

## CARGA FÍSICA: FACTORES

En la carga física intervienen:

- Características de la tarea que se realiza
- Diseño del puesto, de equipos y útiles
- Postura de trabajo
- El lugar del trabajo: condiciones ambientales
- Organización del trabajo
- Características individuales: capacidad, existencia de patología previa, destrezas del trabajador, etc.

Una adecuada higiene postural se basa en la adopción de posturas naturales que faciliten el confort. Cuanto más equilibrada sea nuestra forma de adoptar la postura de trabajo, tendremos menos probabilidades de que aparezca la lesión músculo-esquelética, y más eficiente será nuestro quehacer.



## POSTURAS Y TIPOS DE TRABAJO

Las diferentes posturas y tipos de trabajo tienen diferentes exigencias para nuestro organismo:

### TRABAJO MUSCULAR DINÁMICO

Se suceden la **tensión** y la **relajación** musculares, favoreciéndose la eliminación de las sustancias de deshecho, permitiendo al músculo estar irrigado con sangre renovada.

### TRABAJO MUSCULAR ESTÁTICO

El **músculo está en tensión constante** mientras se realiza la tarea. La fatiga aparece pronto porque no se eliminan sustancias de deshecho. Por ello, no se completa el ciclo de tensión-distensión muscular, haciendo que este trabajo sea más perjudicial para el tejido muscular que el trabajo dinámico.

En el desarrollo de un trabajo estático o dinámico es posible que mantengamos innecesariamente la tensión de otros grupos musculares diferentes a los requeridos por la tarea. ¡Estate atento a tu postura!

## LESIONES Y TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

Afectan principalmente a músculos, tendones, nervios y estructuras próximas a las articulaciones. Pueden producirse como resultado de una sola acción (lesión aguda), o como consecuencia de pequeñas acciones repetitivas que causan microtraumatismos (lesión crónica).

Son más frecuentes en la espalda y en extremidades superiores, produciendo: cervicalgias, dorsalgias, tendinitis, tenosinovitis, etc.



## RIESGOS DE ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Técnicas incorrectas de Movilización Manual
- Tareas repetitivas de larga duración
- Movimientos peligrosos: giros, movimientos bruscos
- Posturas incorrectas
- No utilización de ayudas adecuadas
- Apremios de tiempo
- Ausencia de descansos y pausas para prevenir la fatiga



## FACTORES INDIVIDUALES DE RIESGO

- Falta de aptitud física para realizar la tarea
- Inadecuación de la ropa, el calzado
- Existencia previa de patología músculo-esquelética
- Falta de formación
- Estilo de vida sedentario

Todas las lesiones músculo-esqueléticas de gravedad se iniciaron a partir de un exceso de tensión muscular previo a la aparición de síntomas

POSTURA DE TRABAJO	PARTES DEL CUERPO AFECTADAS
De pie, siempre en el mismo sitio	Espalda, brazos y piernas. Riesgo de varices
Sentado, tronco recto sin respaldo	Músculos extensores de la espalda
Sentado, en un asiento demasiado alto	Espalda, rodillas, muslos y pies
Sentado, en un asiento demasiado bajo	Espalda, hombros y cuello
Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie	Región lumbar, deterioro de los discos intervertebrales
Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás	Cuello; deterioro de los discos intervertebrales
Brazos tendidos sobre el costado, adelante o atrás	Hombros y brazos
Malas posturas en el manejo de herramientas	Inflamación de tendones (tenosinovitis)

## RECOMENDACIONES

### POSICIÓN DE SENTADO

- Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo
- Nivelar la mesa a la altura de los codos
- Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo
- Cambiar de posición, alternar las posturas

### POSICIÓN DE PIE EN MODO ESTÁTICO

- Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento
- Adaptar la postura al tipo de esfuerzo que se realiza
- Utilizar reposapiés

### POSICIÓN DE PIE EN MODO ESTÁTICO

- Utilizar silla pivotante que sea regulable
- Ajustar la silla 25 ó 35 cms por debajo de la superficie de trabajo

**PRUÉBALO.**  
**¡ SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES PUEDE HACER QUE TE SIENTAS MEJOR!**

## CARGA

Cualquier objeto, animal, persona o material susceptible de ser movido y que requiere el esfuerzo humano para moverlo o colocarlo en su posición definitiva.

Se consideran cargas que pueden entrañar riesgo dorsolumbar aquellas cuyo peso exceda de 3 Kg. (R.D. 487/97)



## FACTORES DE RIESGO

### Relacionados con la carga:

- Excesivo peso
- Tamaño excesivamente profundo / alto / ancho
- Voluminosa, difícil de sujetar o manejar
- Contenido en equilibrio inestable o que puede desplazarse
- Expuesta a movimientos bruscos o inesperados

### Relacionados con la manipulación:

- Ausencia de ayudas adecuadas
- Excesiva frecuencia en el manejo
- Técnicas de manipulación incorrectas
- Carga situada en un inadecuado plano de manipulación
- Posiciones corporales inadecuadas o inestabilidad de la postura

### Relacionadas con las condiciones de trabajo:

- Espacio insuficiente o difícil acceso
- Condiciones ambientales inadecuadas
- Suelos resbaladizos o desiguales
- Apremios de tiempo
- Falta de formación e información específicas

Otro de los factores laborales que pueden causar **trastornos músculo-esqueléticos** es la realización de tareas que impliquen **movimientos repetitivos** de miembro superior.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Al manipular una carga:
  - o Utiliza los medios técnicos disponibles (carros, transpaletas...)
  - o Observa si es conveniente y posible reducir o rediseñar la carga
  - o Mantén la espalda recta y flexiona las rodillas.
  - o Acerca la carga al cuerpo en el momento en que la vayas a levantar.
  - o Agárrala con seguridad y firmeza desde su punto más estable
  - o Realiza los giros desplazando los pies, no el tronco o la cintura
- Es aconsejable alternar las tareas de manera que no se realicen acciones que impliquen los mismos grupos musculares, durante un tiempo prolongado.
- Es conveniente la realización de estiramientos al final de la jornada laboral



Realizar pequeñas pausas en el momento en que aparezca el cansancio, y antes de que éste se convierta en fatiga, previene las lesiones músculo-esqueléticas.

# BUENAS PRÁCTICAS EN TAREAS CON CARGA FÍSICA

## ANIMALARIO



Delegación del Rector para Salud, Bienestar Social y Medioambiente  
Dirección del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Medicina del Trabajo.

Colegio Mayor Vasco de Quiroga - c/ Leonardo Prieto Castro - Edificio D  
Tfno: 91 3946349 - Fax: 91 3948426