

Medidas preventivas: Posturas forzadas

- ❑ Se aconseja antes de empezar a trabajar, realizar ejercicios de calentamiento



- ❑ Formar e informar a los trabajadores sobre una *higiene postural* (*) adecuada
- ❑ Elaborar procedimientos de trabajo
- ❑ Utilizar el elevador de vehículos y colocarlo a la altura más adecuada para trabajar



- ❑ Disponer de un banco o elevador. Si se tuviera que trabajar en cuclillas, y si fuera inevitable trabajar arrodillado, utilizar rodilleras o almohadillas para evitar el contacto directo con el suelo
- ❑ Utilizar apoyos auxiliares como mesas, asientos y taburetes regulables en altura



(*) **Higiene postural** son las normas y recomendaciones para mantener una correcta alineación del cuerpo, cuyo objetivo es proteger la espalda, evitando que aparezca dolor y lesiones degenerativas de la columna.



Higiene postural, una “herramienta” para evitar los trastornos músculo-esqueléticos



LOGO

Riesgos ergonómicos en talleres mecánicos

Manipulación Manual de Carga y Posturas Forzadas



MAZ | suma
LABORAL
Área de
Actividades Preventivas



W www.maz.es T [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) in [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) You Tube [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/mutuaMAZ)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

Introducción

En un taller mecánico los trabajadores que están más expuestos a sufrir trastornos musculoesqueléticos son los pintores, mecánicos y chapistas. Estos son los profesionales que habitualmente manejan cargas con mayor probabilidad de realizar sobreesfuerzos y adoptar posturas que pueden provocar lesiones generalmente en la espalda.

Para minimizar o evitar posibles lesiones el empresario tiene la obligación de tomar las medidas preventivas adecuadas.

A continuación se detallan los riesgos ergonómicos relacionados con la manipulación de cargas y con el sobreesfuerzo; **Manejo manual de carga y Posturas forzadas**, así como sus respectivas medidas preventivas.

Manipulación manual de cargas

Se considera carga, al objeto con un peso superior a 3kg, hay cargas que aunque parezcan ligeras, si se manipulan alejadas del cuerpo, nos pueden obligar a adquirir posturas forzadas y/o que lo hagamos de forma repetitiva pueden provocar daños a la salud.

El peso máximo permitido para manejar manualmente un objeto es de 25 kg y muy excepcionalmente 40 kg, siempre que el profesional tenga unas condiciones físicas adecuadas y se realice de forma segura.

Dado que en un taller de vehículos, existen muchos objetos que exceden de los pesos anteriormente mencionados, es importante tener en cuenta este riesgo ergonómico y aplicar las medidas preventivas para evitarlo o minimizarlo.

Medidas preventivas: Manipulación manual de cargas

El empresario tiene que velar por la seguridad y salud de los trabajadores. Una forma de hacerlo es evitar que sus operarios manipulen de forma manual las cargas, y si fuera necesario esa manipulación, debe establecer medidas preventivas, como:

- ❑ Usar equipos mecánicos, carretillas, carros, grúas, mesas elevadoras, posicionadores de ruedas.
- ❑ Evitar manipular por debajo del nivel de las rodillas o por encima del nivel de los hombros. Si es posible, se debe utilizar el elevador de coches para trabajar a la altura adecuada en función del componente del vehículo a manipular.
- ❑ Evitar colocar objetos a nivel del suelo. Utilizar mesas o carros regulables en altura para poder depositar herramientas u objetos pesados como ruedas, baterías...
- ❑ Si no se dispone de medios mecánicos auxiliares adecuados, la altura de la zona del cuerpo más segura para manipular una carga es entre la altura de los nudillos y la altura del codo con la carga pegada al cuerpo.



- ❑ Informar y formar a los trabajadores en cómo realizar una manipulación manual de carga correcta y disponer de un procedimiento de trabajo para mover piezas como son las lunas, cajas de cambios, ruedas, paragolpes.

Posturas forzadas

En un taller mecánico las malas posturas que se adquieren en determinadas tareas pueden provocar lesiones músculo-esqueléticas. Estas en función del tipo de trabajo que se realice y del segmento corporal que esté involucrado pueden ser:

- ❑ **Trabajos en la zona del capó**, obliga a tener el tronco inclinado y girado, esta mala postura repercute en la espalda y en los miembros superiores ya que al operar en la zona del motor no hay espacio suficiente.



- ❑ Cuando **se utiliza un elevador de vehículo** y se trabaja en los bajos de éste, obliga a la elevación de los brazos por encima de los hombros, postura que afecta a los hombros y cuello.



- ❑ Si **se trabaja en posición de rodillas y en cuclillas**, puede repercutir en espalda, miembros inferiores y superiores.

