

LESIONES POR SOBRESFUERZOS

Durante la manipulación manual de cargas o la realización de tareas con exposición significativa a posturas forzadas, el trabajador puede sobrepasar su capacidad física, pudiendo producirse lesiones de origen musculoesquelético.

MEDIDAS PREVENTIVAS

EVITA ESFUERZOS INÚTILES

- ❖ No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- ❖ Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- ❖ Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.



TRABAJOS CON ELEVACIÓN DE CARGAS

1º. Evaluar la carga

- ❖ Cuando la manipulación manual de cargas supone desplazamientos, debes estudiar la distancia a recorrer, la existencia de obstáculos, así como las características de la carga: peso, tamaño, tipo de agarre, repetitividad de acciones, existencia de aristas, clavos; necesidad de uso de protecciones personales (calzado, guantes...), etc.
- ❖ Las cargas pesadas y voluminosas procura trasladarlas con ayuda de medios mecánicos o pide ayuda a otro compañero.

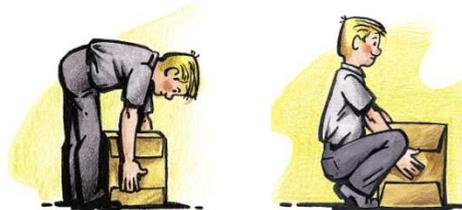


2º. Utiliza la técnica correcta de elevación y transporte

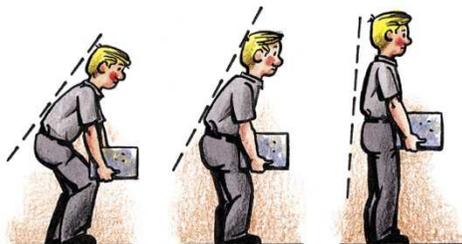
- ❖ Aproxímate a la carga.
- ❖ Asegura un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados, alrededor de 55 cm., con un pie ligeramente adelantado sobre el otro, colocando uno de ellos en dirección al movimiento.



- ❖ Utiliza los músculos más fuertes y mejor preparados (brazos y piernas).
- ❖ Al agacharte, dobla las rodillas procurando mantener la espalda recta.
- ❖ Por último, expulsa el aire de los pulmones antes del levantamiento de la carga.



- ❖ Lleva la carga tan equilibrada y próxima al cuerpo como sea posible.



- ❖ Mantén los brazos estirados y rígidos, llevando la carga entre los codos y las muñecas.

- ❖ No gires la cintura con una carga entre las manos.



Incorrecto

Correcto

TRABAJO DE PIE

- ❖ Adapta la altura del puesto al tipo de esfuerzo que tienes que realizar.
- ❖ Para evitar estar mucho tiempo de pie (bipedestación prolongada) alterna posturas estáticas con otras dinámicas.
- ❖ Cambia periódicamente la posición de los pies y reparte el peso de las cargas.
- ❖ Utiliza un reposapiés. Evita doblar la espalda.



Trabajo ligero

Trabajo pesado

Trabajo de precisión

TRABAJO DE PIE/SENTADO

- ❖ Coloca la silla de tal forma que te permita un buen acceso al plano de trabajo.
- ❖ Ajusta la altura de la silla entre 25 y 35 cm por debajo de la superficie de trabajo.
- ❖ En caso necesario, utiliza reposapiés.



TRABAJO CON TRANSPALETAS MANUALES

- ❖ Comprueba que el peso de la carga es adecuado para la capacidad de la transpaleta.
- ❖ Si la carga es demasiado pesada, pide ayuda a otro compañero.



- ❖ Sube la carga empleando los dos brazos sobre la barra de tracción.
- ❖ Durante el desplazamiento de la carga evita los movimientos bruscos. Colócate en el lateral de la transpaleta tirando de manera que el brazo quede en línea recta con la barra de tracción.

TRABAJOS CON HERRAMIENTAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE MUÑECA BRAZO

Cuando realices trabajos con herramientas manuales, evita:

- ❖ Los movimientos repetidos de muñeca.
- ❖ El empleo constante de fuerza con la mano afectada y los movimientos forzados de flexión-extensión de manera prolongada en el tiempo.
- ❖ La realización de movimiento de pinza con los dedos de forma repetida.
- ❖ El uso regular y continuado de herramientas de mano vibrantes.
- ❖ La presión prolongada sobre la muñeca o la palma de la mano.



RECUERDE

Manejo manual de cargas:

- ✓ Colócate lo más cerca posible a la carga.
- ✓ Asegura un buen apoyo de los pies.
- ✓ Flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.
- ✓ Levanta la carga con ayuda de los músculos de las piernas manteniendo la espalda recta.
- ✓ Evita los giros en los desplazamientos.

Trabajo con herramientas:

- ✓ Procura un buen diseño y mantenimiento de las herramientas, utensilios y del puesto de trabajo.
- ✓ Cuando las tareas se tengan que efectuar con herramientas pesadas, mantén una posición equilibrada y realiza pausas suficientes para recuperar la fuerza.
- ✓ Intercala periodos de descanso practicando algún ejercicio o rotaciones.
- ✓ Utiliza las herramientas manuales con el fin para el que fueron concebidas.

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones para la prevención de

LESIONES POR SOBRESFUERZOS



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA JUSTICIA
Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO
Dirección General de Función Pública
Servicio de Prevención



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61