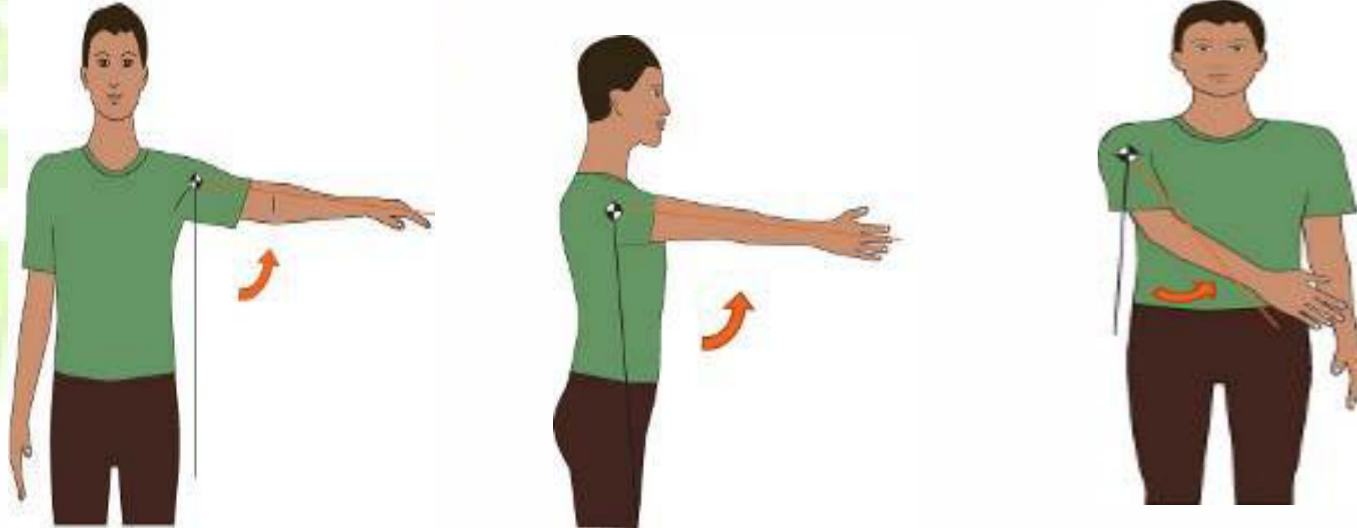
Trabajar repetidamente forzando alguna de las articulaciones para ejecutar una tarea incrementa el nivel de riesgo

Para cada articulación hay que tener en cuenta:

- Adopción de posturas o movimientos forzados
- El tiempo que se está en esta posición



HOMBRO



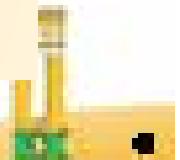
Abducción

Flexión

Aducción

El brazo puede estar forzado cuando se trabaja con el brazo significativamente levantado o se debe levantar frecuentemente.

Colocar los elementos del puesto de trabajo a una altura entre las caderas y los hombros



CODO



Pronación



Supinación



Flexión

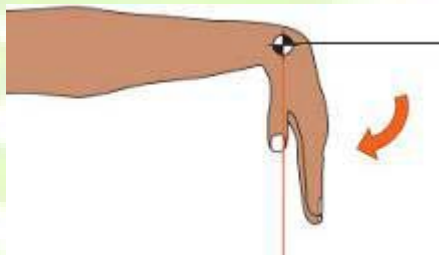


Extensión

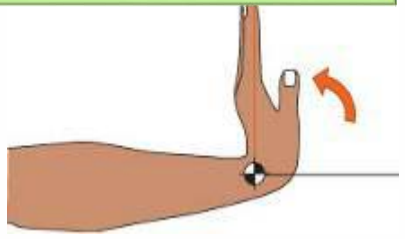
Cambiar de orientación objetos y herramientas una vez se tienen en la mano.

