

Medidas de Prevención para evitar los accidentes por sobreesfuerzo



Dirección General de Trabajo
Instituto Aragonés de Seguridad y Salud Laboral

Los sobreesfuerzos como forma de producción de los accidentes de trabajo

El 25% de los accidentes de trabajo con baja que se producen en la Comunidad Autónoma, son notificados como sobreesfuerzos.

Se ha realizado un estudio de situación que permitiera conocer las características de tales accidentes y la propuesta de medidas preventivas en función de la situación detectada. El mencionado estudio, llevado a cabo por el Instituto Aragonés de Seguridad y Salud Laboral, revela que cerca del 85% de las notificaciones de accidentes por sobreesfuerzo son coherentes con la forma de producción de los mismos. El resto han de considerarse como enfermedades profesionales, otro tipo de accidente, errores de notificación, etc.

Es de interés destacar que **el 25% de los trabajadores que sufrieron accidente de trabajo con baja por sobreesfuerzo manifestaron padecer patologías previas que podrían haber actuado como factor predisponente en la aparición de la lesión.**

El estudio de 449 accidentes por sobreesfuerzos y de los puestos de trabajo correspondientes revela la presencia de los siguientes factores que han podido influir en su

desencadenamiento, además del ya mencionado factor predisponente :

- Manipulación manual de cargas.
- Posturas forzadas.
- Movimientos repetidos
- Haber padecido anteriormente una lesión similar.
- Reincorporaciones prematuras al puesto de trabajo.

La consideración de estos factores sugiere una serie de medidas preventivas dirigidas a empresarios, servicios de prevención -en sus vertientes técnicas y médicas-, así como al trabajador.

Medidas preventivas tendientes a evitar los accidentes por sobreesfuerzo

Al empresario

- Identificar y **evaluar ergonómicamente los factores de riesgo**
- Realizar una exhaustiva investigación de los accidentes de trabajo para detectar las causas. Propuesta de medidas adecuadas que eviten la repetición de los mismos y mejoren las condiciones de trabajo
- Desarrollar un **programa de formación adecuado y específico** para prevenir estos riesgos incluyendo, en especial, técnicas de manejo manual de cargas, con reciclajes periódicos
- Valorar la introducción de **pausas**, su número y duración, así como las posibles **rotaciones**
- **Mecanizar** las tareas más penosas
- Garantizar una **vigilancia específica de la salud** de los trabajadores

Al área médica (mutua y servicio de prevención)

- Identificar, a través de la **vigilancia específica de la salud**, aquellos trabajadores portadores de patologías o antecedentes que puedan predisponer a padecer este tipo de accidentes
- Conocer con detalle las tareas que se realizan en el puesto de trabajo, analizándolas con metodologías apropiadas que permitan prever la aparición de lesiones en un futuro
- Motivar a los trabajadores en la práctica de hábitos saludables a través de campañas y pósters informativos
- En caso de baja laboral, extender el alta médica tras la comprobación de la total recuperación del trabajador.

Al área técnica del servicio de prevención

- Realizar una **evaluación ergonómica de los diferentes puestos de trabajo con riesgo de lesión por sobreesfuerzo**, teniendo en consideración la opinión del trabajador que ocupe el puesto
- A la vista de los resultados, plantear prioridades para llevar a cabo las medidas correctoras
- Mantener una evaluación dinámica y actualizada de estos puestos, en especial cuando sean ocupados por trabajadores particularmente sensibles.

Al trabajador

- **Evitar esfuerzos inútiles, usar medios mecánicos y solicitar ayuda cuando puntualmente haya que mover algún objeto pesado**
- **Mantener la espalda recta, evitar posturas forzadas y giros del tronco**
- **Sujetar las cargas con firmeza con ambas manos, procurando mantenerlas lo más cerca posible del cuerpo**
- **Para levantar cargas, flexionar las rodillas sin doblar la espalda y elevarlas estirando las rodillas**
- **Es mejor empujar que tirar de las cargas, aprovechando el peso del cuerpo y la inercia de los objetos**

Gabinetes de Seguridad e Higiene

HUESCA

Avda. Parque, n.º 2, 3.º dcha. 1

C.P.: 22002

Tel. 974 22 98 61 • Fax: 974 22 98 61

TERUEL

Ronda Liberación, 1

C.P. 44002

Tel. 978 64 11 77 • Fax: 978 64 10 94

ZARAGOZA

Bernardino Ramazzini, 5

C.P.: 50014

Tel. 976 51 66 33 • Fax: 976 51 04 27