

3.- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha. No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco no adoptar posturas forzadas.



4.- Agarre firme. Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y mantenerla pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

5.- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.

6.- Evitar giros. Es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

7.- Depositar la carga. Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

## POSTURAS FORZADAS

Las posturas en el trabajo desfavorables contribuyen a que el trabajo sea más pesado y a la larga produce daño corporal.

### RECOMENDACIONES TRABAJO SENTADO:



- Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- Nivelar la mesa a la altura de los codos.
- Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo.

- Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas.

### RECOMENDACIONES TRABAJO DE PIE:

- Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.
- Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
- Utilizar un reposapiés portátil o fijo.



## MOVIMIENTOS REPETIDOS

Los movimientos repetidos tanto de extremidades superiores como de columna, pueden terminar produciendo lesiones o manifestarse como molestias o dolores difusos con fatiga e impotencia funcional.

Se producen en relación con trabajos que requieren tensión muscular y movimientos repetitivos y a gran velocidad de un pequeño grupo de músculos. Las medidas a tener en cuenta para evitar estos riesgos pasan por un buen diseño del trabajo.



El estudio ergonómico de un puesto de trabajo implica tener en cuenta las características humanas fundamentales tales como las dimensiones del cuerpo, la capacidad sensorial, la resistencia muscular o las aptitudes intelectuales, etc., así como analizar el funcionamiento del organismo en actividad estudiando la conducta del ser humano.

Se deben conseguir unas condiciones de trabajo óptimas en relación con el bienestar de la persona, su salud y seguridad, teniendo en cuenta la eficacia tecnológica y económica.

## RECUERDA

Con **EDUCACIÓN** Y **ENTRENAMIENTO**, cuidarás y dispondrás de mecanismos corporales de protección para evitar patologías dolorosas vertebrales.

CESMA

Central. Avda. N<sup>o</sup> Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

# GUÍA DE INFORMACIÓN PREVENTIVA: LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS



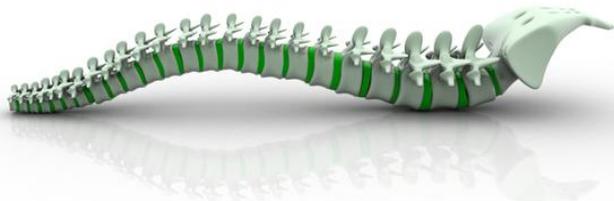
No des la ESPALDA a la Prevención

## POR QUÉ PROTEGER

Las patologías de espalda asociadas al trabajo representan en la actualidad un importante problema laboral y de salud pública en general, debido a su elevada incidencia, su poder invalidante, el alto índice de absentismo laboral que genera, así como los importantes costes sociales que se derivan de ellas.

El esfuerzo físico en todo tipo de trabajos, pesados y menos penosos, el mantenimiento de una misma postura de pie o sentado durante las 8 horas y los movimientos repetidos pueden ser causa de lesiones corporales.

Uno de los problemas de salud laboral más extendidos son las lesiones del sistema músculo esquelético, y en especial los problemas de espalda.

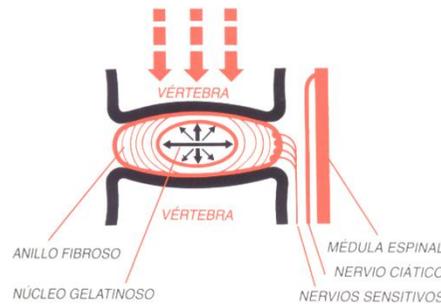


## COMO TRABAJA LA ESPALDA

Para prevenir lesiones es importante conocer las partes de la columna y sus funciones:

- Las vértebras soportan al cuerpo y protegen los nervios de la espina dorsal.
- Los discos actúan como amortiguadores entre las vértebras.
- Los músculos de las piernas proveen gran parte de la fuerza para levantar.

Si usted planea por adelantado como manejar una carga y usa el sentido común, hará que su espalda trabaje con seguridad y sin dificultad.

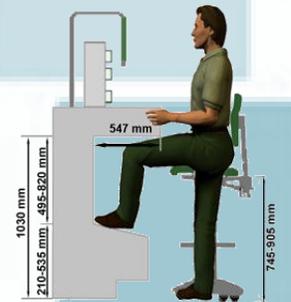


Durante las actividades de la vida diaria, el disco se carga de una manera compleja y normalmente se somete a una combinación de compresión, flexión y torsión. El reparto del esfuerzo en los discos intervertebrales debe ser lo más uniforme posible para evitar accidentes discales.

## HIGIENE POSTURAL

La Higiene Postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

El análisis de la Higiene Postural requiere el conocimiento del entorno para mantener posturas de trabajo adecuadas y tener en cuenta que el mobiliario y condiciones en las que nos movemos estén adaptados a las características particulares (diseño de puestos de trabajo, iluminación, exigencias de las actividades, entre otras).



En general, se recomienda hacer deporte y ejercicio que fomenten músculos y huesos fuertes, resistentes y elásticos.

## MANIPULACION DE CARGAS

Es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varias personas, como levantamiento, colocación, empuje, tracción y desplazamiento. Puede entrañar un potencial riesgo la manipulación de cargas de más de 3Kg si las condiciones ergonómicas son desfavorables y las de más de 25Kg aunque no existan otras condiciones ergonómicas desfavorables. Los factores a tener en cuenta son los siguientes:

- 1- Características de la carga
- 2- Esfuerzo físico necesario
- 3- Características del medio de trabajo
- 4- Exigencias de la actividad
- 5- Factores individuales de riesgo

De forma general para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos:

1.- Planificar el levantamiento: Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje. Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo. Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.



2.- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento.