

Lesiones músculo esqueléticas: la carga postural y su prevención

10

10/2012

Cuando hablamos de lesiones musculoesqueléticas nos referimos a situaciones de dolor, molestia o tensión resultante de algún tipo de lesión en la estructura del cuerpo que afecte a los huesos, ligamentos, articulaciones, músculos, tendones, vasos sanguíneos o nervios principalmente.

Los principales desencadenantes son las posturas forzadas y los movimientos repetitivos sin olvidar a la manipulación de cargas.



Entre las **causas relacionadas con la organización del trabajo** cabe destacar: el ritmo y la carga de trabajo, el tiempo de exposición al trabajo repetitivo, el ritmo de trabajo, la inexistencia de pausas, la alternancia de tareas, la monotonía, las exigencias psicosociales del trabajo.

Para **prevenir** con eficacia los trastornos musculoesqueléticos, la atención debe centrarse en los factores de riesgo que determinan las condiciones de trabajo, a la evaluación del riesgo, la vigilancia de la salud siguiendo los protocolos del Ministerio de Sanidad sobre la manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos, pantallas de visualización (PVD) y posturas forzadas, la formación, la información y consulta a los trabajadores, la prevención de la fatiga y los sistemas de trabajo ergonómicos contando con el asesoramiento de los técnicos en prevención de riesgos laborales.

¿Qué son los Movimientos repetitivos?

Se entiende por movimientos repetitivos a un grupo de movimientos continuos, que implica al conjunto osteomuscular provocando fatiga muscular acumulada, sobrecarga, dolor y por último lesión.

Las consecuencias de los sobreesfuerzos abarcan desde el dolor y la inflamación de diverso grado hasta lesiones graves e incluso incapacidades.

Entre las **causas físicas** de los trastornos musculoesqueléticos podemos citar: la manipulación de cargas, las malas posturas y los movimientos forzados, los movimientos repetitivos, y las posturas predominantemente estáticas sentadas o de pie con escasa movilidad.

¿A qué llamamos 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.

La **carga postural** puede ser reducida mejorando las tareas que se realizan y las condiciones de trabajo en las que se desarrollan las mismas.

La ley de prevención de riesgos laborales obliga al empresario a proteger a sus trabajadores frente a los riesgos laborales, incluidos los sobreesfuerzos. Para ello el empresario debe:

Organizar las tareas y su ejecución, así como tomar en cuenta, las propuestas de los trabajadores y sus representantes sobre cómo mejorar sus puestos y lugares de trabajo.



Con la Financiación de:



Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos de sobreesfuerzo en su puesto de trabajo.

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.



También es importante que **el trabajador** aprenda a identificar los riesgos que comporta su tarea y a utilizar las herramientas que se le proporcionan para su propio cuidado: Las micro pausas, los estiramientos y la relajación de la musculatura más tensionada durante el trabajo, así como el uso de ayudas mecánicas.

La **Bipedestación** prolongada es estar de pie en posición vertical durante mucho tiempo, y está relacionado con la aparición de varices, o sea, que si ya tienes varices no puedes estar mucho tiempo de pie y deberás mantener las piernas en alto cuando estés sentado.

La utilización de PVD implica la posición estática en **sedestación** de forma prolongada, junto con el movimiento repetido propio de la utilización del teclado y/o ratón. Esta situación pone de relieve dos de los factores más importantes de riesgo músculo esquelético: el estatismo y el movimiento repetido.

La postura tiene mucha importancia en la aparición del **dolor de espalda**. Para prevenirlo podemos hacer lo siguiente:

- Alternar el trabajo sentado/de pié, haciendo uso de un soporte (reposapiés adecuado, una silla pivotante que sea regulable) para mantener un pie más elevado que el otro (alternativamente) siempre que sea necesario permanecer en bipedestación largos periodos de tiempo. Si no disponemos de soporte procuraremos cambiar la posición de los pies y repartir el peso de la carga, en este caso del propio cuerpo.
- Intercalar pausas, acompañando éstas de ejercicios de estiramientos opuestos a la postura mantenida para permitir la relajación de los grupos musculares implicados.
- Levantarse a menudo, aprovechando cambios de actividad.
- Vigilar que el borde de la silla no produzca una presión excesiva sobre la parte posterior del muslo.

Los **delegados de prevención** han de saber que entre las facultades que le otorga el art.36 LPRL está la de "recabar del empresario la adopción de medidas de carácter preventivo y para la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, pudiendo a tal fin efectuar propuestas al empresario, así como al Comité de Seguridad y Salud para su discusión en el mismo".



REFERENCIAS NORMATIVAS

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- 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 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.
- NTP 452: Evaluación de las condiciones de trabajo: carga postural
- REAL DECRETO 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

+ info

www.ugt.es/saludlaboral/
slaboral@cec.ugt.org

