



Descarga la APP

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Esta Guía pretende acercarte al origen de riesgos a la salud en los puestos de trabajo gestampianos más habituales.

Los movimientos repetitivos son el

grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de músculos, ligamentos, huesos, articulaciones y nervios de una parte del cuerpo que provoca en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión.

Es habitual, que no coherente, que muchas personas ignoren la **relación entre las molestias** que sufren y **los esfuerzos repetidos** que realizan reiteradamente **durante un trabajo**.

Sin embargo, hay una clara asociación entre ciertos problemas

musculo-esqueléticos y las actividades que implican posturas forzadas, trabajo repetitivo y ritmo excesivo, manejo de cargas pesadas, uso de herramientas, etc.



Estas formas de trabajo se dan en sectores laborales dispares:

calzado, automóvil, alimentación, madera o servicios y en tareas específicas como las de teclear, pulir, limpiar, lijar, atornillar, montajes

mecánicos e industriales, etc.

Los problemas originados por los movimientos repetidos **son micro traumatismos** repetitivos y **afectan con más frecuencia a las extremidades superiores (Muñecas, codos, hombros pudiendo alcanzar incluso cervicales)**, siendo lesiones muy dolorosas y capaces de generar incapacidad permanentemente.

Uso de fuerza:

Influye la intensidad de la fuerza requerida para realizar determinadas acciones y el tiempo durante el que se debe aplicar la fuerza.

Adopción de posturas y movimientos forzados:

Cada articulación tiene unas características y movimientos diferentes:

Hombro: Se fuerza cuando se mantiene levantado o se levanta frecuentemente.

Codo: Las dolencias más frecuentes se producen con los movimientos amplios y continuos de flexo-extensión y prono-supinación.

Muñeca: Se fuerza cuando se hacen movimientos de flexo-extensión y movimientos laterales durante un tiempo considerable o repetidamente.

Mano: El tipo de agarre es la postura que puede generar un riesgo, al igual que las repeticiones.

Tiempo de recuperación

insuficiente: Se considera tiempo de recuperación las pausas de descanso, así como otras tareas que representen una inactividad substancial de las extremidades.

Duración del trabajo repetitivo:

Cuanto más tiempo se realiza el trabajo repetitivo, más se incrementa el nivel de riesgo. Cuando una tarea repetitiva se realiza durante al menos 2 horas durante la jornada es necesario evaluar su nivel de riesgo.

Criterios de identificación.

INSHT (Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo)



Otros factores de riesgo:

Herramientas vibratorias, ejemplo: orbital de Chapistería, dimensiones antropométricas de la trabajadora, compresiones localizadas, uso de guantes no aptos para la tarea, imposición del ritmo de trabajo, tareas extra laborales.

1. Las patologías más habituales

son: El síndrome del **túnel carpiano** (compresión del nervio mediano en la muñeca que provoca dolor, hormigueo y adormecimiento de parte de la mano), su origen suele ser movimientos repetitivos y trabajos que requieren fuerza manual.



Podemos afirmar de forma contundente que las trabajadoras, cuya dedicación laboral es la limpieza, que padezcan un Síndrome del Túnel Carpiano su lesión ha de ser considerada de origen laboral, y concretamente como enfermedad profesional.

Y es así gracias a un importante cambio jurisprudencial que ha señalado el carácter de "lista abierta" que tiene el RD 1299/2006 en que figura el actual cuadro de enfermedades profesionales.



de posturas forzadas de muñeca o de hombros y la aplicación de una fuerza manual excesiva, además de:

Ciclos de trabajo muy repetidos que dan lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares y tiempos de descanso insuficientes

Recomendaciones preventivas:

- 1) Tener en cuenta el diseño ergonómico en ciertas tareas para eliminar esfuerzos innecesarios.
- 2) Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de las manos y procurar mantener, en lo posible, las manos alineadas con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.
- 3) Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
- 4) Utilizar herramientas manuales adecuadas de diseño ergonómico que sujeten y permitan que la muñeca permanezca recta con el antebrazo.

