

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS
DE LA SEGURIDAD SOCIAL | 2021

RIESGOS ERGONÓMICOS EN LA CONSTRUCCIÓN

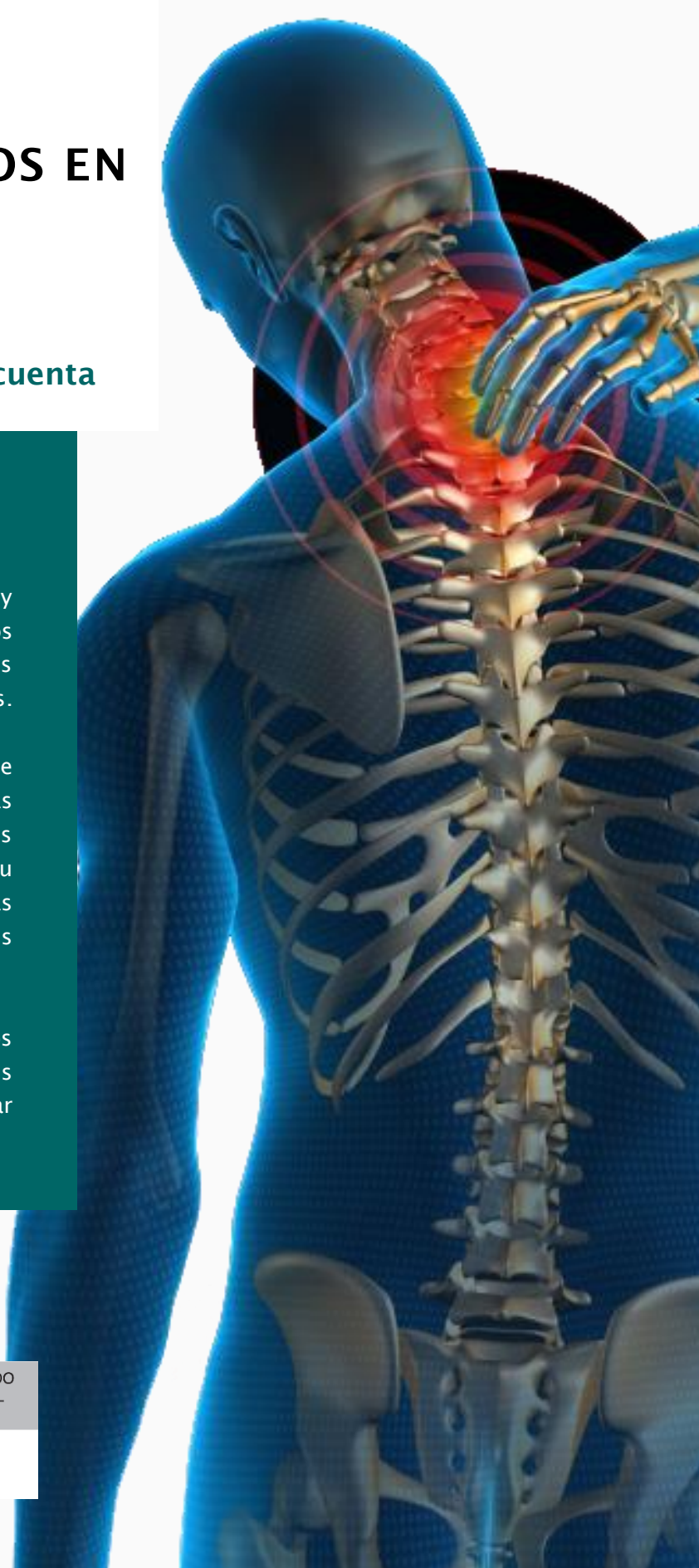
En la obra, la ergonomía también cuenta

Qué es ergonomía

La Ergonomía es el conjunto de técnicas y conocimientos cuyo cometido es adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno, en este caso de trabajo, a las personas.

Un aspecto muy importante de la Ergonomía es que está **centrada en las personas**. Por ello estudia las reacciones, capacidades y habilidades de los trabajadores/as, de manera que se pueda diseñar su entorno y elementos de trabajo ajustados a estas capacidades y se consigan unas condiciones óptimas de confort y de eficacia productiva.

