

e-PREVENGA

**MICROTRAUMATISMOS
ACUMULATIVOS**

Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención de riesgos laborales



Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).
Portuexxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.
www.apaprevencion.com
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, sin expresa autorización del propietario del copyright.



Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2014



1. FACTORES DE RIESGO

Los microtraumatismos acumulativos son lesiones sutiles que afectan a los músculos, tendones, nervios y articulaciones del cuerpo, especialmente en las manos, muñecas, codos, hombros, cuello, espalda y rodillas.

Estos efectos aparecen frecuentemente como consecuencia de la realización de trabajos que requieren ejecutar movimientos repetitivos o mantener una postura estática, durante largos períodos de tiempo.

La fatiga causada por los movimientos repetitivos y/o el esfuerzo mantenido, se puede acumular con el tiempo, y producir distintos tipos de molestias y lesiones.

La fatiga causada por los movimientos repetitivos se puede acumular con el tiempo.

Cuando estas actividades se combinan con trabajos que, además, comportan movimientos violentos, posturas forzadas de los miembros, excesiva presión en pequeñas áreas de la mano o de los dedos, manipulación de herramientas o equipos vibrantes, o, trabajos en ambientes fríos o húmedos, la posibilidad de que se presenten los efectos de los microtraumatismos acumulativos se incrementa notablemente.



Existen diversos factores responsables de la aparición de microtraumatismos acumulativos, como por ejemplo:

- Los movimientos repetitivos, es decir, la realización de tareas que requieren ejecutar el mismo movimiento durante períodos prolongados de tiempo.
- Los movimientos rápidos y/o violentos.
- La realización de esfuerzos o estiramientos excesivos.
- La adopción de posturas forzadas y antinaturales.
- El mantenimiento de una posición fija de un miembro sin apoyo.
- Las vibraciones producidas por las herramientas o equipos con los que se trabaja.
- Los ambientes fríos y/o húmedos.
- La baja forma física del trabajador.



2. QUÉ ES LA ERGONOMÍA

La ergonomía es una ciencia que se ocupa de adaptar la tarea, el equipo y el entorno, a las capacidades y a las limitaciones de los trabajadores.

Los principios ergonómicos deben ser aplicados, preferentemente, en las etapas de diseño, para poder identificar y eliminar problemas potenciales, pero también se pueden aplicar con

“Modificando los hábitos de trabajo se obtienen beneficios sorprendentes”



éxito a las instalaciones y procesos ya existentes para reducir la carga sobre el trabajador.

Empleando los sencillos criterios que veremos a continuación, el trabajador puede velar por su salud. En la mayoría de los casos, modificando ligeramente los hábitos de trabajo se obtienen beneficios sorprendentes en cuanto al confort y la seguridad.

3. PREVENCIÓN

La posibilidad de que se desarrollen los microtraumas acumulativos depende de varios factores, como el tipo de tarea, los hábitos, el ambiente de trabajo y las condiciones físicas del trabajador.

En primer lugar, se deben evaluar los riesgos a los que está expuesto el trabajador al efectuar una determinada tarea.

A continuación, hay que minimizar esos riesgos tratando de reducir los movimientos repetitivos y los esfuerzos excesivos.

Y por último, se debe eliminar la postura forzada que puede causar tensión, sustituyéndola por otra más natural y relajada.



3.1. PUESTO DE TRABAJO

Así como se requieren herramientas y equipos de protección adecuados, también se necesita un lugar de trabajo diseñado de acuerdo a las características individuales y al tipo de trabajo que se realiza. Por lo tanto:

La zona de trabajo no debe estar a un nivel demasiado alto o bajo

- Hay que asegurarse de que la zona de trabajo no esté a un nivel demasiado alto o bajo. La mayoría de las labores se deberían efectuar a 5 centímetros por encima o por debajo de los codos.

- Para reducir estiramientos excesivos, se debe reorganizar el lugar de trabajo para que las piezas y herramientas estén más accesibles, por ejemplo a 40 centímetros del cuerpo. Es conveniente recordar que se deben mantener los brazos cerca del costado, con los codos hacia dentro.



Otras formas de disminuir dichos estiramientos son:

- Reestructurar la superficie de trabajo de forma que se pueda trabajar desde ambos lados, en vez de tener que estirarse desde un solo lado.
- Utilizar una escalera manual para alcanzar objetos que estén en niveles elevados.
- En caso de que se trabaje en una línea de empaquetado de productos, utilizar una superficie deslizante que permita que el producto se deslice dentro de la caja, para evitar la tensión causada por el levantamiento y la colocación de los objetos de forma repetitiva.



