

Ergonomía en el sector de la construcción

Posturas forzadas



Con la financiación de:



¿Qué vamos a aprender?

- Qué es una postura forzada
- Puestos de trabajo afectados
- Cuándo se produce
- Recomendaciones

Postura forzada

Posturas extremas de las articulaciones



Flexiones de tronco, giros, posturas en rodillas, cuclillas, brazos por encima de los hombros



perjudiciales para la espalda, especialmente si se mantienen durante mucho tiempo o se realizan de manera repetitiva.

Posturas forzadas. Casos en los que se producen

- Material situado sobre el suelo
 - Recoger equipos o material almacenados al nivel del suelo.
 - Se flexiona la espalda.
 - Si se hace con frecuencia, es muy perjudicial.



Posturas forzadas. Casos en los que se producen

- Trabajar en zonas de difícil alcance
 - Provoca extensión de cuello y espalda y flexión elevada de los brazos (por ejemplo cuando se trabaja en el techo).



Recomendaciones

- Mantener ordenado el puesto de trabajo
 - Conservar los suelos y las zonas de paso libres de obstáculos.
 - Retirar los objetos que puedan causar resbalones o tropiezos.
 - Revisar diariamente el orden y la limpieza del área de trabajo.



Posturas forzadas. Casos en los que se producen

- Trabajar a ras del suelo

- Provoca flexión elevada de espalda y brazos. Las posturas en cuclillas o de rodillas son también penosas.



Posturas forzadas. Casos en los que se producen

- Material ubicado en lugares de difícil alcance y con obstáculos intermedios
 - Obliga a realizar posturas forzadas, sobre todo giros de tronco y brazos.



Recomendaciones

■ Planificar

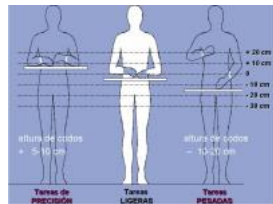
- Antes de ejecutar una tarea, hay que revisar la altura a la que ha de realizarse el trabajo.
- Suministrar los materiales necesarios para regular la altura si fuese necesario.



Posturas forzadas

Recomendaciones

- Evitar el trabajo a ras del suelo
 - Colocar plataformas de manera que el trabajo no se realice a la altura del suelo.
 - Realizar las tareas auxiliares como corte, preparación de material o manejo de equipos a la altura adecuada.



Recomendaciones



RECUERDA !!!

- Si el trabajo es pesado (por ejemplo: martillar o dar golpes al material), la superficie de trabajo ha de estar unos 15 o 20 cm por debajo de la altura de los codos.
- Si el trabajo es ligero (por ejemplo: cortar con una tronzadora), la superficie de trabajo ha de estar a la altura de los codos o a unos 5 cm por debajo.
- Si el trabajo es de precisión (por ejemplo: atar el alambre de la ferralla o montar piezas pequeñas), la superficie de trabajo ha de estar unos 5 o 10 cm por encima de la altura de los codos.

Posturas forzadas

Recomendaciones

- Si las posturas forzadas prolongadas son inevitables
 - Si es inevitable trabajar a ras del suelo hay que intentar hacerlo sentado.
 - Seleccionar si es posible un taburete o cualquier otro material adecuado a la persona que lo vaya a usar.
 - El asiento ha de colocarse cerca de la zona de trabajo.
 - Cuidar la espalda realizando ejercicio físico y estiramientos.



Posturas forzadas RESUMEN

- Posturas extremas de las articulaciones que se realizan en el trabajo y son perjudiciales para la salud.
- Cuando se pueden dar:
 - Alcanzar material situado sobre el suelo
 - Trabajar en zonas de difícil alcance
 - Trabajar a ras del suelo
 - Alcanzar material ubicado en lugares de difícil alcance y con obstáculos intermedios

Posturas forzadas RESUMEN

- Mantener ordenado el puesto de trabajo.
- Planificar las tareas.
- Evitar el trabajo a ras del suelo.
- Si las posturas forzadas prolongadas son inevitables:
 - Sentarse en la medida de lo posible
 - Cambiar de posturas
 - Tomar pausas
 - Realizar estiramientos...