El manejo manual de cargas, los movimientos repetitivos, las posturas forzadas o las condiciones ambientales, son circunstancias que pueden causar daños a la salud.



Posturas forzadas

En el sector de la construcción es muy habitual adoptar posturas forzadas como flexiones pronunciadas de tronco, extensiones, rotaciones, posturas de rodillas o en cuclillas, etc., de forma frecuente o sostenida.

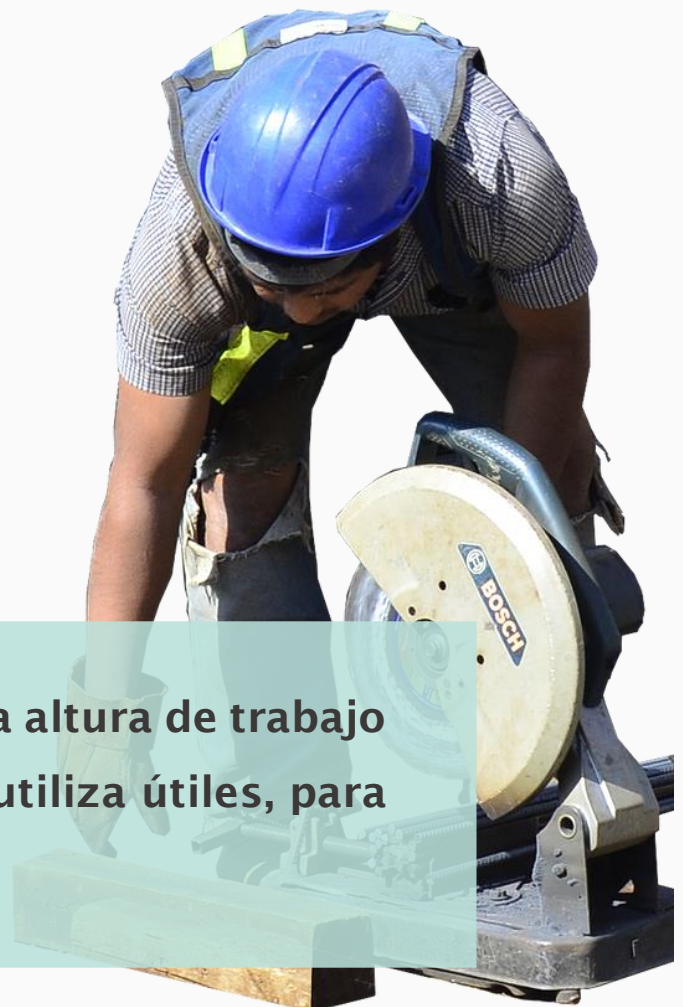
Estas posturas forzadas se deben a aquellas tareas en las que se manejan herramientas o materiales almacenados, bien a ras del suelo o bien en altura, a tareas que se realizan en zonas de difícil acceso o a alturas inadecuadas (cercas al suelo o por encima del nivel de los hombros), por ejemplo, solar, colocar escayola, levantar paredes de ladrillo, etc.

Para reducir el esfuerzo de la espalda y la fatiga de las piernas, cuando se realizan tareas cercanas al suelo, se recomienda, siempre que sea posible, trabajar sentado o apoyado, utilizando un taburete, banco estable o elemento que soporte el peso del trabajador/a.

Cuando se realizan tareas a alturas elevadas, los brazos y hombros se agotan con facilidad. Siempre que sea posible, se deberá regular la altura de trabajo. El uso de plataformas regulables en altura evita la necesidad de elevar los brazos para alcanzar la zona de trabajo.

También resultará muy útil mantener el puesto de trabajo en condiciones de orden y limpieza, así como planificar adecuadamente las tareas.

Las posturas inadecuadas durante el manejo de maquinaria son también habituales en la construcción. La formación, el uso de equipos de trabajo adecuadamente mantenidos y que cumplan con la normativa, permitirán adoptar una curvatura adecuada de la columna durante la conducción.



Siempre que sea posible regula la altura de trabajo para evitar posturas forzadas y utiliza útiles, para trabajos próximos al suelo.

Manipulación manual de cargas

Se encuentra presente en prácticamente todas las actividades relacionadas con la construcción e incluye levantamientos, transportes, empujes y arrastres de objetos, elementos y útiles necesarios para realizar una tarea.

Cualquier carga de más de 3 Kg, puede entrañar un potencial riesgo, si las condiciones ergonómicas son desfavorables. Los factores a tener en cuenta son: las características de la carga, el esfuerzo físico necesario, las características del medio de trabajo, las exigencias de la actividad y los factores individuales de riesgo.

Todavía son muchas las actividades donde las tareas se realizan de forma manual, aunque la introducción de vehículos, grúas, montacargas, etc., ha supuesto una mejora en el sector.

Las personas trabajadoras cuando deban realizar manipulaciones manuales de cargas deberían tener en cuenta estas recomendaciones que les serán de gran utilidad para evitar lesiones dorsolumbares:



- El transporte de materiales debe realizarse a la altura de la cintura, evitando la manipulación de cargas por encima del nivel de los hombros o por debajo de la cintura, ya que el esfuerzo a realizar es mucho mayor.
- Mantener la carga pegada al cuerpo.
- Delimitar las zonas de paso y transporte y mantenerlas libres de obstáculos.
- Utilizar, en la medida de lo posible, elementos mecánicos que ayuden a la manipulación: plataformas, montacargas, etc.
- A modo de indicación general, el peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg.
- Formar a los trabajadores y trabajadoras en técnicas para manipular cargas adecuadamente.
- Realizar el aprovisionamiento de materiales lo más cerca posible de la zona donde deben ser usados.



Antes de realizar un esfuerzo, calienta la musculatura y evita lesiones. No olvides realizar pausas en el trabajo.

Movimientos repetitivos:

Existen múltiples tareas en el sector de la construcción con una elevada tasa de repetitividad como picar, abrir zanjas, extender cemento, etc., que combinadas con otros factores asociados a la carga física puede elevar gravemente los niveles de riesgo.

Las recomendaciones para disminuir la repetitividad son:

- Realiza las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de las manos. Procura mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.
- Establecer rotaciones a otras tareas que permitan utilizar diferentes grupos musculares.
- Realizar pausas adecuadas antes de que sobrevenga la fatiga, preferiblemente cortas y frecuentes.
- Usar herramientas eléctricas o mecánicas en vez de herramientas manuales, siempre que sea posible.



La automatización de los procesos, la rotación de puestos y la realización de pausas contribuyen a la reducción de lesiones por movimientos repetitivos.

Condiciones ambientales

Factores ambientales como la temperatura, el ruido o la iluminación, etc., afectan al nivel de confort en que se realiza el trabajo, lo que, a su vez, tiene una gran influencia en la seguridad del trabajador/a y en su rendimiento.

- **El ambiente térmico.**

Muchas de las tareas que se llevan a cabo en la construcción se realizan a la intemperie, donde la temperatura, la humedad o la velocidad del aire, tienen una gran influencia en el trabajador/a y sus mecanismos de termorregulación. Estos factores incrementan el esfuerzo necesario para realizar el trabajo, aumentando la fatiga y el riesgo de sufrir un accidente.