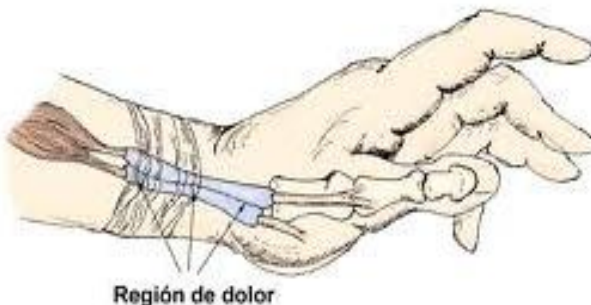
2. La tendinitis y la tenosinovitis

(inflamación de un tendón o de la vaina que lo recubre, que origina dolor y puede llegar a impedir el movimiento).

Los factores de riesgo a considerar en los movimientos repetidos son: el mantenimiento

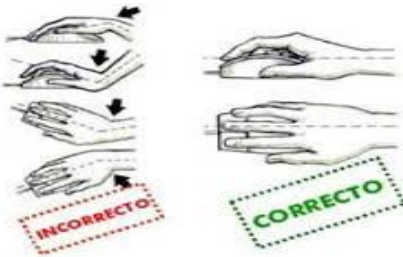
Tenosinovitis de De Quervain

(De Quervain's Tenosynovitis)



5) Adaptar el mobiliario (mesa, sillas, ordenador, cestos, etc.) y la distancia de alcance de los materiales (piezas, herramientas, objetos) a las características personales de cada persona (estatura, edad, etc.)

favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de realizar sobreesfuerzos donde tenga que emplearse un esfuerzo adicional o una mala postura para compensar el deficiente servicio de la herramienta.



6) Utilizar guantes de protección que se ajusten bien a las manos y que no disminuyan la sensibilidad de las mismas puesto que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

7) Intentar evitar que se repita el mismo movimiento durante más del 50 por ciento de la duración del ciclo de trabajo, algo que seguramente no esté en tu mano aunque quieras.

Los movimientos por encima de los hombros conviene minimizarlos, a la vez que los que requieran coger peso con los brazos en extensión.

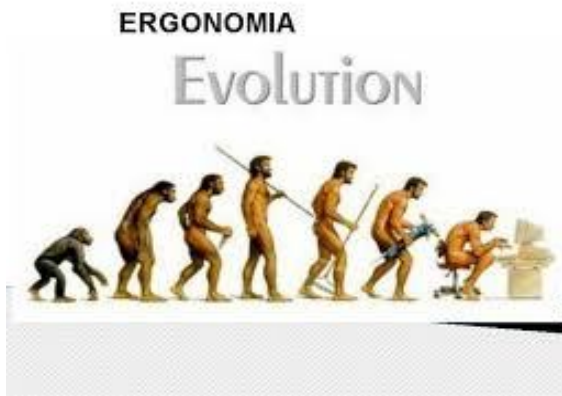
Acercar en la medida de lo posible los codos al cuerpo para acercar el centro de gravedad de la carga al centro de gravedad del cuerpo y al mismo tiempo evitando riesgos de corte.

8) Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones musculo-esqueléticas que ayuden a controlar los factores laborales que lo originan.

9) Establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar. Favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo.

10) Informar a las trabajadoras sobre los riesgos laborales que originan los movimientos repetidos y establecer programas de formación periódicos que permitan trabajar con mayor seguridad y prevención.

11) La temperatura interna del cuerpo debe mantenerse más o menos constante con unas variaciones mínimas, para lograrlo el cuerpo dispone de un sistema termorregulador (a través del sudor). Cuando este sistema llega a su límite



y persiste la exposición a niveles elevados de temperatura ambiente, pueden producirse daños irreversibles sobre la salud de la trabajadora”.

PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETIDOS.

1. Analizar el puesto de trabajo. Revisar e identificar riesgos en relación a dicho puesto a nivel de riesgos musculoesqueléticos y sus consecuencias.

