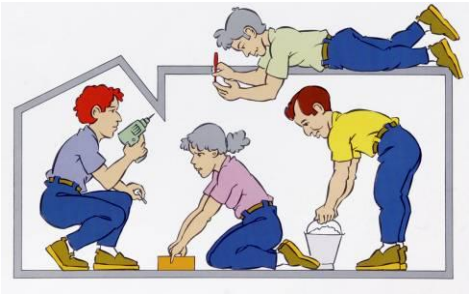
POSTURAS FORZADAS

Las posturas forzadas son posiciones de trabajo que suponen que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada, tanto en movimiento como parado. Estas posiciones "extremas" pueden generar lesiones músculoesqueléticas que afectan principalmente a cuello, tronco, brazos y piernas.



Las posturas forzadas más habituales son:

- De pie siempre en el mismo sitio.
- Sentado, tronco recto y sin respaldo.
- Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie.
- Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás.
- Malas posiciones al utilizar las herramientas y/o equipos.

- **Medidas preventivas: diseño del puesto de trabajo**
  - Reducir las exigencias físicas del trabajo utilizando nuevas herramientas o nuevos métodos de trabajo.
  - Las herramientas y materiales deben estar próximos al lugar de uso y en un espacio definido y fijo.

- **Medidas preventivas: diseño de equipos de trabajo**
  - Evitar útiles que requieran sobreesfuerzo y que ocasionen sobrecarga muscular, así como posiciones articulares forzadas.
  - Utilizar equipos de protección individual (guantes, dediles, etc.) que se ajusten bien y que no disminuyan la sensibilidad ya que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

- **Medidas preventivas: diseño de herramientas manuales**
  - Evitar adquirir herramientas manuales de mala calidad.
  - Las herramientas deben ajustarse a los trabajadores zurdos o diestros.
  - Controlar que se realiza el mantenimiento adecuado de las herramientas.
  - Evitar colocarlas, a la hora de trabajar, por encima de los hombros. Situarlas de frente a la tarea que se va a realizar y al alcance de los brazos para no inclinar el tronco.
  - Evitar utilizar herramientas que obliguen a la muñeca a curvarse o adoptar una posición extrema; es conveniente que el antebrazo, la muñeca y la mano formen una línea recta.
  - Utilizar la herramienta específica a las tareas a realizar.
  - Evitar esfuerzos prolongados y aplicar una fuerza manual excesiva, ya que puede ocasionar sufrir lesiones en brazos y muñecas.

- **Medidas preventivas organizacionales**
  - Organizar el trabajo de forma que se realicen tareas variadas y/o realizar rotación con puestos de trabajo que utilicen distintos segmentos corporales para evitar la sobrecarga muscular.
  - Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Los cambios de postura siempre van a resultar beneficiosos. Si no tienes posibilidad de cambios de postura, realiza micropausas de descanso.
  - Aprovechar los descansos que tengas en el trabajo para cambiar de postura (sentarte, estirar músculos,…). Los periodos de descanso son preferibles que sean cortos y frecuentes (por ejemplo, descansar 5 minutos cada hora de trabajo).
  - Durante los descansos, efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
  - Asistir a las sesiones de formación que realice la empresa para conocer las pautas de trabajo seguro que puedan evitar que sufras lesiones por posturas forzadas.
  - Es recomendable realizar el reconocimiento médico ofrecido por la empresa para prevenir posibles lesiones músculo-esqueléticas en cuello, espalda, piernas, brazos o manos.

