

Introducción

Por medio de esta ficha se pretende divulgar cómo diferentes empresas han diseñado soluciones simples, prácticas y poco costosas, para reducir el riesgo de lesión derivado de las posturas forzadas adoptadas en el trabajo. Las posturas forzadas originan en muchas ocasiones trastornos músculo-esqueléticos que derivan tanto en accidentes de trabajo como en enfermedades profesionales (Ver ficha divulgativa FD-38).

Las soluciones contenidas en esta ficha no deben ser consideradas idóneas, ya que pueden ser mejoradas desde el punto de vista ergonómico, pero resultan útiles si tenemos en cuenta que de algún modo se reduce el riesgo. Es probable que algunas de estas medidas o soluciones no sean aplicables a su empresa o puestos de trabajo, no obstante, le pueden ayudar a identificar situaciones de riesgo que puedan ocasionar lesiones músculo-esqueléticas y le puede orientar a la hora de adoptar medidas de prevención básicas. En muchos casos una pequeña plataforma, un ajuste en la altura del plano de trabajo, o un sencillo reposapiés, puede evitar lesiones, además de mejorar el confort y aumentar la satisfacción en el trabajo.

Deficiencia 1:

Flexión extrema de tronco, elevación de brazos y extensión de cuello al coger pellas de brócoli en un contenedor.



Solución:

Elevar el plano de trabajo, la altura del contenedor e inclinarlo para mejorar la posición del cuerpo al coger las pellas de brócoli.



Deficiencia 2:

Flexión de tronco y elevación de brazos al coger mallas de cítricos en una mesa rotativa circular para su encajado.



Solución:

Elevar el plano de trabajo, la altura de la mesa rotativa circular, para reducir la inclinación del tronco y limitar la zona de alcance por medio de la interposición de un obstáculo en la zona central de la mesa.



Deficiencia 3:

Inclinación del tronco debido al encajado manual de cítricos. Manipulación manual de las cajas llenas para colocarlas en la cinta transportadora, y posterior operación de empuje de la caja hasta situarla en la cinta transportadora.



Solución:

Instalación de plataformas individuales regulables en altura en cada puesto de trabajo de la línea de encajado. Estas plataformas están dotadas de un mecanismo consistente en tirar de una palanca que inclina la plataforma para que la caja llena de cítricos se deslice por sí misma y se deposite en la cinta transportadora.



Deficiencia 4:

Flexión de tronco y elevación de brazos al realizar las tareas de llenado y cierre de recipientes de conservas.



Solución:

Elevar el plano de trabajo por medio de una plataforma móvil.



Deficiencia 5:

Inclinación de tronco al realizar tareas de empuje y tracción de carros sin agarres o con agarres a altura inadecuada.



Solución:

Dotar de agarres a los carros a una altura adecuada para realizar las operaciones de empuje y tracción.



Deficiencia 6:

Postura estática de pie durante la jornada laboral.



Solución:

Dotar de asientos o apoyos a los trabajadores para alternar la posición de pie/sentado. Utilizar reposapiés o barras para apoyo de pies.



Deficiencia 7:

Inclinación de tronco al colocar cajas en la zona baja del palé. Al manipular cargas con la espalda inclinada aumenta el riesgo de lesión dorso-lumbar.



Solución:

Utilizar medios auxiliares que permitan elevar el palé hasta una altura cómoda donde colocar la caja. Se consigue evitar la inclinación del tronco y reducir el riesgo de lesión dorso-lumbar.

