

Ergonomía en el sector de la construcción

Tareas repetitivas



Con la financiación de:



¿Qué vamos a aprender?

- Qué es una tarea repetitiva
- Principales fuentes de riesgo
- Consecuencias y efectos sobre la salud
- Recomendaciones ergonómicas

Repetitividad

- La mayoría de tareas que se ejecutan en el sector de la construcción tienen una elevada tasa de repetitividad.
- Una tarea muy repetitiva + posturas forzadas



riesgo de lesión muy elevado.



Principales fuentes de riesgo

- Empleo de herramientas manuales
 - Paleta, llana, pala...
- Tareas como:
 - hacer zanjas,
 - enlucir paredes y techos,
 - hacer las mezclas a mano.
- Elevados ritmos de trabajo,
- Descansos insuficientes,
- Ausencia de rotación de tareas.



Consecuencias y efectos sobre la salud

- TME acumulativos específicos en mano y muñeca.
 - Tendinitis
 - Tenosinovitis
 - Ganglión
 - Síndrome del túnel carpiano
 - Síndrome del canal de Guyón
 - Síndrome de Raynaud



Consecuencias y efectos sobre la salud

- TME acumulativos específicos en brazo y codo.
 - Epicondilitis y epitrocleitis
 - Síndrome del pronador redondo
 - Síndrome del túnel radial
- TME acumulativos específicos en hombros y cuello.
 - Tendinitis del manguito de rotadores
 - Síndrome de la salida torácica o costoclavicular
 - Síndrome cervical por tensión



RECOMENDACIONES

- Usar herramientas eléctricas en vez de manuales, siempre que sea posible.
- Cambiar de tarea, realizar estiramientos y hacer pausas en las tareas repetitivas.
- Planificar rotación de tareas a puestos de distinto tipo.



Repetitividad

RESUMEN

- Movimientos simples y repetitivos, como agarrar, empujar o alcanzar, se repiten en tareas de la construcción como las de cavar, picar, pastar las mezclas, enlucir...
- En combinación con posturas forzadas, y un elevado ritmo de trabajo, tiene un riesgo de lesión muy elevado.
- Efectos bastante perjudiciales para la salud, sobre todo en los miembros superiores.
- Se recomienda el uso de herramienta eléctricas, cambiar de tareas , hacer pausas y rotaciones, realizar estiramientos.