

Prevención de riesgos laborales para PYME

Ergonomía

Anexo III. Movimientos repetitivos de extremidad superior



Anexo III. Movimientos repetitivos de la extremidad superior

¿Qué es una tarea repetitiva o repetitividad?

Cuando el trabajo requiere un uso continuado de las manos, con movimientos rápidos y repetidos, o un uso constante de manos y brazos.

3.1 Factores de riesgo relacionados con el trabajo repetitivo

Frecuencia de movimientos

Cuanto mayor es la frecuencia de movimientos (movimientos/minuto), mayor es el riesgo.

Aplicación de fuerza

Es el esfuerzo físico realizado por el trabajador para llevar a cabo las operaciones que componen la tarea.

Posturas y movimientos

Las tareas y las operaciones de trabajo deberían evitar los rangos extremos de movimiento articular y las posturas estáticas prolongadas. Forzar repetidamente las articulaciones de la extremidad superior aumenta la probabilidad a sufrir trastornos musculoesqueléticos.

Duración del trabajo repetitivo

Representa el tiempo total de exposición dentro de la jornada. A mayor duración de la tarea repetitiva, mayor riesgo de desarrollo de lesiones. Preferiblemente el tiempo de exposición a las tareas repetitivas debería ser inferior a 1 hora diaria.

Periodos de recuperación

Es el tiempo de descanso muscular siguiente a un periodo de actividad y en el que se permite la recuperación de los músculos que han estado trabajando. Tiempo de recuperación no implica necesariamente inactividad (pueden estar trabajando grupos musculares diferentes a los que se han estado activando hasta el momento). Por cada hora de trabajo repetitivo, se recomiendan al menos entre 8-10 minutos consecutivos de recuperación muscular.

Otros factores de riesgo

Otros factores que agravan los problemas inducidos por la repetitividad y que deberían evitarse son:

- › Uso de herramientas vibrátiles y que provocan fuerzas de impacto.
- › Condiciones ambientales extremas, como las bajas temperaturas y la humedad.
- › Ritmo de trabajo impuesto demasiado elevado.
- › Uso de guantes inadecuados para la tarea a realizar.
- › Compresiones localizadas, golpes o movimientos bruscos.

3.2 Identificación del peligro ergonómico por movimientos repetitivos de la extremidad superior

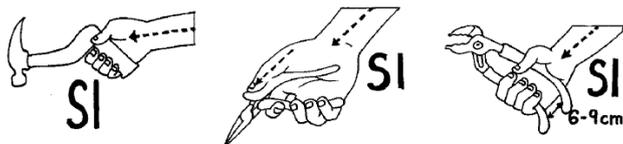
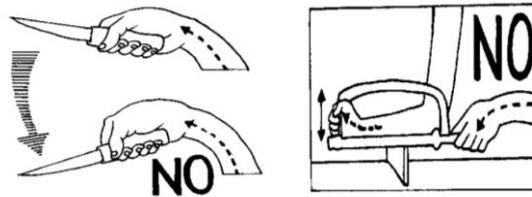
A continuación, se presenta una serie de preguntas para una primera identificación del peligro ergonómico por movimientos repetitivos de la extremidad superior (no constituye una evaluación de riesgos, que deberá ser realizada con una metodología específica y por personal con formación que le capacite para ello).

MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE LA EXTREMIDAD SUPERIOR	
<i>Referencias técnicas indicadas en ISO/TR 12295:2014</i>	
IDENTIFICACIÓN DEL PELIGRO ERGONÓMICO POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE LA EXTREMIDAD SUPERIOR Marque con una X la respuesta a cada una de las siguientes condiciones:	
En el puesto de trabajo hay alguna tarea en la que:	
1.	¿La tarea está definida por ciclos, independientemente del tiempo de duración de cada ciclo, o se repiten los mismos gestos o movimientos con los brazos (hombro, codo, muñeca o mano) por más de la mitad del tiempo de la tarea? SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
2.	¿La tarea que se repite dura al menos una hora de la jornada de trabajo? SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Si todas las respuestas son SÍ , hay presencia del peligro por movimientos repetitivos de la extremidad superior y debe realizarse una evaluación específica del riesgo.	
Si alguna de las respuestas a las condiciones es NO , no hay presencia del peligro por movimientos repetitivos de la extremidad superior.	

3.3 Ejemplos de buenas prácticas relacionadas con los movimientos repetitivos de la extremidad superior

Para evitar el riesgo o disminuirlo se debe:

- › **Eliminar los movimientos repetitivos de la extremidad superior** mediante el uso de sistemas eléctricos o mecánicos, en vez de manuales.
- › **Limitar los movimientos repetitivos de la extremidad superior** a una hora (continua o no) como máximo en la jornada de trabajo.
- › **Adoptar posturas neutras** el mayor tiempo posible.
- › **Realizar descansos** para permitir la recuperación de músculos, tendones y ligamentos.



Ejemplos de buenas prácticas

Es importante considerar un plan de rotaciones eficaces en las tareas del puesto de trabajo que alivie la fatiga muscular y la repetitividad, por ejemplo:

		PUESTO DE TRABAJO			
PUESTO DE TRABAJO	Factor de riesgo	Alimentador	Vigilante cosido	Vigilante embalaje	Paletizado
Alimentador	Espalda - brazos postura de pie				
Vigilante cosido	-				
Vigilante embalaje	-				
Paletizado	Espalda - brazos postura de pie manip. Cargas				

Las zonas en rojo corresponden a la intersección de dos puestos incompatibles entre sí, al tener identificados los mismos factores de riesgo.

Así mismo, es importante distribuir las pausas durante la jornada de trabajo:

