

# Materiales didácticos PRL

## Formación ocupacional

Material para el alumno

Medidas preventivas

Carga física. Posición



Con el apoyo de:





## Carga física Posición

### Definición:

Es el resultado del conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de la jornada de trabajo, cuando se ve obligado a adoptar una determinada postura singular o esfuerzo muscular de posición inadecuada y/o a mantenerlo durante un periodo de tiempo excesivo.

### Medidas preventivas

- ⇒ De manera general deberá evitarse trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal o el mantenimiento prolongado de cualquier postura.
- ⇒ Las tareas , deben diseñarse de tal manera, que de ser posible permitan combinar la posición de pie – sentado , y en caso de tener que ser una de ellas, la de sentado preferentemente.
- ⇒ Las tareas , deben permitir mantener, tanto sentado como de pie, la columna en posición recta , evitando inclinaciones o torsiones innecesarias o superiores a 20°.
- ⇒ Para cualquier posición en la realización del trabajo, éste debe planificarse de tal manera que los brazos se mantengan por debajo del nivel del corazón.

## Carga física. Posición

⇒ La zona de trabajo debe estar pensada para que se adapte a las diferentes medidas de los trabajadores y a los distintos trabajos a realizar, evitando las posturas forzadas, para ello:

- Se tendrá en cuenta las dimensiones antropométricas (estatura, alcance de las manos, etc.).
- Optimizar las disposiciones (mandos, recipientes, señales...).
- Tener en cuenta los campos visuales.
- Ajuste de los medios de trabajo (sillas, mesas, máquinas, etc.).

### SI EL TRABAJO ES “DE PIE”:

⇒ La altura de la superficie de trabajo estará en función de la naturaleza de la tarea guiándose por la altura del codo:

- Trabajos de precisión 5 cm. más alto que la altura del codo apoyado.
- Trabajos ligeros de 5 a 10 cm. más bajos del codo apoyado.
- Trabajos pesados de 20 a 40 cm. más bajo del codo apoyado.

⇒ Debe utilizarse un reposapiés de una altura comprendida entre 10 y 20 cm. y ser utilizado para descansar los pies alternativamente.

⇒ Debe utilizarse un asiento lo más a menudo posible cuando el trabajo lo permita, establecerse pausas.

⇒ El calzado debe ser el adecuado (ancho, cómodo, sujeto por el talón...).

⇒ El suelo será de madera, caucho, etc., pero no metálico, hormigón o mullido.

### SI EL TRABAJO “ES SENTADO”:

⇒ El puesto debe permitir que el tronco se mantenga derecho y erguido frente al plano de trabajo, y lo más cerca posible del mismo.

⇒ El espacio será suficiente para variar la posición de piernas y rodillas.

## Carga física. Posición

- ⇒ Tanto la mesa o superficie sobre las que se trabaja, como la silla tendrán las dimensiones aconsejables, por lo que será ajustable una de ellas (silla) o las dos (silla, mesa o superficie de trabajo).
- ⇒ En caso necesario, por el tipo de trabajo (precisión) debe existir un apoyo regulable para los codos, antebrazos o manos.
- ⇒ Asimismo, para aumentar la comodidad de la posición de trabajo sentado, es conveniente colocar un apoyo – pies de dimensiones adecuadas.

### SI EL TRABAJO ES “PIE-SENTADO”:

- ⇒ Es conveniente utilizar una silla pivotante que sea regulable.
- ⇒ De las mismas características que para trabajo "sentado" pero de las dimensiones adecuadas.
- ⇒ El reposapiés tendrá una inclinación comprendida entre 15° - 25°.
- ⇒ Cuando el trabajo consiste en la utilización de herramientas manuales, eléctricas, etc., que pueden originar el mantenimiento de posturas forzadas de muñecas o de hombros, se deberá tener en cuenta:
  - ⇒ Diseñar adecuadamente los útiles de trabajo en función de las personas (herramientas manuales que permitan a la muñeca permanecer recta, etc.).
  - ⇒ Utilización adecuada de las herramientas (el eje de acción y el centro de masa de una herramienta eléctrica que se sostiene con ambas manos debe estar en el plano transversal a nivel umbilical, etc.)
- ⇒ Se deberán realizar reconocimientos médicos específicos para detectar lesiones osteomusculares, etc.