



ASOCIACIÓN EMPRESARIAL DE TALLERES DE REPARACIÓN DE VEHÍCULOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

C./ Puerta San Miguel, nº18, 1º, 1ª, 46800-XÀTIVA (Valencia)
www.astac.es - www.facebook.com/astacasociacion

. Circular trastornos musculoesqueléticos en el taller .

Ergonomía en el taller: Daños y medidas preventivas.

Evaluación de riesgos como punto de partida

=====

Ergonomía en el taller: Daños y medidas preventivas.

Evaluación de riesgos como punto de partida.

La carga física de trabajo es uno de los riesgos ergonómicos más importantes a los que están expuestos los trabajadores.

Principales daños: Lesiones dorsolumbares y Trastornos Musculoesqueléticos.

Consulte en esta circular las principales medidas preventivas para evitar daños en la salud del trabajador.

La carga física de trabajo es uno de los riesgos ergonómicos más importantes a los que están expuestos los trabajadores de los talleres de reparación de automóviles.

PRINCIPALES DAÑOS:

Lesiones dorsolumbares por manejo de peso.

Trastornos musculoesqueléticos por la adopción de posturas forzadas en el trabajo como por ejemplo:

- Trabajar con el tronco inclinado y en ocasiones girado y torsionado.
- Posturas en posición de rodillas con una o dos piernas y en cuclillas.
- Elevación de brazos por encima del nivel de los hombros.

- Posturas forzadas de brazos y manos en la realización de trabajos con herramientas manuales y equipos de trabajo

Entre los TME encontramos una serie de **alteraciones** que se presentan en:

Los músculos como mialgias, calambres, contracturas y rotura de fibras.

Los **tendones**: La inflamación es frecuente en la muñeca, antebrazo, el codo y el hombro, como consecuencia de períodos prolongados de trabajo repetitivo y estático. Suelen manifestarse con las siguientes lesiones:

- **Tendinitis**: como consecuencia se desencadenan los fenómenos inflamatorios.

- **Tenosinovitis**: apareciendo como primeros síntomas calor y dolor, que son indicios de inflamación.

- **Gangliones**: abultamiento quístico indoloro en un tendón, situado alrededor de las articulaciones.

Ligamentos: se producen esguinces o estiramientos, con o sin desgarros ligamentosos, por torceduras articulares y sobrecargas musculares.

Las articulaciones, las artrosis, artritis, hernias discales y bursitis, además de los atrapamientos y estiramientos de los **nervios** y los **trastornos vasculares**.

Los **nervios** pueden sufrir compresiones, atrapamientos y estiramientos produciendo síntomas motores o sensitivos. Son frecuentes en la muñeca y el antebrazo y se producen por la sobrecarga de la repetitividad y la inmovilización.

Trastornos **vasculares**: importante destacar la enfermedad de Raynaud que consiste en crisis de vasoconstricción desencadenadas por el frío ambiental y/o vibraciones propias de los equipos de trabajo. Se manifiesta con palidez seguida de amoratamiento y enrojecimiento de las manos.

Por medio de esta circular se pretende divulgar medidas preventivas sencillas y practicas con el fin de reducir tanto los accidentes de trabajo por sobreesfuerzo como las enfermedades profesionales.

En general, el peso máximo de manipulación que no se debe sobrepasar es de 25 kg en condiciones ergonómicas adecuadas (de pie, con la carga pegada al cuerpo, espalda recta sin inclinaciones ni giros del tronco, levantamientos espaciados, etc.). Si las condiciones de manipulación son desfavorables el peso máximo se reducirá.

MEDIDAS PREVENTIVAS

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Utilizar equipos para el manejo mecánico: carretillas, carros, grúas, mesas elevadoras, posicionadores para ruedas o materiales
- Realizar la manipulación entre varias personas.
- Evitar manipular por debajo del nivel de las rodillas o por encima del nivel de los hombros.
- Evitar depositar los objetos en el suelo. Es aconsejable utilizar mesas, carros o medios auxiliares regulables en altura para depositar piezas o objetos pesados.
- En caso de portar algo desde el suelo, doblar las piernas y nunca la espalda.
- Evitar, en la medida de lo posible, la inclinación y la torsión del tronco.
- Evitar movimientos contractivos rápidos y tirones.

-Dotar de ruedas a los objetos que deban desplazarse.

- Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

-Elaborar procedimientos de trabajo concretos en función de los objetos o piezas a manipular.

POSTURAS FORZADAS Y MOVIMIENTOS

- Utilizar el elevador de coches.

- No trabajar arrodillado o en cuclillas, si no es posible, minimizar el riesgo de lesión utilizando asientos y taburetes, regulables en altura y utilizar alfombras almohadilladas o rodilleras de material blando para evitar el contacto directo de la rodilla con el suelo.

-Evitar las posturas estáticas forzadas, cuando no sea posible, deberá evitarse su mantenimiento en el tiempo. Se recomiendan pausas cortas y frecuentes.

-Es conveniente realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar a trabajar y de estiramiento al finalizar.

-Formar e informar a los trabajadores en higiene postural.

Desde **ASTAC seguiremos realizando acciones de divulgación, concienciación y prevención por la importancia que tiene para nosotros la salud de los trabajadores del sector.**