

2.º Los ritmos de producción deberán fijarse de acuerdo a las tareas a realizar y a las capacidades de los trabajadores, a fin de que no originen o agraven la fatiga postural.

3.º Deberán establecerse pausas de trabajo frecuentes y además, que permitan el cambio de postura y descanso muscular. Lo ideal sería que dichas pausas pudieran ser voluntarias, de forma que el trabajador las realice cuando se sienta fatigado.

AFECCIONES DEBIDAS AL LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE DE PESOS

En muchos puestos, el trabajador se ve obligado frecuentemente a levantar, transportar o depositar pesos. Esto implica importantes esfuerzos de tipo estático. Aquí, los efectos más graves son sobre la columna vertebral. **El levantamiento o transporte de pesos puede provocar el deterioro y desgaste de los discos intervertebrales.**

En una primera fase, el desgaste incipiente de los discos puede ocasionar **dolores de espalda y lumbagos**. Pero cuando la degeneración del disco se agrava, es causa de:

- Fuertes dolores de espalda.
- Lumbagos.
- Ciática.
- Calambres musculares y parálisis.

RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACION DE PESOS

En aquellos puestos en los que no sea posible eliminar la manipulación de pesos, es importante, que el trabajador sea informado de la forma más idónea de hacerlo, a fin de reducir los riesgos derivados del levantamiento, transporte o depósito de pesos.

Básicamente:

- Se debe asir, levantar y transportar la carga con el tronco lo más derecho posible. Para coger un peso nunca se debe inclinar el busto hacia delante, sino, agacharse doblando las rodillas. La carga debe colocarse cerca del cuerpo.
- Para levantar y depositar la carga no debe partirse del suelo, sino que ésta debe estar a una altura de 40-50 centímetros.
- Para su transporte, la carga debe llevarse siempre por encima del centro de gravedad del cuerpo y nunca a un lado del cuerpo.

PARTICIPACION DEL TRABAJADOR Y SUS REPRESENTANTES

Por último os queremos plantear que **no es posible la adaptación del trabajo al hombre, sin la participación de éste.**

Hemos visto, que cuando realizamos un esfuerzo físico excesivo o un trabajo con componentes estáticos, aparecen unas primeras manifestaciones de dolor que en sí no son aún enfermedades, pero que pueden ser un primer signo de ellas. Por tanto, **es el trabajador la persona más indicada para valorar si la tarea puede generarle o no una fatiga postural o física.**

Es preciso que **el trabajador y sus representantes participen en la elección del mobiliario, en la disposición de los elementos en el puesto, en el establecimiento de los ritmos y pausas de descanso, en la valoración del contenido de la tarea**, ya que en última instancia es el que valorará si el puesto es confortable o no, es decir, **si se adapta a sus características físicas o psíquicas.**

En todo caso y ante cualquier problema, acude a los delegados del Comité de Empresa o a los representantes del Sindicato.

CC.OO.

TU SINDICATO

SEGURIDAD, HIGIENE Y SALUD LABORAL

POSTURAS DE TRABAJO Y ESFUERZOS FISICOS

CONTROLA TUS CONDICIONES DE TRABAJO

CC.OO.

COORDINADORA DE EMPRESAS DE INDUYCO

En la evaluación de los riesgos existentes en un determinado puesto de trabajo, es muy importante conocer las condiciones del medio ambiente laboral y de los dispositivos de seguridad de las instalaciones y la maquinaria, a fin de prevenir un posible daño al trabajador. Pero esto sólo no es suficiente.

A menudo se olvida que el objetivo último de la salud laboral es lograr el «máximo bienestar y satisfacción en el trabajo».

Es preciso tener en cuenta, además de los aspectos de higiene o seguridad, la organización del trabajo (turnos, pausas, horarios, ritmos de producción), la concepción o diseño de los puestos, las exigencias de la tarea a realizar, la comunicación del trabajador con sus compañeros y jefes, e incluso sus capacidades y limitaciones físicas y psíquicas. Sólo así, garantizaremos una **óptima adaptación del trabajo al hombre**.

¿QUE RIESGOS PARA LA SALUD TIENE UN TRABAJO ESTÁTICO?

