



|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>R.34</b>   | <b>TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS: SOBRESFUERZOS</b>  |  <p>MANIPULACIÓN DE CARGAS</p> |
|  | <p><b>CONTENIDO: SOBRESFUERZOS DERIVADOS DE LAS EXIGENCIAS FÍSICAS DE LAS TAREAS EJECUTADAS (MANIPULACIÓN DE CARGAS PESADAS, REPARACIONES DE URGENCIA...).</b></p> |   |

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

**ÁREAS / LUGARES**

- **Diseñar correctamente las tareas y actividades**, adaptando previamente el puesto de trabajo a la función a desarrollar (mobiliario, distancias de alcance a los materiales, iluminación...) favoreciendo una posterior ejecución cómoda y exenta de posturas forzadas.
- Mantener las **zonas de circulación** y las **salidas** convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.
- Evitar restricciones de **espacio**, manteniendo en todo momento el **orden** y la **limpieza** en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.
- Cuando sea necesario, las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos agresivos, deberán estar claramente **señalizadas**.

**PUESTOS / TAREAS**

- En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando **posturas incómodas**, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo.
- Evitar los **esfuerzos prolongados** y la aplicación de una **fuerza manual** excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
- **Cambiar de postura** a lo largo de la jornada laboral y **favorecer la alternancia o el cambio de tareas** para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo.
- Intercalar **pausas**, acompañando éstas de **ejercicios** de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado para permitir la relajación de los grupos musculares implicados.
- Evitar las **tareas repetitivas** programando ciclos de trabajo con una duración superior a 30 segundos y establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar.
- En la **manipulación de cargas**:
  - Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, hacer uso de las técnicas ergonómicas de manejo de cargas para utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda, tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar.
  - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse, siempre que sea posible, al fraccionamiento o rediseño de la misma, haciendo uso de ayudas mecánicas y solicitando la ayuda de otros trabajadores cuando que sea necesario.

**EQUIPOS / SUSTANCIAS**

- En la **adquisición** de cualesquiera equipos de trabajo deberá asegurarse el cumplimiento de los requisitos mínimos de seguridad y salud en máquinas y componentes definidos legalmente (RD 1435/1992 modificado por el RD 56/1995), sin los cuales no es posible su comercialización:
  - Marcado CE colocado en la máquina de manera clara, visible e indeleble.
  - Declaración CE de Conformidad, documento por el cual el fabricante declara que la máquina comercializada satisface todos los requisitos esenciales de seguridad y salud exigidos legalmente.
  - Manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación).
- Emplear los **equipos y herramientas adecuados** para cada tipo de trabajo, conservándolas en buen estado, de modo que no sea necesario un esfuerzo adicional para compensar el deficiente servicio de la herramienta.

**EPIS / VESTIMENTA**

- La **vestimenta** deberá ser cómoda y no ajustada, debiendo evitarse los bolsillos, cinturones, u otros elementos fáciles de enganchar. El calzado deberá ofrecer un apoyo estable al trabajador, impidiendo el deslizamiento de éste.
- En su caso, hacer uso de los **equipos de protección individual** necesarios para el desarrollo de los distintos trabajos asegurando que estos no requieran esfuerzos adicionales, interfieran la capacidad de movimientos, ni impidan la visión del trabajador. En particular, hacer uso de guantes de protección que se ajusten bien a las manos y que no disminuyan su sensibilidad, para evitar la aplicación de una fuerza superior a la necesaria.

**VIGILANCIA DE LA SALUD**

- En relación con la **vigilancia de la salud**:
  - Es altamente aconsejable participar en las campañas anuales de reconocimientos médicos con el fin de detectar posibles disfunciones y especiales sensibilidades.
  - Efectuar rápidamente la declaración de embarazo y notificación de lactancia.
  - Es aconsejable consultar al Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de trastornos en la salud para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de posibles alteraciones.

**REFERENCIAS NORMATIVAS**

- **LEY 31/1995**, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- **REAL DECRETO 39/1997**, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- **REAL DECRETO 1488/1998**, de 10 de julio, de adaptación de la legislación de prevención de riesgos laborales a la Administración General del Estado.
- **REAL DECRETO 485/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- **REAL DECRETO 486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- **REAL DECRETO 487/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- **REAL DECRETO 1407/1992**, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.
- **REAL DECRETO 773/1997**, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y Salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.