2. Prevención y control de riesgos. Disminuir o eliminar los riesgos identificados en el puesto de trabajo, cambiando el trabajo, mejorando el puesto, herramienta, equipo o ambiente.

Control: mediante acciones correctivas ergonómicas, se pueden usar dos tipos de acciones en el control administrativos y de ingeniería.

Controles

Administrativos: Procedimientos y métodos, definidos por la empresa, que reducen significativamente la exposición a factores de riesgo mediante modificaciones en la forma de trabajo y en la adecuación del puesto a la persona en concreto.

Los controles administrativos incluyen los siguientes aspectos:

1. Rotación en los puestos para evitar la monotonía repetitiva. Esto no significa que si hay un puesto con riesgos no se modifique para subsanar deficiencias porque se reparte el “marrón”. O te conviertas en currela para todo y de todo.

2. Frecuencia y duración de los descansos necesarios.

3. Formación en ergonomía.

4. Mejora del método de trabajo.

5. Mantenimiento preventivo para equipo, maquinaria y herramientas.

6. limitar la sobrecarga de trabajo en tiempo

Controles de ingeniería:

Los controles de ingeniería cambian los aspectos físicos del puesto de trabajo. Incluyen acciones tales como modificaciones del puesto, obtención de equipo diferente o cambio de herramientas. El enfoque de los controles de ingeniería identifica los estresores como malas posturas,



fuerza y repetición entre otros, eliminar o cambiar aquéllos aspectos del ambiente laboral que afectan a la trabajadora.

Ejecución de los controles: Una vez aplicadas las soluciones sugeridas, la evaluación y soluciones ergonómicas deben ser revisadas (si hay cambio o rediseño del puesto de trabajo).

Este puesto debe ser reevaluado, para asegurarse que los riesgos identificados se han reducido o eliminados y que no producen nuevos riesgos de trabajo.

Estas evaluaciones deben realizarse en el propio puesto de trabajo.

¡PREVENIR SANA!

HAY QUE EVITAR:

- Cargas excesivas.
- Malas posturas, posturas fijas por tiempo prolongado.
- Fuerza física.
- Entornos de trabajo fríos o muy cálidos, ruido y aire sin calidad.
- Vibraciones corporales.
- Ritmo intenso de trabajo.
- Ausencia de pausas.
- Trabajo monótono.
- Fatiga.
- Factores psicosociales de riesgo en el trabajo.
- Ciclos de trabajo monótonos y repetitivos, con los consiguientes movimientos rápidos de pequeños grupos musculares.
- Tiempos de descanso o reposo insuficientes.
- Mantenimiento de posturas forzadas, de muñeca o de hombros.
- Aplicación de una fuerza manual excesiva.
- excesiva.

Normalmente su origen está en la combinación de varios factores, en especial la asociación de un movimiento repetitivo y una tensión muscular.

Lo que es evidente es que a **mayor repetición y esfuerzo** se da una **mayor probabilidad de lesiones**.

Estos riesgos pueden ser debidos a:

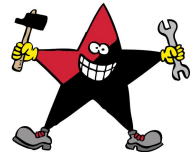
Factores de organización. Todos aquellos relacionados con el contenido del trabajo: repetitividad, ritmo de trabajo, pausas, carga mental, cursos de formación y repercusiones de los límites de producción (primas, penalización, etc.).

Factores relativos a la tarea y a los equipos: carga física, posturas, herramientas utilizadas, superficie de trabajo, etc.

Factores antropométricos individuales: circunstancias laborales bajo los parámetros de dimensiones del cuerpo humano de forma personalizada y de cara a la prevención de riesgos para la salud.

Factores ambientales: condiciones físicas, químicas y/o biológicas presentes en el entorno laboral.

CASO PRÁCTICO



La tarea de Dolores consiste en comprobar el buen funcionamiento de los circuitos electrónicos que le llegan de la cadena de montaje.

Primero coge, una por una, las placas que llevan los circuitos de un contenedor que está a su lado izquierdo.

Después, y en menos de 30 segundos, debe conectar varias de las pequeñas piezas que llevan insertadas y comprobar si funciona el circuito.

