



# Carga física.

Metodologías de evaluación ergonómica y medidas preventivas.

12-15-16-17-18 de marzo de 2021

## Propósito:

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las dolencias de origen laboral más habituales. Estos trastornos afectan a millones de trabajadores y trabajadoras en toda Europa y suponen un coste de miles de millones de euros para las empresas. Abordar los TME ayuda a mejorar la vida del personal pero también redonda en beneficio de las empresas.

## Misión del aprendizaje:

Este taller se propone DAR DIFUSIÓN a las diferentes herramientas de evaluación ergonómica para avanzar en la gestión adecuada del riesgo ergonómico por parte de las empresas y evitar en consecuencia, los trastornos musculoesqueléticos agudos y crónicos. Las empresas invitadas darán a conocer de primera mano un abanico de soluciones de diseño de espacios de trabajo, equipamientos técnicos, buenas prácticas formativas y de puesta en marcha de programas de acondicionamiento físico entre otras, que pueden servir de herramienta para la mejora de la salud física y psíquica de las personas trabajadoras.

## Programa:

### Primera Sesión: 12/03 de 10.00-13:00

#### **10:00-10:45 Introducción: ¿el riesgo ergonómico es considerado un riesgo “tolerable”?**

- Dña. M<sup>a</sup> Teresa Moreno Carmona

Técnica de Apoyo PRL. Servicio de ERGONOMÍA - IRSST. Comunidad de Madrid

#### **La enfermedad profesional musculoesquelética.**

Entrevista con:

- Dña. María Jesús Gil García

Técnica de PRL y Médica. Servicio de MEDICINA DEL TRABAJO - IRSST. Comunidad de Madrid

#### **10:45-11:15 Método para la identificación rápida de riesgos ergonómicos.** A cargo de:

- Dña. Fuensanta Palomino Pérez

Técnica Habilitada en PRL. Servicio de ERGONOMÍA - IRSST. Comunidad de Madrid

#### **11:30-12:15 La carga física del trabajo sedentario: el teletrabajo.** A cargo de:

- Dña. M<sup>a</sup> Teresa Moreno Carmona

Técnica de Apoyo PRL. Servicio de ERGONOMÍA - IRSST. Comunidad de Madrid

#### **12:30-13.00 Sentarse bien, sentirse bien.** A cargo de:

- Dña. Virginia Viejo Blanco

Dirección de marketing de Arquitectura y Diseño. Empresa OFITA

## Segunda Sesión: 15/03 de 10.00-13:00

### **10:00-11:45 La adopción de posturas forzadas y estáticas**

- Diferentes metodologías de evaluación ergonómica de posturas forzadas. REBA, OWAS e ISO 11226
- Medidas formativas, organizativas y técnicas que se pueden adoptar.
- Casos prácticos y ejercicios de valoración.

A cargo de:

- Dña. Fuensanta Palomino Pérez

Técnica Habilitada en PRL. Servicio de ERGONOMÍA - IRSST. Comunidad de Madrid

### **12:00-12.30 Soluciones para aliviar la carga física en la postura de bipedestación.** A cargo de:

- Dña. Nuria Gómez Bermúdez

Gerente de la Empresa TRAFIC. Alfombras y equipamientos ergonómicos y de seguridad.

### **12:30-13.00 MOCAP: Tecnología de Captura 3D de movimientos corporales en el puesto.**

A cargo de:

- D. Juan Luis Rodriguez Vilaró

Experto en Ergonomía de la Dirección de Prevención de ASEPEYO.

## Tercera Sesión: 16/03 de 10.00-13:00

### **10:00-11:30 La manipulación manual de cargas.**

- Diferentes metodologías de evaluación ergonómica de manipulación de cargas. Ecuación NIOSH, Guía del INSHT, ISO 11228 y UNE-EN 1005-2.
- Medidas formativas, organizativas y técnicas que se pueden adoptar.
- Casos prácticos y ejercicios de valoración.

A cargo de:

- Dña. Paz Talavera Ruiz

Jefatura. Servicio de ERGONOMÍA - IRSST. Comunidad de Madrid

### **11:45-12:20 Manipuladores industriales. Seguridad y Productividad.** A cargo de:

- D. Marc Gabarró Alsina

Director de la Empresa. SISTEMAS DE MANIPULACIÓN ASISTIDA S.L. (MOTRONIC SERVICES)

### **12:30-13:00 Aportaciones a la gestión del riesgo ergonómico del sector de la industria de la Moda. 20 años de Prevención en el sector de la Confección.** A cargo de:

- Dña. Isabel Ferrero

Representación de ASECOM. ASOC. DE EMPRESAS DE CONFECCIÓN Y MODA DE MADRID.

## Cuarta Sesión: 17/03 de 10.00-13:00

### **10:00-11:15 La repetitividad de movimientos en los miembros superiores.**

- Metodologías de evaluación ergonómica de la repetitividad. Checklist OCRA, ISO 11228-3 y CENEA
- Medidas formativas y organizativas. Las pausas y descansos.

A cargo de:

- Dña. M<sup>a</sup> Teresa Moreno Carmona

Técnica de Apoyo PRL. Servicio de ERGONOMÍA - IRSST. Comunidad de Madrid

### **11:15-11:45 Integración de la perspectiva de género en los criterios de adecuación ergonómica de entornos laborales.** Entrevista con:

- Dña. Rakel Poveda y Dña. Sonia Serna

Personal investigador del Proyecto Género y Ergonomía del Instituto Biomecánica de Valencia.

### **12:00-13:00 TME y movimiento: Prevención y tratamiento.** A cargo de:

- D. Carlos Tapia Barrera

Director General y Fisioterapeuta. Empresa FISIOESPAÑA WELNESS S.L.

## Quinta Sesión: 18/03 de 10.00-13:00

### **10:00-11:00 La movilización de personas.**

- Diferentes metodologías de evaluación ergonómica de movilización de personas. ISO TR 12296 (MAPO y ThERMOMETER). Casos prácticos y ejercicios de valoración.
- Medidas formativas, organizativas y técnicas que se pueden adoptar.

A cargo de:

- Dña. Paz Talavera Ruiz

Jefatura. Servicio de ERGONOMÍA - IRSST. Comunidad de Madrid

### **11:15-11.45 Técnicas y herramientas para la reducción de TME en la movilización manual de personas.** A cargo de:

- Personal técnico-sanitario

Departamento de Marketing. Empresa MEDICARE SYSTEM

### **11:45-12.45 Riesgos laborales específicos en el levantamiento manual de personas en áreas sanitarias y medidas de prevención.** A cargo de:

- Dña. Lara Alamín

Técnica Formadora. Empresa SEVO TRAINING INSTITUTE

### **12:45 Clausura Institucional** a cargo de:

- Dña. Rosa Menchén Viso

Jefatura del Área de Conocimiento y Cultura Preventiva del IRSST de la Comunidad de Madrid