

# SALUD LABORAL

## HIGIENE POSTURAL EN EL MEDIO LABORAL



- INTRODUCCIÓN ..... Pág. 03
- CLAVES PARA LA HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO ..... Pág. 03
- RECOMENDACIONES GENERALES ..... Pág. 04
- NOTICIAS DE INTERÉS ..... Pág. 08



Edita:  
SP del SFF-CGT  
Avda. Ciudad de Barcelona, 10 – Sótano 2º  
Teléfonos: 91 506 62 87 – 91 506 6285  
Fax: 91 506 63 14  
Correo-e: [sff-cgt@cgt.es](mailto:sff-cgt@cgt.es)  
Web: [www.sff-cgt.org](http://www.sff-cgt.org)

Madrid, julio de 2012



**Sindicato Federal Ferroviario**

## INTRODUCCIÓN

La palabra ergonomía, que deriva de las palabras griegas “ergos” y “nomos”, significa “leyes del trabajo” y hace referencia a la actividad de carácter multidisciplinar que se encarga del estudio de la conducta y las actividades de las personas para adecuar los productos, sistemas, puestos de trabajo y entornos a las características, limitaciones y necesidades de los usuarios.

Las dolencias de espalda, tanto en la zona lumbar como en la cervical, tienen un origen mecánico en la mayoría de los casos. Principalmente se deben a movimientos mal efectuados o a posturas incorrectas.

La clave de la prevención de estas dolencias es la adopción de las medidas de higiene postural. El objetivo final es prevenir el dolor, flexibilizar la columna, mantener la movilidad articular y potenciar la musculatura espinal, abdominal y de las extremidades.

Salud!

Secretarías de Salud Laboral  
SFF CGT en Adif y Renfe

## CLAVES PARA LA HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

- El material y el mobiliario debe estar adaptado a las características del trabajador/a.
- Hay que tener en cuenta las causas de adoptar posturas forzadas: diseño de los puestos de trabajo, organización del trabajo, iluminación, exigencias de las tareas tanto físicas como visuales, mobiliario, etc.
- Estar en actitud de alerta frente a los trabajos repetitivos, los levantamientos de pesos, las posturas, las rotaciones y las vibraciones de vehículos o máquinas, etc.



- Los malos hábitos posturales deben de ser corregidos.

Las lesiones músculo-esqueléticas se desarrollan durante largos periodos de malestar y dolor y en la mayoría de los casos acaban cronificándose.

Hay que prestar atención y prevenir la aparición de los siguientes trastornos:

- **Trastornos musculares:** mialgias, calambres, contracturas, roturas de fibras musculares...
- **Trastornos en tendones y ligamentos:** tendinitis, tenosinovitis (inflamación de la vaina que rodea al tendón), gangliones (quistes sinoviales)...
- **Trastornos en articulaciones:** artrosis, artritis, hernias discales, bursitis (inflamación de la bursa, situada entre huesos, tendones y músculos).
- **Trastornos y alteraciones de los nervios:** compresiones, estiramientos, atrapamientos...
- **Trastornos vasculares** o alteraciones del riego sanguíneo en las extremidades.

## RECOMENDACIONES GENERALES

### PUESTO DE TRABAJO SENTADO

#### -Altura del plano de trabajo:

- El puesto industrial requiere libertad de los brazos (de 5 a 15 cm bajo los codos).
- El trabajo con ordenador requiere el teclado ligeramente por debajo de los codos.

#### -Calidad del asiento:

- Altura de la silla y respaldo ajustables.
- Superficie del asiento ancha para permitir movimientos.
- Asiento ligeramente inclinado hacia delante (2 a 5 grados).
- Asiento giratorio y móvil sobre ruedas.
- Base con 5 puntos de apoyo.
- Relleno del asiento y del respaldo alrededor de 2,5 cm.



**-Apoyo dorsal:**

- Asiento con apoyo lumbar justo por encima de las caderas y de forma que la columna vertebral quede recta.

**-Reglaje en la altura del asiento:**

- Los pies deben quedar apoyados en el suelo o sobre un reposapiés.
- Los muslos deben quedar en posición horizontal respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados.

