

Las "Notas Prácticas" que presentamos a continuación tratan un tema específico relacionado con la prevención de riesgos laborales, en cada número del Erga-FP. El que corresponde a esta edición es: "Lesiones causadas por sobreesfuerzos y su prevención". Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un Caso Práctico, acompañado de un análisis sobre factores de riesgo; y actividades didácticas que el profesorado puede desarrollar a partir de dicho Caso y otras propuestas.

Estos ejercicios son orientativos y tienen como finalidad que el profesorado los utilice como herramienta de apoyo en la enseñanza de la prevención de riesgos.

Lesiones causadas por sobreesfuerzos y su prevención

La manipulación manual de cargas es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales al ser una tarea bastante usual en muchos sectores de actividad, desde la industria pesada hasta el sector sanitario, pasando por todo tipo de industrias y servicios. Las personas afectadas pueden ser tanto los trabajadores que manipulan cargas regularmente como los que cargan ocasionalmente.

En la manipulación manual de cargas interviene el esfuerzo humano tanto de forma directa (levantamiento, colocación) como indirecta (empuje, tracción, desplazamiento). También es manipulación manual transportar o mantener la carga alzada, sujetar la carga con las manos y con otras partes del cuerpo, como la espalda, y lanzar la carga de una persona a otra. Se consideran cargas en sentido estricto aquellas cuyo peso excede de 3 kg.

Las lesiones más frecuentes derivadas de la manipulación manual de cargas son las músculo-esqueléticas que se producen en su mayoría en la zona dorsolumbar por sobreesfuerzos. Las lesiones dorsolumbares pueden producir también lumbago o alteraciones de los discos intervertebrales (hernias discales).

Se podría definir la palabra sobreesfuerzo como el desequilibrio que se produce entre la capacidad física de un operario y las exigencias de la tarea.

Uno de los apartados de la [VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo](#), desarrollada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo en el período 2006-2007, y realizada tras 11.054 entrevistas a trabajadores autónomos y asalariados, es el de los "riesgos de accidente detectados por sector de actividad". Los sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas ocuparon el octavo puesto (9%), siendo el sector de la construcción el más afectado (15,2%), seguido del agrario (14,5%).

Cuatro años más tarde, en la [VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo](#), realizada en el período 2011-2012, tras 8.892 entrevistas, los sobreesfuerzos se incrementaron ligeramente como riesgo de accidente detectado por sector de actividad, pasando del octavo al séptimo puesto (11,9%) y siendo también el sector de la construcción el más afectado (23,2%), seguido del agrario (17,2%).

En el [Cuadro resumen de los Accidentes de Trabajo](#) publicados por el Ministerio de Empleo

y Seguridad Social, en su avance de enero/diciembre 2014, correspondiente a los accidentes de trabajo a nivel nacional, (ver también el apartado: "Noticias") los sobreesfuerzos físicos figuran como las lesiones que causaron un mayor número de accidentes, al igual que lo fueron en 2013. Hubo un incremento de lesiones en el año 2014 por esta causa, respecto al año 2013 de un 5,3%.

Este tipo de lesiones, aunque no son mortales, pueden tener una larga y difícil curación y, en muchos casos, requieren un largo período de rehabilitación, originando grandes costes económicos y humanos, ya que el trabajador queda muchas veces incapacitado para realizar su trabajo habitual y su calidad de vida puede quedar deteriorada.

Las medidas preventivas para evitar este tipo de lesiones las enumeramos a continuación.

1. Hay que evitar, en la medida de lo posible, las tareas que impliquen la manipulación manual de cargas, mediante: la automatización de los procesos o el empleo de equipos mecánicos (paletización, grúas, carretillas elevadoras, etc.); el empleo de

equipos mecánicos controlados de forma manual (carretillas y carros, mesas elevadoras, carros de plataforma elevadora, cajas y estanterías rodantes, etc.); o adoptando medidas organizativas (organizando lo mejor posible las tareas de almacenamiento, situando las superficies de trabajo a la altura idónea en función de la estatura y tarea, por ejemplo).

2. En los casos en los que la manipulación manual no pueda evitarse, el empresario deberá evaluar los riesgos.
3. El método adecuado que hay que seguir para el levantamiento de cargas es el siguiente: Manipularlas cerca del tronco, sujetándolas firmemente, con los pies separados, las piernas dobladas y la espalda derecha; evitar giros e inclinaciones; no flexionar demasiado las rodillas; y realizar levantamientos suaves y espaciados. Las superficies deben ser estables.
4. El empresario debe proporcionar los medios apropiados para que los trabajadores reciban formación e información sobre el uso correcto de las ayudas mecánicas, cómo prevenir los riesgos, el uso correcto

de los equipos de protección individual, qué técnicas son las seguras para manipular cargas e informar sobre el peso y el centro de gravedad de las mismas.

5. El peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 kg. Si los trabajadores expuestos son mujeres, jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg.
6. Es aconsejable solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento.
7. Se deberían diseñar las tareas de forma que sea posible manejar la carga pegada al cuerpo, entre la altura de los codos y la altura de los nudillos.
8. En postura sentado no se deberían manipular cargas de más de 5 kg.
9. Si se manipulan cargas frecuentemente, el resto del tiempo de trabajo debería dedicarse a actividades menos pesadas y que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares, de forma que sea posible la recuperación física del trabajador. Se deben realizar pausas y rotaciones de tareas, así como es aconsejable que el trabajador pueda regular su ritmo de trabajo.
10. La anchura de la carga no debería superar la anchura de los hombros y la profundidad de la carga no debería superar los 50 cm.
11. La superficie de la carga no tendrá elementos peligrosos que generen riesgos de lesiones. En caso contrario, se aconseja la utilización de guantes para evitar lesiones en las manos.
12. El empresario deberá evaluar los riesgos tomando en consideración los factores individuales de riesgo.
13. El empresario organizará y diseñará el trabajo de forma que evite que el trabajador manipule la carga desde una posición desfavorable.
14. Los equipos de protección individual no deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, no impedirán la visión ni disminuirán la destreza manual. Se evitarán los bolsillos, cinturones u otros elementos fáciles de enganchar. La vestimenta deberá ser cómoda y no ajustada.