

Avaliación de riscos ergonómicos con perspectiva de xénero

Posto de traballo: Persoal administrativo (traballo con computador, atención telefónica, arquivo).

Risco ergonómico	Diferenzas por sexo (biolóxicas)	Diferenzas por xénero (organizativas/sociais)	Medidas preventivas propostas
Sedestación prolongada	Mujeres refiren máis molestias cervicais e lumbares.	Mujeres permanecen máis en tarefas administrativas sedentarias.	Pausas activas, cadeiras axustables a distintas estaturas, programas de exercicio en oficina.
Altura e deseño do mobiliario	Mesas e cadeiras estándar adaptanse peor a estaturas femininas media.	Axustes ergonómicos adoitan ignorar diversidade corporal.	Mesas e cadeiras regulables, repousapés dispoñíbles.
Movements repetitivos (teclado/rato)	Maior prevalencia de síndrome do túnel carpiano en mulleres.	Mujeres realizan máis tarefas de introdución de datos.	Rotación de tarefas, teclados e ratos ergonómicos, pausas frecuentes.
Manipulación de arquivadores/documentos	Maior risco de lesión lumbar en mulleres se os estantes están deseñados para altura masculina.	Mujeres asignadas con frecuencia a tarefas de arquivo.	Redeseño de andeis a distintas alturas, formación en manipulación segura.
Estrés postural en pescozo e costas	Diferenzas antropométricas → peor colocación de pantallas e teclados para mulleres.	Mujeres realizan tarefas que requiren máis tempo de atención visual prolongada.	Colocación axustable de pantallas, soportes ergonómicos, revisión periódica de postos.