**-Reposapiés:**

- Ángulo de inclinación próximo a 10 grados.
- Superficie de 30 x 40 cm aproximadamente.

**-Posición de trabajo:**

- Organización del trabajo con el fin de permitir los desplazamientos y/o la alternancia entre las posiciones sentado y de pie.

**TRABAJO DE OFICINA CON PVD****-Distribución del puesto:**

- Mobiliario y equipamiento que permita realizar el trabajo con la nuca recta, los hombros relajados, las muñecas rectas y los codos a 90 grados.
- Adaptar la disposición del material al tipo de las tareas.
- Evitar los reflejos: pantalla ni de frente ni de espaldas a una ventana.

**PUESTOS DE TRABAJO DE PIE****-Altura del plano de trabajo:**

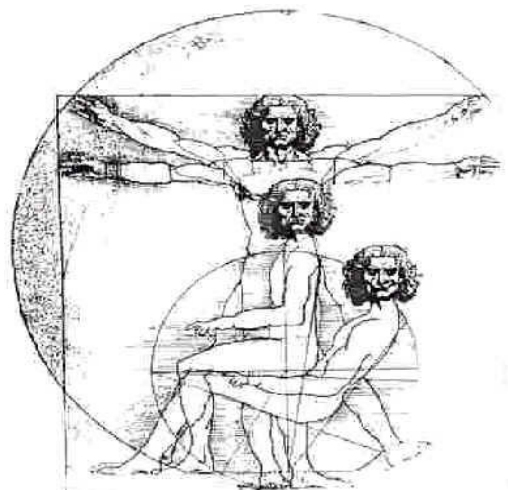
- Respetar las alturas según el trabajo sea de precisión, ligero o pesado.

**-Inclinación del cuerpo hacia delante o hacia atrás:**

- Los mandos, las herramientas y el material deben situarse al alcance del operario/a.
- Prever un espacio para los pies en la base del plano de trabajo que permita al operario/a se aproxime a la tarea.
- Las cargas deben permanecer a más de 60 cm de altura.

**-Duración de la postura:**

- Colocar un asiento tipo "apoya-muslos".
- Prever fases de trabajo durante las cuales los operarios/as puedan desplazarse o sentarse.



**-Apoyo de las rodillas, caderas, tronco, brazos...:**

- Variar la postura frecuentemente.
- No apoyarse sobre un borde cortante.

## **MANIPULACIÓN DE CARGAS**

**-Agarres:**

- Colocar agarres en los objetos de más de 4,5 Kg.
- Colocar agarres para dos personas si pesa más de 18 Kg.
- Colocar los agarres por encima o a la altura del centro de gravedad.

**-Dimensiones de la carga:**

- Limitar las dimensiones de la carga u objetos (60 cm de ancho, 35 cm de alto y 40 cm de profundidad).
- Utilizar ayudas técnicas para las cargas más voluminosas.

**-Bordes cortantes, superficies rugosas:**

- Suprimir las aristas vivas o las superficies muy rugosas para la piel.
- Embalar los objetos peligrosos.
- Acondicionar las cargas muy calientes, frías o sucias.
- Utilizar guantes.

## **UBICACIÓN DE LAS HERRAMIENTAS, MATERIALES, MANDOS, PRODUCTOS**

**-Control visual:**

- Situar los mandos, pantallas, etc, frente al operario si son frecuentemente utilizados.
- El eje de la mirada debe ser por debajo de la horizontal.

**-Distancia:**

- Situar los mandos, los materiales y los útiles a menos de 50 cm si está de pie y a menos de 38 cm si esta sentado/a.

## **CARACTERÍSTICAS DE LAS HERRAMIENTAS**

**-Herramientas adaptadas al personal:**

- Elegir la herramienta que mejor se adapte al tipo de trabajo.

**-Formas del mango o de la empuñadura.**

- La empuñadura de madera o metal deberá estar recubierta de caucho o plástico, de una longitud de 10 a 12 cm y de un diámetro alrededor de 60 mm para útiles de fuerza o 12 mm para los útiles de precisión.