- **Las condiciones de iluminación.**

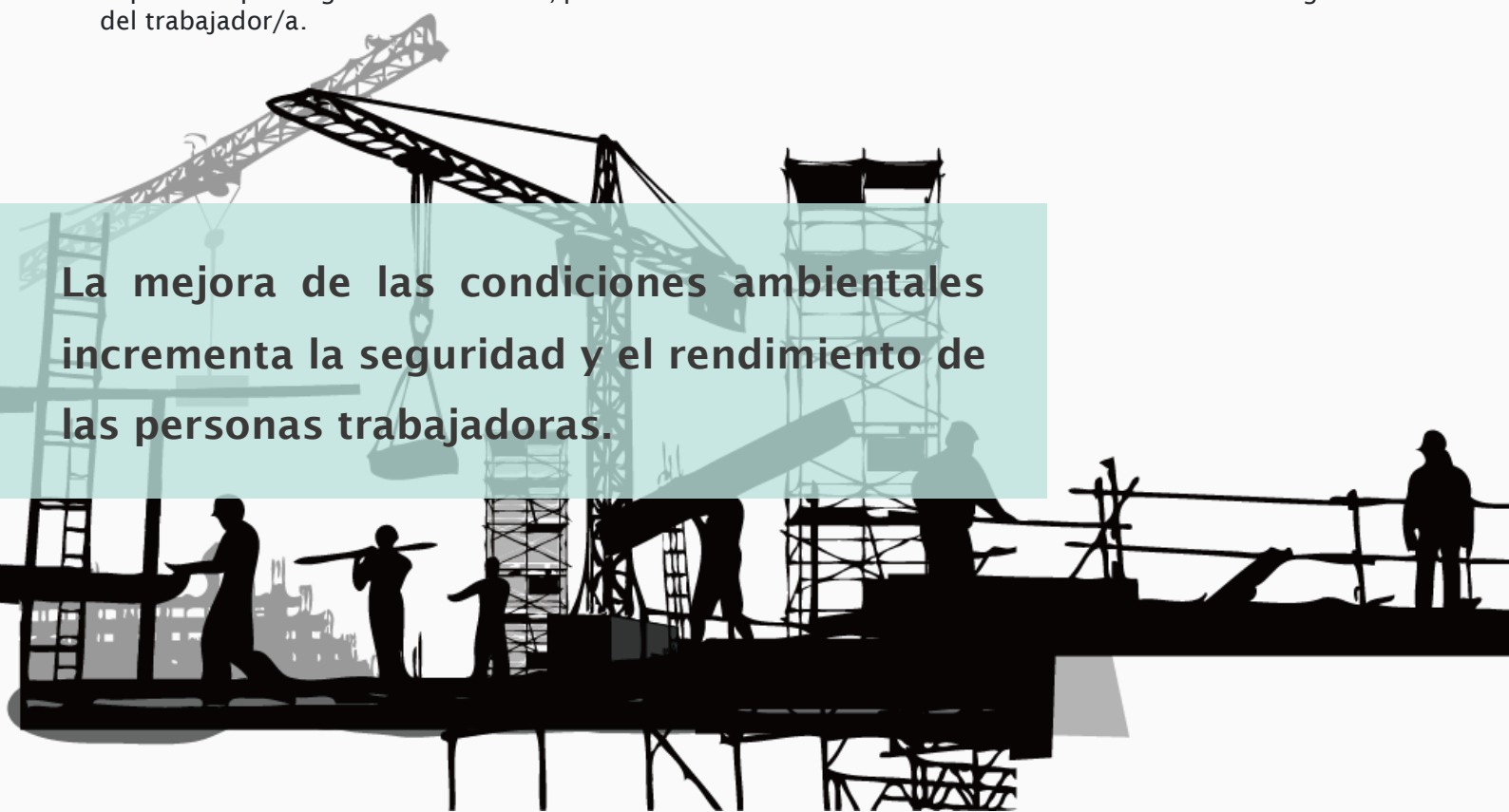
La iluminación influye en el confort y en la seguridad, por lo que es necesario tener unos niveles óptimos y una adecuada distribución de la luz, evitando reflejos y deslumbramientos y teniendo en cuenta cualquier obstáculo que pueda interferir en el campo visual del trabajador/a y condicionar la postura de trabajo.

- **El nivel de ruido.**

En una obra de construcción existen muchas fuentes de ruido. Además de poder afectar a la capacidad auditiva de los trabajadores/as expuestos/as, también pueden tener otros efectos, tanto fisiológicos como psicológicos. Además, hay que tener en cuenta de que pueden generar accidentes de trabajo, como son las interferencias que produce en la comunicación, impidiendo la audición de alarmas, indicaciones, señales de peligro, etc.

- **Las vibraciones.**

Hay equipos de trabajo que transmiten vibraciones bien por contacto directo, como ocurre cuando se manipulan máquinas y herramientas (martillo neumático, taladro, etc.) o bien a través del contacto con partes del equipo que transmiten vibraciones, como en los vehículos de transporte y maquinaria de obras públicas (camión, retroexcavadora, dúmper, etc.), a través del asiento, del volante o de la cabina. La exposición prolongada a vibraciones, puede tener consecuencias de diversa consideración en el organismo del trabajador/a.

The image shows a construction site with various silhouettes of workers and machinery. In the background, there are cranes and scaffolding. In the foreground, several workers are visible, some carrying materials. The scene is set against a light background, with a semi-transparent teal box containing text overlaid on the middle part of the image.

La mejora de las condiciones ambientales incrementa la seguridad y el rendimiento de las personas trabajadoras.