Cuando el área de trabajo es amplia, operando alternativamente lejos y cerca del cuerpo

MUÑECA



Flexión



Extensión

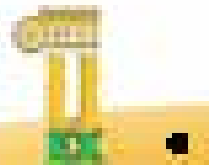


Desviación Cubital



Desviación Radial

Se deben proporcionar herramientas con mangos y agarres adecuados para la tarea y la trayectoria de la muñeca buscando siempre la postura más neutra posible



MANO



Agarre de precisión



Agarre de gancho



Agarre palmar o en pinza



Agarre de potencia o de fuerza

→ Favorece la ejecución de las acciones

Medidas para reducir posturas forzadas:

- Disponer de soportes para objetos
- Modificar mangos y asas

POSTURAS FORZADAS

- Trabajos con los brazos por encima de la cabeza o codos por encima de los hombros



- Agachado o cuclillas



- Cuello inclinado



- Espalda inclinada



MEDIDAS PREVENTIVAS



- ✿ Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, movimientos y esfuerzos repetidos.
- ✿ Se adoptarán medidas organizativas: rotaciones o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, de forma provisional o definitivamente, para evitar lesiones.
- ✿ Respecto de las pausas, éstas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido.
- ✿ Siempre que se pueda, se evitarán movimientos extremos, alejados de posturas neutras.

TRABAJO EN POSTURAS FORZADAS

CONVIENE EVITAR ESTAS POSTURAS
EN LO POSIBLE:
(Cuclillas, arrodillado, encorvado, estirado...)

**POR ELLO, SE ACONSEJA
RECORDAR SIEMPRE
LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN
DE LESIONES
DE ESPALDA**



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



INTRODUCCIÓN

La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente que puede producir fatiga física o lesiones como contusiones, cortes, heridas, fracturas y lesiones musculoesqueléticas en zonas sensibles como son los hombros, brazos, manos y espalda



DEFINICIONES

Carga--> Cualquier objeto susceptible de ser movido, incluyendo personas, animales y materiales que se manipulen por medio de grúa u otro medio mecánico pero que requiere del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

Manipulación manual de cargas--> Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

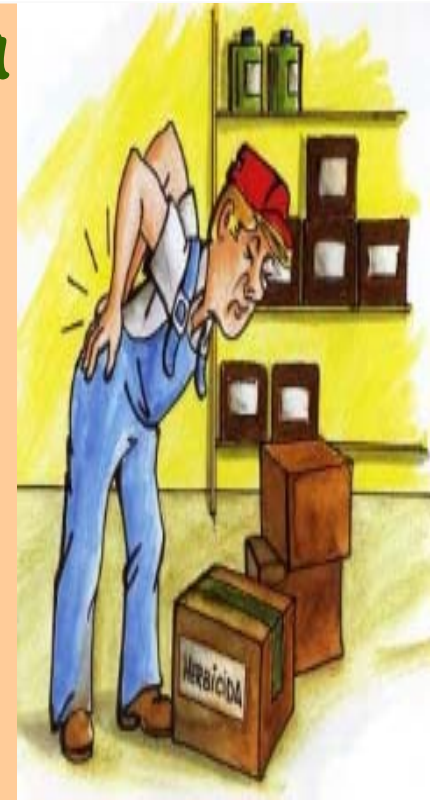


Peso máximo de la carga según RD 487/97

	Peso máximo
En general	25 Kg
Mayor protección (mujeres, jóvenes y mayores)	15 Kg
Trabajadores entrenados	40 Kg.

FACTORES DE RIESGO

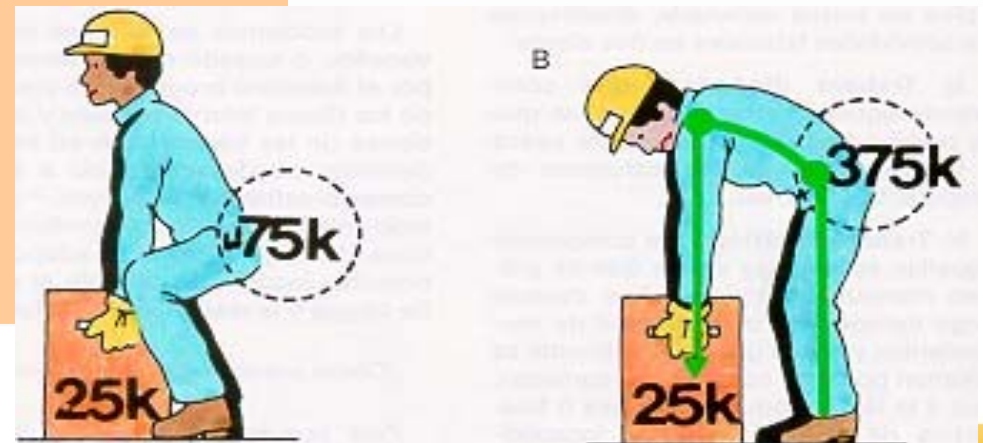
- 1- Características de la carga
- 2- Esfuerzo físico necesario
- 3- Características del medio de trabajo
- 4- Exigencias de la actividad
- 5- Factores individuales de riesgo



MMC: Qué hacer?

