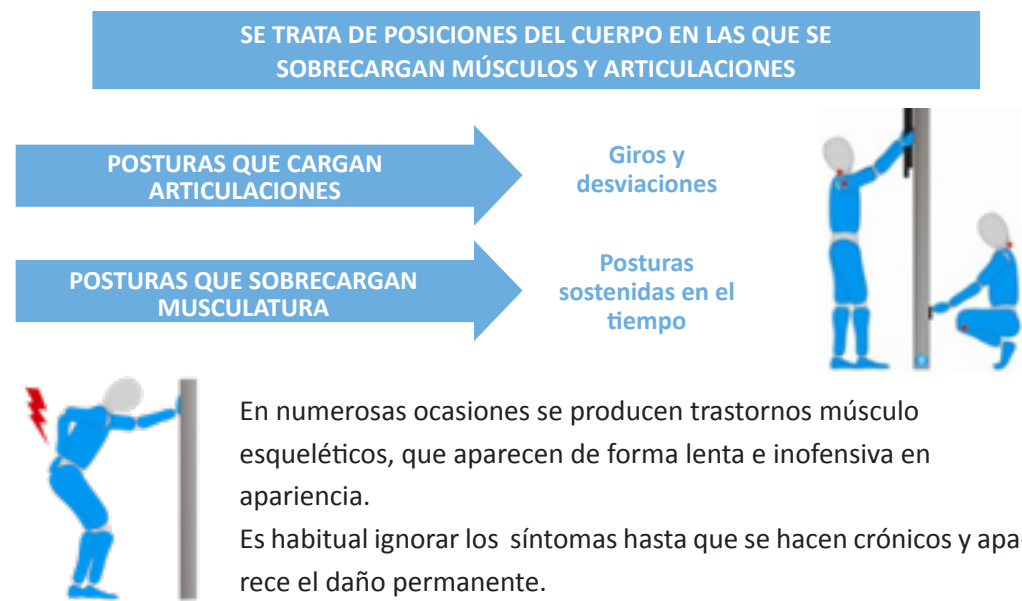


# PREVENCIÓN DE RIESGOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS DERIVADOS DE LA ADOPCIÓN DE POSTURAS FORZADAS EN EL SECTOR DE FABRICACIÓN DE BEBIDAS

## ¿QUÉ SON LAS POSTURAS FORZADAS?



## ¿QUÉ PARTES DEL CUERPO ESTÁN IMPLICADAS PRINCIPALMENTE?

CUELLO

TRONCO

BRAZOS Y PIERNAS

## LESIONES MÁS COMUNES

- Lumbalgias
- Hernias discales
- Ciática
- Lesiones de tipo muscular y óseo



Si la situación no mejora, el mantenimiento prolongado de posturas forzadas, puede derivar en lesiones crónicas y graves (lesiones osteoarticulares), problemas de columna (escoliosis, cifosis o lordosis), etc.

SI ERES...

OPERARIO DE PRODUCCIÓN

PEÓN

CONDUCTOR-REPARTIDOR

## POSTURAS FORZADAS FRECUENTES

- Permanecer con el cuerpo agachado o en extensión para llegar a lugares de difícil acceso
- Trabajar en espacios pequeños
- Manipulación de forma irregular de cargas pesadas y de gran tamaño
- Trabajos de embalaje de objetos, expedición y preparación de pedidos
- Plano de trabajo a una altura inadecuada

## ETAPAS EN LA APARICIÓN DE TRASTORNOS POR POSTURAS FORZADAS

ETAPAS	SÍNTOMA
ETAPA 1	• Dolor y cansancio en horas de trabajo
ETAPA 2	• Dolor y cansancio durante el trabajo y por la noche • Alteración del sueño • Disminución de la capacidad de trabajo
ETAPA 3	• Dolor y cansancio continuo • Dificultades para realizar tareas

## PARA EVITAR POSTURAS FORZADAS

- Evita cualquier postura o movimiento incómodo
- Si trabajas de pie, alterna posturas, usando los puntos de apoyo
- No inclines o gires la espalda y/o la cabeza ni desvíes la muñeca
- Evita movimientos extremos, aunque sean puntuales



FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN AS2017-0121



- Intenta utilizar elementos mecánicos
- Utiliza los elementos de trabajo a una distancia entre 15 y 40 cms, desde el lateral del cuerpo a la altura del codo
- Si usas elementos de trabajo de forma ocasional, la distancia desde el lateral del cuerpo a la altura del codo puede ser de 60 cms

- Realiza pausas periódicas para recuperarte de esfuerzos intensos.
- Realiza ejercicio físico habitualmente.
- Come de manera adecuada



#### EN CUANTO AL TRONCO:

- Intenta trabajar lo más “frontal posible”
- Mantén el tronco lo más recto posible, o hasta un ángulo de 20º hacia adelante, evitando rotar o inclinar el tronco



#### EN CUANTO A LAS EXTREMIDADES:



- No debes trabajar con los brazos elevados por encima de los hombros
- No permanezcas de rodillas o en cuclillas
- Las muñecas lo mas rectas posibles, o por debajo de los 15ª grados tanto en flexiones/extensiones. Evitar al mismo tiempo rotaciones e inclinaciones
- Procura realizar la fuerza con las piernas, nunca con la espalda

#### EN CUANTO AL CUELLO:

- Intenta mantenerlo lo más recto posible
- Evita flexiones extremas y prolongadas hacia adelante, y hacia atrás
- En caso de inclinación hacia delante, mantenlo por debajo de los 10º



FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN AS2017-0121



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



FICA