

Mejorar las posturas de trabajo:

- Distribuir adecuadamente el área de trabajo, colocando las piezas y herramientas dentro de la zona de alcance del trabajador, evitando los alcances hacia atrás y las posiciones con los brazos elevados o completamente extendidos.
- Evitar las posturas estáticas y fijas promoviendo el cambio de postura en el puesto de trabajo.
- Trabajar con la muñeca recta: cambiando la orientación del plano de trabajo o mediante el correcto diseño del mango de la herramienta.



Permitir la recuperación muscular:

- Adecuar el ritmo de trabajo a las capacidades de la persona y, siempre que sea posible, permitir que pueda ser regulado por el propio trabajador.
- Distribuir las pausas de forma adecuada durante la jornada (es mejor hacer varias pausas cortas que pocas pero largas).
- Alternar con tareas no repetitivas donde se utilicen otros grupos musculares: tareas de control, alimentación del puesto, etc.

Y le recordamos que...

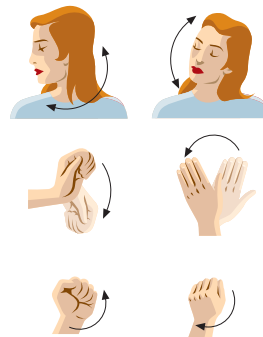
Otras medidas preventivas:

- Sustituir las herramientas manuales que vibren, o amortiguar las vibraciones mediante recubrimientos aislantes o el uso de guantes antivibración.
- Si se usan guantes de trabajo, escogerlos de la talla apropiada para la mano del trabajador, para que no dificulten el agarre de las piezas o herramientas.
- Permitir siempre que sea posible el apoyo de los antebrazos durante el trabajo, proporcionando espacio libre sobre la mesa de trabajo y eliminando los bordes puntiagudos que puedan presionar las muñecas o antebrazos.

Y además...

Es muy importante realizar **Ejercicio Físico** regularmente para mantener un buen tono muscular y prevenir las LMR.

La **Formación** de los trabajadores en buenos **Hábitos Posturales** favorecerá la adopción de posturas de trabajo sanas y el reconocimiento precoz de las posibles lesiones.



CONOZCAMOS... *Ergonomía y Psicosociología Aplicada:* **LAS LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN EL TRABAJO**



Cómo prevenir las Lesiones por Movimientos Repetitivos (LMR)

¿Qué son las Lesiones por Movimientos Repetitivos (LMR)?

Son lesiones de origen laboral que producen inflamación y dolor en los músculos, tendones y nervios, y que pueden ocurrir como consecuencia de trabajos con movimientos bruscos o repetidos, o donde las posturas realizadas son extremas o fijas. Estas lesiones suelen afectar a cuello, hombros, codos, muñecas y rodillas.

Algunas de las más frecuentes son: tendinitis, bursitis, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano...

¿Qué síntomas producen las LMR?

Los siguientes síntomas en manos, brazos, cuello o piernas nos pueden alertar de la existencia de una LMR:

- Dolor.
- Hinchazón.
- Hormigueo o entumecimiento.
- Pérdida de fuerza o disminución de la coordinación.

Una lesión seria se puede producir al cabo de años de padecer estos síntomas o sólo pocas semanas después.

¿Qué factores relacionados con el trabajo pueden causar LMR?

Las LMR se producen cuando existe una combinación de las siguientes condiciones de trabajo:

- Repetición de movimientos.
- Posturas forzadas de mano y brazo.
- Realización de fuerza.
- Falta de reposo muscular.

Otros factores agravantes son el uso de herramientas que vibran o que causan presión sobre las manos, el contacto con superficies frías, el uso de guantes de tamaño inadecuado, o la presión localizada en los brazos al apoyarlos sobre bordes agudos.

¿En qué tareas o profesiones suelen producirse las LMR?

Trabajos en cadenas de montaje, tareas de encajado o empaquetado, pulido, lijado, montaje o acabado de pequeñas piezas, matarifes, carniceros, pintores, cajeras, usuarios de ordenador, costureras y músicos, entre otros.

Consejos para prevenir las LMR

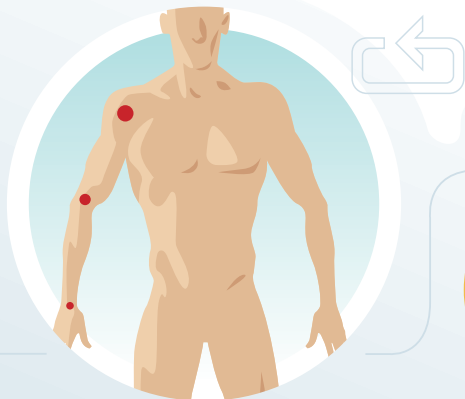
Para prevenir las LMR en el trabajo deberemos actuar sobre los factores de riesgo antes mencionados:

Reducir la repetición de movimientos:

- Ampliar o alternar las tareas para reducir las operaciones repetitivas u organizar el trabajo para que los trabajadores roten entre puestos.
- Utilizar herramientas o equipos mecánicos que reduzcan la repetición de movimientos.
- Automatizar las tareas muy repetitivas que no se puedan mejorar.

Minimizar los esfuerzos realizados:

- Utilizar la herramienta apropiada para cada tarea.
- Procurar que el peso de la herramienta sea lo más bajo posible.
- Suspender las herramientas pesadas mediante cables retractores.
- Utilizar herramientas semiautomáticas cuando haya que realizar mucha fuerza o de forma repetida.
- Mantener las herramientas en buen estado: engrasadas, bordes de corte afilados...
- Repartir la fuerza entre distintos grupos musculares, alternando por ejemplo ambos brazos durante el trabajo.



Repetición de movimientos



Realización de fuerza



Posturas forzadas de mano y brazo



Falta de reposo muscular