Hay que tener en cuenta:

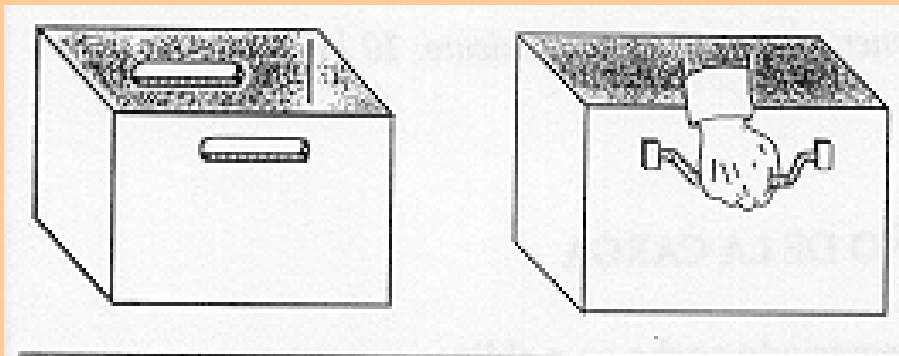
- La posición de la carga con respecto al cuerpo
- La frecuencia de la manipulación.
- La inclinación del tronco



MMC: Qué hacer?

- El tipo de agarre de la carga:

Agarre bueno: La carga tiene asas u otro tipo de agarres que permiten un agarre confortable con toda la mano, permaneciendo la muñeca en posición neutral, sin desviaciones ni posturas desfavorables.



MÉTODO PARA LEVANTAR UNA CARGA



ESPALDA RECTA.

CABEZA MIRANDO AL
FRENTE.

ABDOMEN CONTRAÍDO.

CARGA CERCA AL
CUERPO.

TOME LA CARGA CON
TODA LA MANO.

PIES FIRMES EN EL SUELO Y
SEPARADOS AL ANCHO DE
LOS HOMBROS.

MÉTODO PARA LEVANTAR UNA CARGA



- Examinar el objeto
- Decidir el punto de agarre
- Eliminar objetos del camino
- Pedir ayuda para el levantamiento
- Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación nos permita conservar el equilibrio

MÉTODO PARA LEVANTAR UNA CARGA

- Doblar las rodillas
- Acercar al máximo el objeto al cuerpo
- Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas
- No girar el tronco mientras se está levantando carga



¿CÓMO LEVANTAR PESO ADECUADAMENTE?

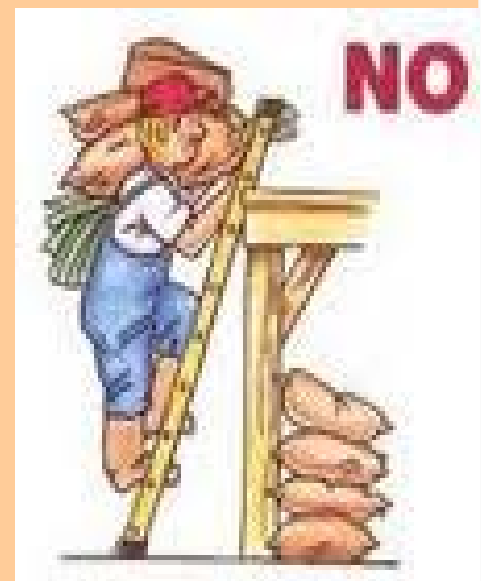
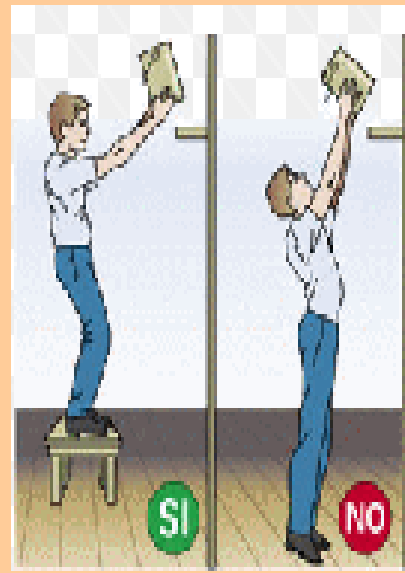
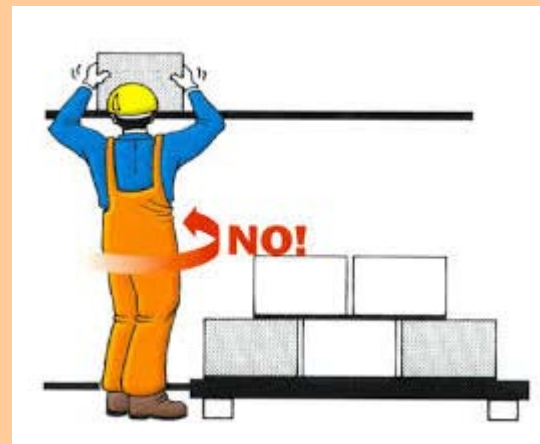
OPCIÓN 1