Otros criterios ergonómicos que deben recordarse son:

- Utilizar siempre una carretilla manual para transportar cargas.
- Empujar la carga en vez de tirar de ella, y tratar de utilizar carretilla manual con manillas verticales para reducir la tensión.
- Evitar arquear la espalda al levantar un objeto, utilizando los pies para dar pasos cortos, y girar el cuerpo entero.
- Almacenar los materiales que deben ser trasladados frecuentemente, a un nivel que se sitúe entre la cintura y los hombros.
- Levantar la carga con las piernas y no con la espalda.



3.2 HERRAMIENTAS



- Las herramientas mecánicas ayudan a reducir los movimientos repetitivos.
- Si es posible, se deben utilizar herramientas mecánicas antivibratorias o escoger las que tengan mangos que reduzcan la vibración.
- Las herramientas con mangos o asas acolchadas reducen los puntos de presión, protegen las manos del calor y del frío, reducen la vibración contribuyendo a un mejor agarre. Han de diseñarse de tal manera que la muñeca adopte una posición neutra.
- Las herramientas se sujetarán firmemente utilizando toda la mano, de forma que el dedo pulgar y el dedo índice estén ligeramente sobrepuestos.
- Si es factible, se debe fijar, en un tornillo de mesa, el objeto sobre el que se esté trabajando para reducir la tensión que causa el agarrarlo con la mano.
- Es preciso saber cuándo hay que utilizar guantes de protección. Puede ser peligroso utilizarlos cuando se emplean máquinas portátiles rotativas, ya que pueden engancharse y arrastrar la mano. Deben quedar bien ajustados, para evitar que pueden enredarse fácilmente. Por el contrario, los guantes demasiado ajustados pueden limitar la circulación sanguínea.



3.3. POSICIÓN DE PIE

Permanecer de pie durante largos períodos de tiempo puede causar fatiga en la espalda, cuello y rodillas. Para minimizarla se adoptarán ciertas medidas como:

- Colocar un pie sobre una banqueta u objeto similar.
- Cambiar de posición frecuentemente.
- Usar calzado cómodo y pisar sobre una alfombra acolchada.



3.4. POSICIÓN SENTADO

Cuando el trabajo que se realiza implica estar sentado la mayor parte del tiempo, es posible que aparezcan problemas de espalda, cuello y hombros. Conviene aplicar las siguientes medidas para reducir estos problemas:

- Escoja una silla sólida con un respaldo acolchado y firme que se ajuste vertical y horizontalmente a su espalda.
- Utilice una silla giratoria para evitar tener que estirarse y retorcerse innecesariamente.
- Ajuste la altura de la silla de forma que los pies estén apoyados en el suelo, las rodillas formen un ángulo recto y la superficie de trabajo quede levemente por encima de la cadera.
- Asegúrese de estar sentado cerca de la mesa de trabajo para evitar tener que adoptar una postura incorrecta.
- Utilice un auricular para reducir la tensión del cuello, si parte del trabajo que desempeña es contestar al teléfono.
- Ponga un cojín en la zona lumbar si el respaldo del asiento no da el suficiente apoyo a la parte baja de la espalda.
- Utilice un cojín lumbar al conducir un vehículo y asegúrese de que puede alcanzar los pedales sin tener que estirarse.

3.5. USUARIO DE ORDENADOR

- Asegúrese de que el monitor esté al nivel de los ojos, para evitar la tensión de cuello y cabeza.
- El teclado debe estar al mismo nivel de los codos y levemente inclinado para mantener relajadas las muñecas.
- Coloque los documentos en un atril para evitar la fatiga visual y tensión en el cuello.
- Es conveniente evitar la luz directa entornando las persianas o moviendo la mesa de trabajo.



4. BUENA FORMA FÍSICA Y MINI-DESCANSOS

Estar en buena forma física y realizar pequeños descansos puede ayudar a minimizar el riesgo de desarrollar problemas físicos.

- Realizar ejercicio aeróbico, tan solo 20 minutos tres veces por semana, puede ayudar a mejorar su salud física y prevenir los microtraumatismos acumulativos. Es conveniente consultar con un médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Se deben efectuar mini-descansos o pausas durante el trabajo para relajar el cuerpo y cambiar de postura, lo que ayuda a incrementar la circulación, aliviar la tensión y mejorar su actitud mental.



En el siguiente video el INSHT explica los movimientos repetitivos y posturas forzadas y como prevenir trastornos musculoesqueléticos.

Haga clic sobre la imagen para ver el vídeo.



ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2014

Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las [actividades preventivas disponibles](#).

PREVENCIÓN10

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

[Accede a Prevencion10 aquí.](#)

PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurren con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE [haciendo click aquí.](#)



