

Una mala postura en el trabajo: causa de lesión grave si no se actúa a tiempo

Los problemas musculares suponen "casi el 70 por ciento" de los casos de absentismo laboral



Las dolencias propias de las malas posturas en el puesto laboral pueden desembocar en lesiones graves si no se actúa a tiempo, según ha señalado el director de Ergonomía de la Sociedad de Prevención de la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social (Fremap), Carlos Tena.

A juicio del experto, el problema de estas lesiones es que "no suelen dar la cara de inmediato", por lo que van apareciendo con el tiempo después de ir sufriendo "de forma continuada" esta sobreexposición a posturas difíciles o forzadas". Por ello, sostiene que "no cogerlas a tiempo puede desencadenar una dolencia mayor".

Como ejemplo de ello, Tena indica que si se empiezan a notar dolencias en la zona baja lumbar y no se le da importancia, y se va agravando, éstas "pueden terminar en una hernia discal". Por contra, si se hubieran tratado antes, se hubieran eliminado de raíz", explica.

Es en esta coyuntura en la que destaca la relevancia del sistema 'Herramienta de Análisis por Diseño Asistido' (HADA), el cual lleva empleando Fremap desde el año 2004 en sus versiones más iniciales. Éste es un sistema de captura de movimiento a través de imagen, con el que también se obtienen "las imágenes del entorno laboral", indica.

"Todo ello está apoyado en unos acelerómetros que se colocan en el cuerpo del trabajador y que dan todos los movimientos que realiza en su puesto en cada momento", continúa. Gracias a ellos, "se transmite la información exacta de los ángulos que esta ejecutando en cada uno de sus segmentos corporales al realizar las tareas cotidianas", añade.

Por último, los datos obtenidos se vuelcan a un programa informático a partir del cual se analiza "si las posturas mantenidas son correctas o no", algo que se realiza "aplicando las distintas metodologías que existen en biomecánica y ergonomía para el análisis de estos criterios", afirma.

Una vez terminado el proceso, y vista si la tarea es desempeñada "con mayor o menor penosidad para su salud", se otorgan al trabajador las pautas para mejorar la postura o se exponen las necesidades que tiene el entorno laboral "para que éste se adapte a él y que no sea el trabajador el que se tenga que adaptar a su entorno", explica Tena.

El resultados es evitar las lesiones en los trabajadores, y es que, "el absentismo laboral en España relacionado directamente con problemas musculares alcanza ya casi el 70 por ciento", manifiesta. Entre los problemas más frecuentes el experto de Fremap destaca a los producidos en las lumbares, zona anatómica "en las que suelen incidir más los esfuerzos".

En su opinión, el cuerpo humano "no está preparado para hacer grandes esfuerzos", por lo que una tarea repetitiva que requiera hacer movimientos bruscos o adoptar posturas fuera de los ángulos naturales "hace que se sobrecarguen las distintas musculaturas".

Ante ello, y centrándose en el trabajador de oficina, Tena sostiene que es "muy importante" cómo sea el mobiliario con el que actúa. "Una silla cómoda, con espacio suficiente para apoyar los brazos y con una regulación que permita tomar una postura en la que las piernas estén a 90 grados y que la espalda esté bien apoyada favorece enormemente", señala.



**Servicio Integral de Higiene
Seguridad y Medio Ambiente**

FUERZA AEREA 3100 – FUNES (SF)
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944
E-mail: sihisein@cablenet.com.ar
www.sihisein.com.ar

No obstante, explica que en cualquier puesto que haga tener una postura “fuera de la normal” pueden producirse lesiones. Así señala a todos los que tengan que ver con la construcción “por la sobrecarga de esfuerzos”, así como a los empleados de cadenas de montaje debido “a la rapidez de movimientos continuos de los mismos músculos”.

Por todo ello, Tena incide en la importancia de las medidas preventivas, con las cuales se pueden evitar lesiones que conlleven “medicación para procesos inflamatorios, rehabilitación para recuperar las zonas dañadas o la cirugía”.