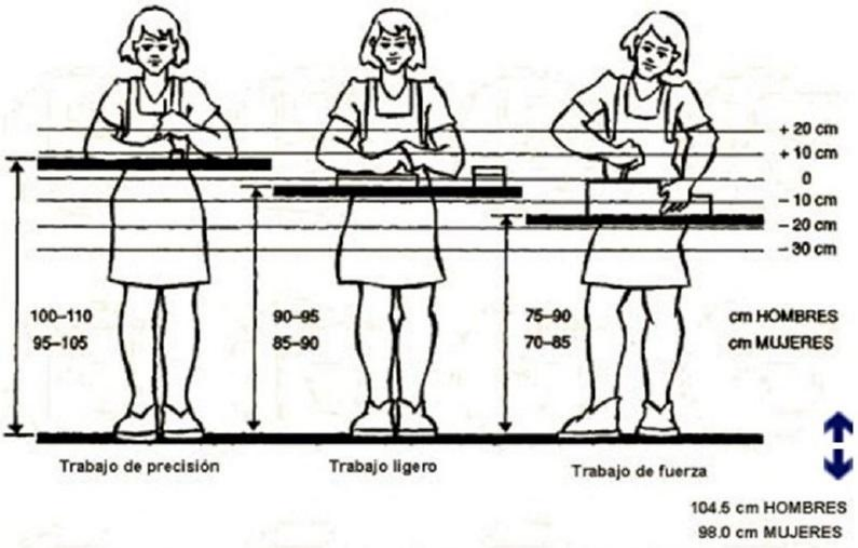
<u>Para trabajos de pie:</u>



- Siempre que la tarea te lo permita, alternar la posición de pie con la de sentado para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición fija prolongada.
- En caso de no ser posible, intentar mantener las curvaturas de la espalda en su alineamiento normal. El relax de la musculatura se realiza adoptando otras posturas antagónicas. Por ejemplo, agachándose de vez en cuando, doblando el tronco hacia atrás, cambiando el peso de un pie al otro, apoyando un pie en un reposapiés, etc.
- Evitar la postura estática caminando a ser posible, ya que la columna sufre menos.
- Intentar no hacer giros de espalda sino desplazamientos con todo el cuerpo dando pasos cortos.

POSTURAS FORZADAS

- En general, es aconsejable que la altura de la superficie de trabajo se encuentre aproximadamente a la altura del codo del trabajador o a una altura ligeramente inferior. Si es preciso agacharse, evitar doblar el tronco, flexionando rodillas y cadera.



En la figura de la izquierda se muestran las alturas del plano de trabajo recomendadas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo en función, tanto del tipo de trabajo, como si el trabajador es hombre o mujer.

Para trabajos en cuclillas o de rodillas:

1) Planificar
   - Antes de ejecutar una tarea, hay que revisar la altura a la que ha de realizarse el trabajo.
   - Suministrar los materiales necesarios para regular la altura, si fuese necesario.
2) Evitar el trabajo a ras del suelo
   - Colocar plataformas de manera que el trabajo no se realice a la altura del suelo.
   - Realizar las tareas auxiliares, como preparación de material o manejo de equipos, a la altura adecuada.
3) Si las posturas forzadas prolongadas son inevitables
   - Si es inevitable trabajar a ras del suelo, intentar hacerlo sentado.
   - Seleccionar, si es posible, un taburete o cualquier otro material adecuado a la persona que lo vaya a usar.
   - Utilizar rodilleras cuando se trabaje arrodillado en el suelo.



Posición de los brazos:

- En general, los movimientos de los brazos deben ser simétricos, ya que trabajar con un solo brazo supone cargas estáticas al tronco.
- Evitar tener los brazos extendidos.
- Realizar los movimientos más frecuentes con los codos bajos y cercanos al tronco.

Para las posturas forzadas de cuello:

- En la medida de lo posible, intentar que los elementos del puesto que requieran de observación, estén dispuestos en frente del trabajador, sin obstáculos visuales y dentro de un área que vaya, preferiblemente, entre los hombros y la altura de los ojos.

Para las posturas forzadas de hombros:

- Colocar los elementos del puesto de trabajo a una altura entre las caderas y los hombros, para reducir las posturas forzadas de hombro, así como colocarlos cerca al tronco y delante del cuerpo.

Para las posturas forzadas de codos:

- Evitar los movimientos amplios del codo mediante el acercamiento de los elementos del puesto a la zona de alcance óptimo de la extremidad superior.
- Orientar los elementos del puestos de tal manera que no sea necesaria su rotación o giro.