1. Mantente en cuclillas.
2. Levántalo con la espalda recta.
3. Apoyándose en la espalda.
4. Utiliza la fuerza de tus piernas.
5. Párate.

OPCIÓN 2

1. Acércate en cuclillas.
2. Inclina el objeto un poco.
3. Cógelo bien.
4. Utiliza la fuerza de tus piernas.
5. Párate.

MMC: Qué NO hacer?



PRINCIPALES RIESGOS DEL USUARIO DE ORDENADOR

- *Fatiga visual*



- *Trastornos musculoesqueléticos:*
Posturas estáticas
Malas posturas



- *Fatiga mental*



MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

- *Diseño ergonómico del puesto de trabajo.*
- *Adopción de una postura correcta.*
- *Realización de pausas y ejercicios.*

PRIMERA MEDIDA PREVENTIVA



- Información a los trabajadores de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo.*
- Formación en hábitos laborales seguros*

DEBEMOS

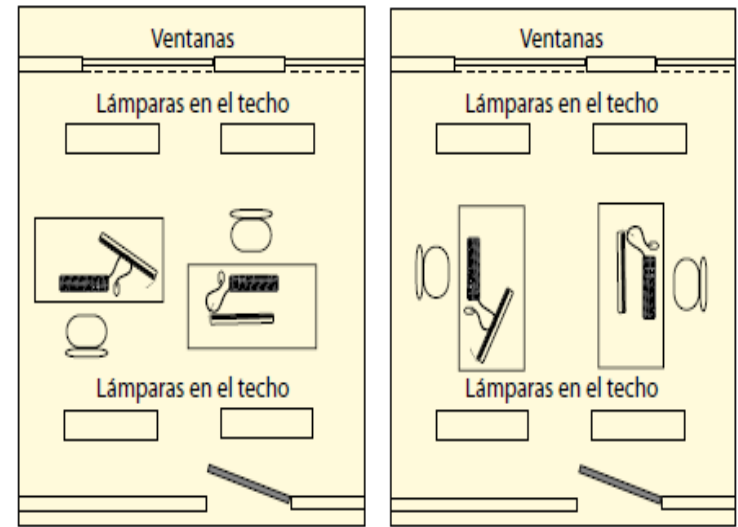
- ❑ Colocar ergonómicamente nuestro puesto de trabajo.
- ❑ Sentarnos adoptando una postura correcta
- ❑ Hacer pausas y ejercicios para relajar cuerpo y mente



DISEÑO ERGONÓMICO DEL PUESTO DE TRABAJO

ILUMINACIÓN

- Tipo: natural, artificial
- Nivel de iluminación: 500 lux
- Uniformidad
- Orientación del puesto: ventanas y luminarias
- Evitar reflejos/ deslumbramientos



Instalación NO correcta

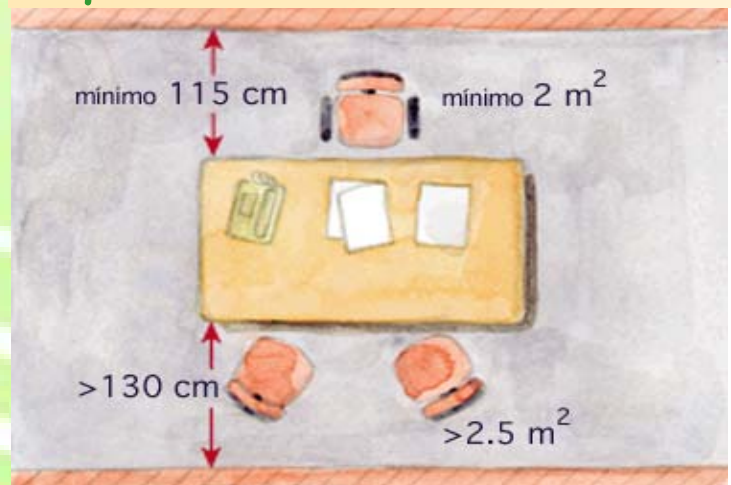
Instalación correcta



DISEÑO ERGONÓMICO DEL PUESTO DE TRABAJO

ESPACIO DE TRABAJO

- ❑ Dejar espacio suficiente para las piernas debajo de la mesa.
- ❑ Mantener este espacio libre, sin objetos que obstaculicen o nos hagan flexionar las piernas