**-Peso:**

- Si el trabajo requiere fuerza, el peso recomendado es de 1,5 Kg a 2 Kg.
- Si el trabajo es de precisión estará entre los 400 g y 1,5 Kg.
- Si las herramientas superan estos pesos, se deberán emplear sistemas especiales (apoya-codos, etc).

**-Herramientas vibrantes:**

- Utilizar la máquina y la herramienta mejor adaptada al trabajo.
- Prever empuñaduras antibivibratorias.
- Recubrir las superficies de contacto de caucho, fieltro...
- Evitar coger las herramientas por otra parte que por las empuñaduras.

**TRACCIÓN / EMPUJE CON LOS BRAZOS****-Tracción o empuje con los brazos:**

- Utilizar carretillas manuales para cargas inferiores a 200 Kg.
- Utilizar transpaleta manual para cargas inferiores a 700 Kg.
- Utilizar carretillas a motor para cargas pesadas o desplazar sobre grandes distancias.
- Procurar que el suelo no sea ni deslizante ni irregular.
- Reducir el rozamiento de las superficies rodantes.
- Las carretillas deberán tener preferentemente 4 ruedas de gran diámetro y la banda ancha.
- Los agarres deberán estar situados ligeramente por encima de la altura de los codos.
- Reducir la carga, cuando es necesario empujar o tirar.
- Es preferible empujar de ella que tirar de una caja.
- Utilizar calzado antideslizante.

**-Peso:**

- Indicar el peso de las cargas.
- Peso recomendado en función de la altura de la carga y el alejamiento de las manos con respecto al cuerpo:

		ALEJAMIENTO DE MANOS AL CUERPO		
		< 20 cm	< 35 cm	< 50 cm
ALTURA DE LA CARGA	40 cm	19 Kg	11 Kg	8 Kg
	75 cm	22 Kg	12 Kg	9 Kg
	100 cm	20 Kg	11 Kg	8 Kg
	140 cm	17 Kg	10 Kg	7 Kg

**-Frecuencia de manutención:**

- Utilizar ayudas mecánicas, si la carga es pesada y/o voluminosa o debe manipularse con frecuencia.
- Si la frecuencia de manipulación es elevada, almacenar las cargas pesadas (> 10 Kg) a la altura de las caderas y almacenar los objetos ligeros entre 60 cm (rodillas) y 150 cm (hombros).

## NOTICIAS DE INTERÉS

- 5 Junio 2012. Accidente Grave por contacto eléctrico a un trabajador de Mantenimiento de Infraestructura de Adif en Benicarló.
- 13 Junio 2012. Accidente Grave por amputación de pié a trabajador de la contrata FORJADOS EXTREMEÑOS en la obra de A.V. tramo Monforte de Cid-Aspe.
- 13 Junio 2012. Reunión con el Director General de Trabajo y Prevención de Riesgos Laborales de la Junta de Castilla y León en Valladolid.
- 21 Junio 2012. Reunión del Grupo de Trabajo de Medio Ambiente de Adif.
- 27 Junio 2012. Accidente Grave por parada cardiaca y fallecimiento de trabajador en Montcada Ripollet de la contrata INECO perteneciente a la DG de Servicios al Cliente y Patrimonio de Adif.
- 29 Junio 2012. Reunión con el Subdirector de Prevención de Riesgos Laborales de Adif, Jesús Ángel Díaz Muñoz.
- 4 Julio 2012. Reunión Comisión Técnica Monográfica de Salud Laboral de Adif.
- 5 Julio 2012. Accidente Mortal In Itínere a trabajador de la DG Patrimonio y Urbanismo de Adif.
- 5 Julio 2012. Reunión Comisión Técnica de Salud Laboral de Adif.
- 12 Julio 2012. Accidente Mortal por aplastamiento a trabajador de la contrata UTE MONDRAGÓN de la obra de AV Vitoria-Bilbao tramo Aramaio-Mondragón.
- 12 Julio 2012. Comité General de Salud Laboral de Adif.
- 19 Julio 2012. Accidente Grave por atrapamiento en encofrado a trabajador de la contrata UTE ANTEQUERA de la obra de AV Bobadilla-Antequera de Adif.

- o O o -