Si todo está correcto, coloca la placa en otro contenedor que está a su derecha y, si no lo está, la deja en un lugar distinto.

Hacia el final de la jornada, cuando termina de comprobar los circuitos, dispone de dos horas para reparar los que están defectuosos. Los movimientos que hace en todas estas operaciones siempre son los mismos, por lo que el trabajo le resulta rutinario y también cansado.

Dolores ya le ha comentado más de una vez a Oier, el responsable de programación, que el tiempo que tiene para comprobar es muy justo; si comete algún error, hecho fácil dada la monotonía de la tarea, le cuesta un montón recuperar el ritmo establecido.

Otro problema que ha sido reiteradamente motivo de reclamación por parte de Dolores es la incomodidad del puesto de trabajo.

Antes estaba ocupado por Xabi, un mocetón más corpulento que ella, que lo tenía todo a su medida.

Dolores se sienta en el mismo taburete que él usaba que no es regulable, lo que significa que no puede apoyar bien los pies en el suelo.

Tampoco puede alcanzar con facilidad las piezas que necesita para reparar y tiene que abalanzarse sobre el contenedor para coger las placas. Además, y para mayor complicación, los guantes de trabajo le vienen grandes.

-¡No lo puedo entender! ¡Con lo poco que cuesta poner soluciones! piensa cada día Dolores.

-Pero algo habrá que hacer. Mañana le recordaré al Servicio de Prevención sus funciones e iré a hablar con el Delegado de Prevención de CGT-LKN, Sindicato con el que me siento identificada.

Hace seis meses que Dolores ocupa el puesto de reparadora de circuitos en una empresa de montajes electrónicos.

Anteriormente, ha estado trabajando durante cuatro años en la línea de montaje de la misma empresa pero, gracias a su formación en el campo de la electrónica, consiguió acceder al nuevo puesto.

Sin embargo, Dolores continúa arrastrando problemas de salud.

Esta nueva actividad, a pesar de ser más cualificada que la anterior, no ha representado una mejora sustancial de sus condiciones de trabajo en su jornada de 8 horas: continúa realizando tareas repetitivas, le ha aumentado el dolor de espalda, el hormigueo de los brazos y las manos.

Dolores no se resigna a quedarse sin salud, buscará la manera de conseguir adaptación del puesto y evaluación de tiempos productivos y de descanso.



EVITA LOS FACTORES DE RIESGO

Deficientes condiciones ergonómicas del puesto de trabajo (silla sin asiento y respaldo regulable, dificultades para acceder al material de trabajo, etc.).

Realizar un trabajo manteniendo de forma continuada posturas forzadas e incómodas.

Programar ciclos de trabajo en un tiempo excesivamente corto y poco recomendable en lo que se refiere a la prevención de lesiones por movimientos repetidos.

Utilizar guantes de trabajo demasiado grandes o pequeños, que resultan inadecuados para la ejecución de las tareas asignadas.

Ausencia de información y de formativos sobre los riesgos que implican tareas de movimientos repetidos.

No establecer pausas periódicas que permitan el descanso de las personas que realizan tareas repetitivas.

No tener en cuenta la alternancia de tareas dentro de la organización del trabajo.

Ausencia de reconocimientos médicos en la empresa en relación con los problemas de salud laboral de las personas que trabajan en ella.



Los efectos de los movimientos repetitivos se manifiestan mayoritariamente en las extremidades superiores.

La sintomatología asociada a los movimientos repetitivos puede presentarse de diferentes formas: dolor, fatiga y debilidad muscular, inflamación, adormecimiento y hormigueo en las extremidades.



gestamp@cgt-lkn.org



www.cgt-lkn.org/gestamp



[717 716451](https://wa.me/34917716451)

Apúntate a la lista de

WHATSAPP CGT-LKN

Añade a tus contactos el número 717716451 y mándanos un whatsapp con tu nombre, un apellido y puesto de trabajo.

LLevamos un mundo nuevo
en nuestros Corazones

