

06

MOVIMIENTOS REPETITIVOS, POSTURAS FORZADAS Y MANIPULACIÓN DE CARGAS

SITUACIONES DE RIESGO HABITUALES



- ☐ Trabajos de montaje y ensamblaje.
- ☐ Envasado y empaquetado.
- ☐ Limpieza.
- ☐ Comercio y reposición.
- ☐ Atención sanitaria y cuidados.
- ☐ Oficinas con uso continuado de pantallas.
- ☐ Manipulación manual de cargas.

ELEMENTOS DE ALERTA OBSERVABLES EN EL CENTRO DE TRABAJO



- ☐ Quejas frecuentes de dolor en espalda, cuello, hombros o extremidades.
- ☐ Tareas muy repetitivas durante gran parte de la jornada.
- ☐ Posturas incómodas mantenidas.
- ☐ Alcances excesivos o trabajos por encima de los hombros.
- ☐ Manipulación frecuente de cargas sin ayudas mecánicas.
- ☐ Herramientas o mobiliario poco ajustables.
- ☐ EPIs incómodos o mal adaptados.

FACTORES DIFERENCIALES RELACIONADOS CON GÉNERO



- ☐ Las mujeres suelen estar más presentes en puestos con elevada repetitividad y movimientos de precisión.
- ☐ Herramientas, mobiliario o EPIs pueden no adaptarse adecuadamente a toda la diversidad física de la plantilla.
- ☐ La segregación de tareas puede provocar exposiciones diferentes a los riesgos ergonómicos.
- ☐ Los trastornos musculoesqueléticos pueden estar infradeclarados o infravalorados en determinados puestos feminizados.

FACTORES DIFERENCIALES RELACIONADOS CON LA EDAD



- ☐ La capacidad de recuperación frente a esfuerzos repetidos puede disminuir con la edad.
- ☐ La acumulación de años de exposición puede aumentar el riesgo de trastornos musculoesqueléticos.
- ☐ Determinadas tareas pueden requerir adaptaciones para evitar sobrecargas innecesarias.
- ☐ El envejecimiento de la plantilla debe considerarse en el diseño ergonómico de los puestos.

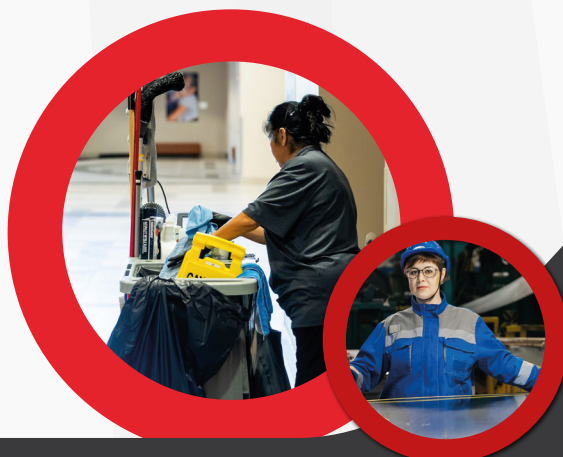
ORIENTACIONES PREVENTIVAS BÁSICAS



- ☐ Adaptar el puesto a las características de las personas trabajadoras.
- ☐ Reducir movimientos repetitivos y posturas forzadas.
- ☐ Facilitar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.
- ☐ Garantizar herramientas, mobiliario y EPIs adecuados.
- ☐ Revisar periódicamente la evaluación ergonómica de los puestos.

Pregunta para la RLPT

¿Quién acumula más molestias musculoesqueléticas y por qué?



Las mismas exigencias físicas no afectan igual a todas las personas. Si el puesto no tiene en cuenta la diversidad de la plantilla, aumentan las lesiones, la fatiga y los trastornos musculoesqueléticos.