En una primera etapa, la ejecución de un trabajo que tenga componentes estáticos **provoca la fatiga de los músculos contraídos**. La fatiga muscular se caracteriza por la aparición de cansancio y dolor, motivado por la falta de riego sanguíneo suficiente, dolor que puede llegar a ser inaguantable. Asimismo, **un trabajo desarrollado de manera continua puede originar inflamaciones de las articulaciones y tendones**.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD DEL TRABAJO ESTÁTICO

REVERSIBLES

- Fatiga muscular.
- Inflamación de las articulaciones.
- Inflamación de los tendones.

IRREVERSIBLES

- Degeneración crónica de las articulaciones (artrosis).
- Degeneración de los discos intervertebrales.
- Lesiones de los discos intervertebrales (hernias).
- Cardiopatías (infarto, angina de pecho).

A lo largo de la jornada, un trabajador puede verse obligado a adoptar una determinada postura de trabajo y a mantenerla durante horas. Para ello, ciertos músculos deberán contraerse y permanecer **contraídos** mientras mantenga esa postura.

Por tanto, **existen componentes estáticos ligados a posturas de trabajo forzadas**. Esto, como hemos visto, puede traducirse a la larga en una enfermedad laboral, en la que la edad o las predisposiciones individuales son factores favorecedores para su aparición.

ALGUNOS EJEMPLOS DE POSTURAS CON COMPONENTES ESTÁTICAS

Postura	Parte del cuerpo afectada
De pie siempre en el mismo sitio	Brazos y piernas. Riesgo de varices.
Sentado sin respaldo.	Músculos de la espalda.
Sentado en una silla muy alta.	Rodillas, pantorrillas y pies.
Sentado en una silla muy baja.	Espalda y cuello.
Busto hacia delante, sentado o de pie.	Región lumbar. Deterioro de los discos intervertebrales.
Brazos extendidos hacia delante, en alto o hacia los lados.	Hombros y brazos. Riesgo de periartritis en los hombros.
Cabeza inclinada exageradamente, hacia delante o hacia atrás.	Cuello. Deterioro de los discos intervertebrales.
Sujeción de un objeto o herramienta de forma poco natural.	Antebrazo. Riesgo de inflamación de los tendones.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL ESTATISMO POSTURAL

En la mayoría de los casos, **es posible evitar o disminuir el estatismo postural, adoptando el puesto al trabajador o trabajadora que lo ocupe**. Para ello es preciso:

1.º **Considerar sus características** (altura, longitud de brazos y piernas) que serán muy diferentes de un individuo a otro.

2.º **Elegir el mobiliario** (silla, mesa, reposapiés) de acuerdo a las dimensiones del trabajador, u optar por un mobiliario regulable cuando el puesto sea ocupado por más de una persona.

Los puestos de trabajo que obligan a la permanencia de pie, sin moverse apenas del sitio, entrañan una mala circulación sanguínea en las piernas, pudiendo originar aparición de varices y otros trastornos circulatorios. En las mujeres puede ser causa también de alteraciones ginecológicas e incluso de abortos.

Por tal motivo, deberán eliminarse los puestos de pie durante gran parte de la jornada, disponiendo de sillas adecuadas al plano de trabajo y a las tareas a realizar. De ser esto imposible permitir que el trabajador pueda cambiar de postura, desplazándose y sentándose a menudo, a fin de mejorar la circulación y evitar la fatiga.

Ahora bien, no sólo el diseño del puesto incide en el estatismo postural. También el **contenido de la tarea** y ciertos aspectos de la **organización del trabajo**, pueden sumarse a la mala concepción del puesto, agravando el problema:

- Una tarea repetitiva y realizada en ciclos cortos, conlleva un mayor estatismo muscular, que una tarea variada.
- Ritmos de producción rápidos provocan el mantenimiento de malas posturas de trabajo durante más tiempo, que ritmos más lentos.
- La ausencia de pausas de trabajo adecuadas, agravan la fatiga de origen postural.

Por tanto:

1.º Debería estudiarse el contenido de la tarea, procurando que ésta fuera lo más variada posible.