MESA DE TRABAJO

- ❑ Dimensión suficiente para acceso al puesto sin dificultad, así como para tomar asiento y levantarse
- ❑ Que permita cambios de postura y movimientos



DISEÑO ERGONÓMICO DEL PUESTO DE TRABAJO

UBICACIÓN DE LOS ELEMENTOS

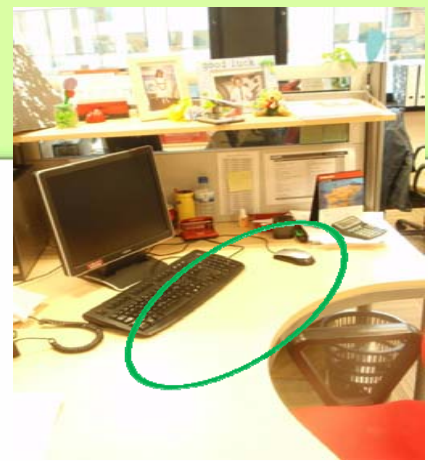
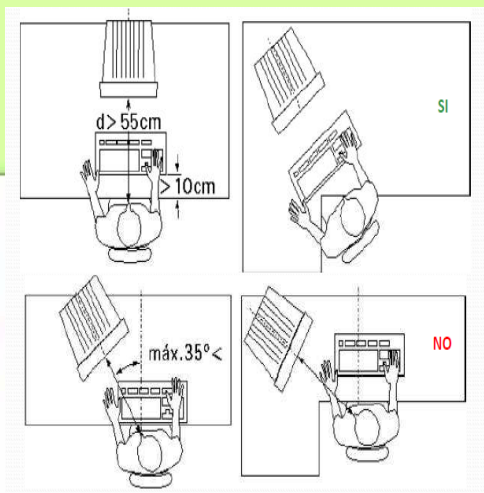
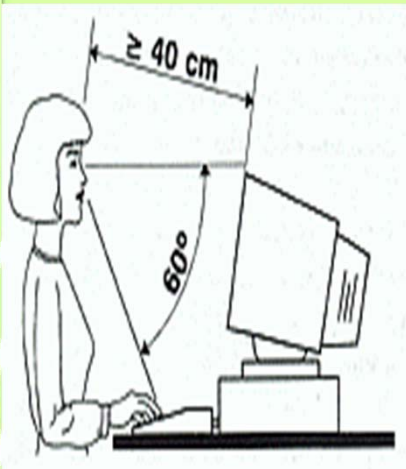


❑ Pantalla

Línea de visión: horizontal desde los ojos a la parte superior del monitor y un ángulo de 60°

Distancia ≥ 40 cm de los ojos

- ❑ Trabajar con la cabeza de frente al ordenador
- ❑ Espacio para apoyar los antebrazos (10 cm.)
- ❑ Utilizar atril / reposamuñecas y reposapiés



DISEÑO ERGONÓMICO DEL PUESTO DE TRABAJO

SILLA DE TRABAJO

- Altura ajustable
- Profundidad asiento regulable
- Respaldo con apoyo lumbar ajustable en altura e inclinación
- Cinco ruedas
- Reposabrazos
- Características de relleno
- Ajustes fácilmente manejables desde posición sentado
- Usuario debe conocer mecanismos de ajuste



POSTURAS INADECUADAS MÁS FRECUENTES



1. Giro de la cabeza
2. Falta de apoyo en la espalda
3. Elevación de hombros debido al mal ajuste de la altura mesa-asiento
4. Falta de apoyo para las muñecas y antebrazos
5. Extensión y desviación de la muñeca al teclear.



POSTURA ADECUADA



Y LO MÁS IMPORTANTE

Sustituir posturas estáticas por la de "ESTAR SENTADO en MOVIMIENTO"



Realizar pausas



SI DESCANSAS DIEZ MINUTOS CADA DOS HORAS



Realizar ejercicios corporales y visuales

