

- Para reducir la fuerza manual en operaciones de ensamblaje (conectar tubos, encajar pestañas, introducir piezas en huecos...), emplear productos lubricantes o humectantes que reduzcan las fricción.
- Mantener afilados y en perfectas condiciones los útiles cortantes.
- Evitar el uso de herramientas que transmiten vibración.
- Evitar utilizar la mano para golpear
- Si se utilizan guantes de protección, que se ajusten bien a las manos y que no disminuyan la sensibilidad de las mismas.

Considerar medidas organizativas, informativas y de formación

- Diseñar tareas en las que se eviten ciclos de trabajo (especialmente cortos) o en las que se realicen el mismo tipos de acciones durante más del 50% del tiempo.
- Diseñar tareas de forma que las acciones a realizar se repartan y distribuyan de manera equilibrada entre ambas extremidades superiores.
- Adecuar el tiempo de exposición introduciendo pausas o períodos de recuperación y establecer rotaciones a otros puestos en los que se empleen grupos musculares diferentes.
- Promover la realización de ejercicios de calentamiento y de estiramiento al inicio y durante la jornada de trabajo.
- Informar y formar a los trabajadores sobre los procedimientos y métodos de trabajo ergonómicos.

Prevención Tareas Repetitivas



De ti también depende

¿Sabías que?

Las tareas repetitivas son uno de los principales riesgos laborales generadores de trastornos musculoesqueléticos.

Contribuyen a la pérdida de salud de las personas trabajadoras expuestas, y a importantes pérdidas económicas para las empresas y para la sociedad en general.



Trabajos en los que se realizan tareas repetitivas están presentes en cualquier tipo de actividad: sectores industriales (trabajos en cadena), sector servicios (peluquerías, cajas de supermercado...), sector agrícola (recolección de fruta y verdura, selección...), sector de la construcción (pintura, azulejado...), sector cárnico (despiece, envasado...), etc.

Las Encuestas Nacionales de Condiciones de Trabajo más recientes registran un aumento en el número de trabajadores que se sienten expuestos a riesgos ergonómicos. El riesgo debido a los movimientos repetitivos de manos y brazos es el más señalado. Casi el 70% de los trabajadores encuestados se considera expuesto a movimientos repetitivos

Los problemas musculoesqueléticos que originan los movimientos repetidos afectan con más frecuencia a los miembros superiores. Las patologías más habituales son el síndrome del túnel carpiano en muñeca, la epicondilitis y epitrocleitis en el codo y el síndrome del manguito rotador en el hombro.

Se consideran repetitivas aquellas tareas en las que se realizan ciclos de trabajo o se repiten el mismo tipo de acciones o gestos

Existen condiciones de trabajo, que si están presentes durante la realización de las tareas repetitivas, aumentan la probabilidad de sufrir un daño:

- La aplicación de fuerza excesiva en las acciones que se realizan.
- La adopción de posturas forzadas en hombro, codo, muñeca y manos.
- La frecuencia o número de acciones que se realizan y la duración de la tarea repetitiva.
- La falta de períodos de recuperación suficientes y adecuados.
- Otros factores, como el uso de guantes inadecuados, la vibración, contacto con temperaturas extremas o el uso de la mano para golpear.

Por ello debes

Considerar medidas técnicas

- Diseñar el puesto de manera que todos los elementos de trabajo se encuentren a las alturas de trabajo y a los alcances óptimos para las características de los usuarios.
- Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico que permitan que la muñeca permanezca recta con el antebrazo. Durante su uso y accionamiento emplear toda la mano preferiblemente o en su defecto varios dedos (en lugar de uno solo) favoreciendo el uso alternativo de ambas manos.
- Emplear elementos auxiliares como pinzas o soporte para evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación