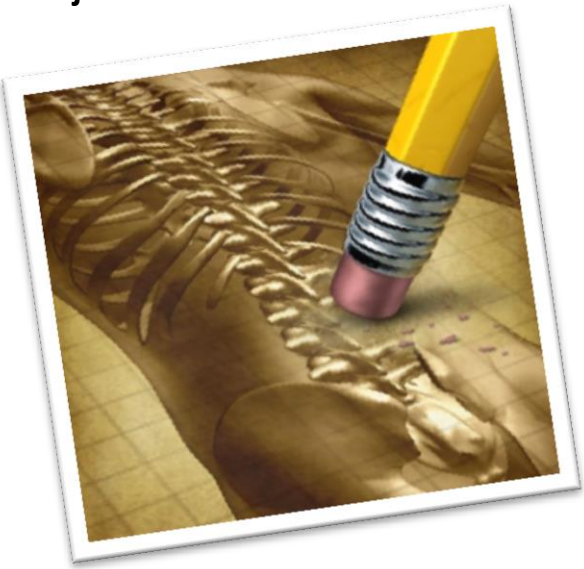
Prevención de trastornos musculoesqueléticos en autoescuelas

Información sobre seguridad y salud en el trabajo en autoescuelas



FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: ES-2017/0051

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CNAE Confederación Nacional de Autoescuelas

Índice de contenidos:

- Introducción
- Patologías y molestias más frecuentes en el sector
- Origen de los riesgos
- Manipulación Manual de Cargas
- Posturas forzadas o estáticas
- Movimientos repetitivos
- Medidas preventivas individuales
- Bibliografía

SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORAL PARA AUTOESCUELAS
TLF. 917993039
Email: autoescuelasprevencion@gmail.com
TODA LA INFORMACIÓN EN:
www.autoescuelasprevencion.com

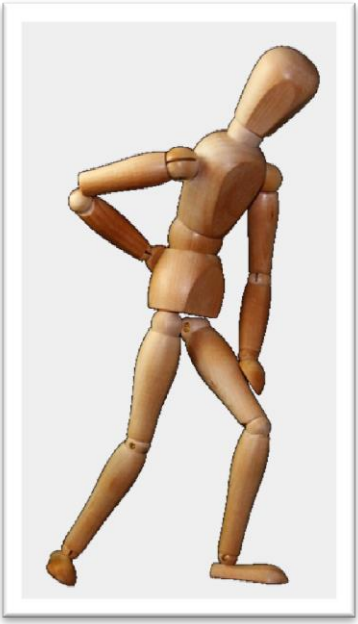
ACCIÓN: ES2017-0051

Depósito Legal: M-13451-2019

"El contenido de esta publicacion es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales".

INTRODUCCIÓN

Podemos entender como trastornos musculoesqueléticos (TME) un conjunto de lesiones y síntomas que afectan al sistema osteomuscular y sus estructuras asociadas, esto es, huesos, músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos.



Consideramos TME relacionados con el trabajo a los que son inducidos o agravados por el trabajo que se realiza y las condiciones en que se desarrolla.

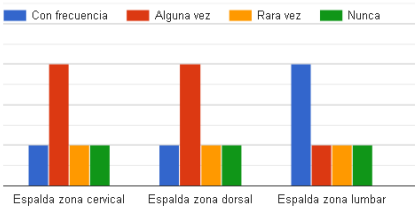
Los TME normalmente afectan a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las extremidades inferiores.
Generan problemas de salud que abarcan desde pequeñas molestias y dolores a enfermedades más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, pueden dar como resultado una discapacidad y/o una incapacidad permanente.

PATOLOGÍAS Y MOLESTIAS MÁS FRECUENTES EN EL SECTOR

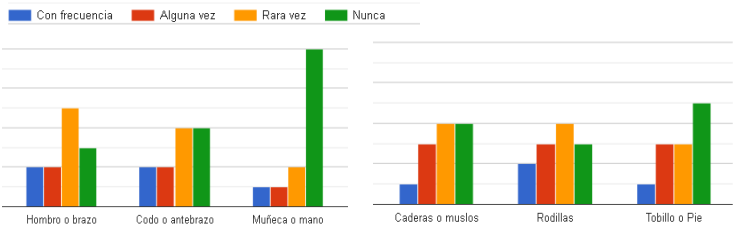
Según la VII encuesta de condiciones del trabajo, el 84% de los trabajadores señala sentir alguna molestia que achaca a posturas y esfuerzos derivados del trabajo que realiza. También, en general, la frecuencia de quejas por molestias músculo-esqueléticas es significativamente superior entre las mujeres.

En nuestro sector entorno al 25% de las autoescuelas preguntadas afirman que en el último año se han tenido bajas debidas a dolores como lumbalgia, ciática,…

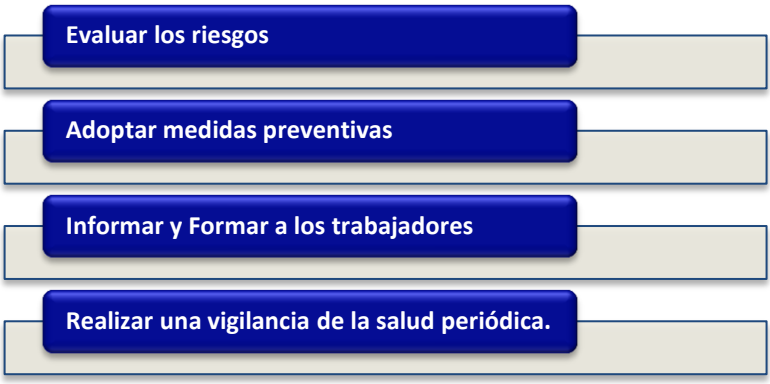
Cuando pedimos a los trabajadores de las autoescuelas que señalen la parte del cuerpo donde han sufrido dolores, la zona de la espalda es la que se señala con más frecuencia.



Dentro de las extremidades superiores son más frecuentes los dolores en hombro o brazo y dentro de las extremidades inferiores se detecta ligeramente una mayor incidencia en las rodillas.



Es obligación del empresario proteger la seguridad y salud de los trabajadores de la autoescuela por lo que tendrá que:



ORIGEN DE LOS RIESGOS.

La mayoría de los TME que se producen en el sector de autoescuelas se desarrollan a lo largo del tiempo. La mayor parte de las empresas afirman no haber registrado accidentes relacionados con sobreesfuerzos o caídas.

Las situaciones potenciales de riesgo de TME más frecuentes en el sector son:

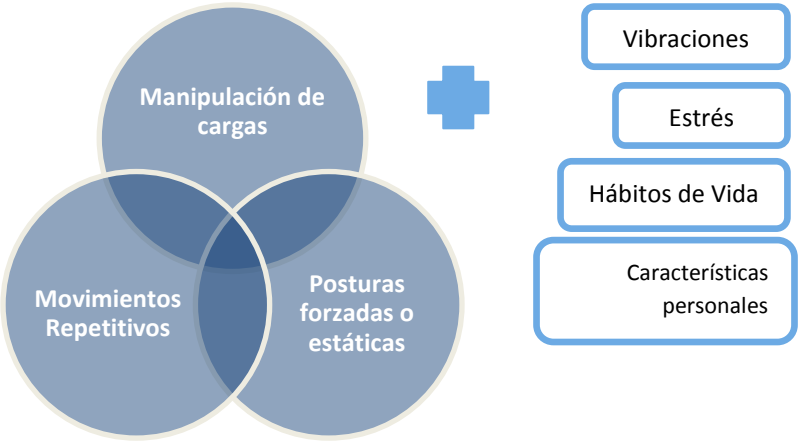
- Manipulación manual de cargas
- Posturas forzadas o estáticas.
- Movimientos repetitivos

Son agravantes las siguientes situaciones:

- Vibraciones
- Trabajo a un ritmo elevado
- Largas jornadas laborales
- Iluminación deficiente
- Entornos de trabajo fríos

Por factor de riesgo ha de entenderse una condición de trabajo que, cuando está presente (o cuando supera cierta magnitud, si es cuantificable), aumenta significativamente la probabilidad de aparición del daño al que hace referencia.

Normalmente no hay una única causa de los TME, sino que son varios los factores que trabajan conjuntamente. Entre las causas físicas y los factores de riesgos organizativos se incluyen:



Existen múltiples estudios que vinculan los trastornos musculoesqueléticos con factores de riesgo psicosocial (en especial combinados con riesgos físicos), entre los que se incluyen:

- Alto nivel de exigencia de trabajo o una escasa autonomía
- Escasa satisfacción laboral

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se contempla como manipulación de cargas cuando se manipula cualquier objeto que pesa más de 3 Kg.

Las tareas de manipulación manual de cargas pueden ser de dos tipos: levantamiento y/o empuje o arrastre. Son especialmente frecuentes las lesiones cuando conllevan movimientos con giro o levantamiento.

Es en tareas como la carga y descarga de motocicletas en los remolques cuando pueden producirse este tipo de lesiones.

Siempre que sea imprescindible la manipulación de cargas en primer lugar se tratará de utilizar cualquier medio mecánico o manual que ayude a manejar la carga con un menor esfuerzo o se deberán adoptar medidas organizativas.

Medidas preventivas básicas y organizativas

Las **medidas básicas y organizativas** de prevención, teniendo en cuenta las capacidades individuales de los trabajadores, son:

- La adquisición y utilización adecuada de ayudas mecánicas.
- La reducción del peso y tamaño o el rediseño de la carga. Con carácter general no se superaran los 25 kg., para trabajadores entrenados el máximo será de 40kg.
- Colocar la carga de forma que se disponga de un agarre adecuado que permita una sujeción confortable con toda la mano.
- **Información y formación** sobre el riesgo y las medidas de prevención y protección a los trabajadores.
- No se deben realizar **giros** cuando se manipulen cargas, ya que los giros del tronco aumentan las fuerzas compresivas en la zona lumbar.
- El **desplazamiento vertical** de una carga debe ser max. 25cm; siendo aceptables los comprendidos entre la “altura del hombro y la altura de media pierna”. No se deberán manejar cargas por encima de los 175cm. de altura.
- Se debe **evitar transportes** de carga de más de 10 metros, ya que suponen grandes demandas físicas para el trabajador debido al elevado gasto metabólico.
- **Reducir la frecuencia en la manipulación de cargas** mediante la introducción de pausas y la alternancia de las tareas de manipulación de cargas con otras que no impliquen su manejo.

Recomendaciones: manipulación manual de cargas

1. **Analizar el Movimiento a Realizar:**
   - ✓ Carga: considerar el peso a transportar, la forma y los puntos de agarre, el volumen y la posibilidad de desplazamiento del centro de gravedad.
   - ✓ Recorrido: Comprobar que exista espacio suficiente y que no existen obstáculos ni desniveles.
   - ✓ Medios auxiliares: Estudiar y preparar los medios que van a ser necesarios para el transporte de la carga.

2. **Levantamiento de la carga:**
   - ✓ Colocarse lo más cerca posible de la carga.
   - ✓ Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
   - ✓ Apoyar firmemente los pies con una separación aproximada de 50cm.
   - ✓ Levantar la carga por extensión de las piernas manteniendo derecha la espalda.
   - ✓ Aprovechar el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos.
   - ✓ Efectuar los giros con los pies y no con el tronco.

3. **Trasladar la carga**
   - ✓ Mantener la espalda recta durante el traslado.
   - ✓ Evitar que la carga nos obstaculice la visión.
   - ✓ Llevar la carga equilibrada y pegada al cuerpo.
   - ✓ Mantener los brazos estirados y rígidos.

Los casos en que se realizan torsiones de la columna o estiramientos para el movimiento de lo carga son los momentos en que se producen más lesiones.

POSTURAS FORZADAS O ESTÁTICAS.

Son posturas forzadas aquellas en las que se produce la desviación del cuerpo o de un segmento corporal de su posición neutra o natural. Las posturas y movimientos pueden tener carácter dinámico y/o estático.

Por trabajo prolongado en posturas estáticas entenderemos aquél que se desarrolla en bipedestación mantenida o subestación prolongada, es decir, personas que permanecen de pie o sentadas durante gran parte o toda la jornada laboral.

En el sector de las autoescuelas se dan principalmente riegos derivados del mantenimiento de posturas estáticas durante largos periodos de tiempo tanto en postura sentado (clases prácticas y/o personal administrativo) cómo en clases teóricas donde se permanece largas horas de pie.

Mantener una adecuada higiene postural es una de las principales medidas preventivas cuando mantenemos posturas estáticas. La ***formación e información*** de los trabajadores jugará un papel fundamental para la prevención de lesiones. A continuación se detallan medidas preventivas específicas.

Postura estática sentado		Postura estática de pie
Profesor de prácticas	Secrataría/ Administración	Profesor de teoría.

Posturas Estáticas en el Vehículo

Durante las clases prácticas de conducción, la postura estática del profesor se ve agravada por los siguientes factores:

- Reducido espacio para las piernas.
- Tensión derivada de la extrema atención que suele derivar en un apoyo inadecuado de la espalda.
- Los giros y estiramientos del cuello para observar los retrovisores.
- Los estiramientos bruscos para alcanzar y/o corregir el volante.
- Las vibraciones, aceleraciones y frenadas se trasmiten al sistema osteomuscular del profesor.

Organización del Trabajo:

En las consultas realizadas a las autoescuelas en la mayor parte de los casos los profesores pasan más de 6 horas al día en el vehículo impartiendo clases.

- ✓ Establecer pausas entre clase y clase que permitan a los profesores bajar del vehículo, estirarse y realizar breves paseos.
- ✓ Siempre que sea posible se turnará la impartición de clases prácticas.

Diseño del Puesto de Trabajo:

- ✓ Cuando se seleccionen los vehículos es importante valorar el espació y confort del lugar que ocupará el profesor.
- ✓ Se debe llevar un adecuado mantenimiento de la amortiguación de los vehículos.
- ✓ El asiento debe ajustarse de forma que las piernas estén correctamente colocadas, la espalda apoyada y se pueda liberar la presión en la parte inferior de los muslos.

Posturas Estáticas en secretaría y administración

Organización del Trabajo:

Es recomendable realizar pequeñas pausas discrecionales, así como alternar tareas que requieran el uso del ordenador con otras tareas que no lo requieran. Se recomienda cambiar de postura, levantarse y dar pequeños paseos a lo largo de la jornada.

SENTADO/A

- ✓ Ajusta la silla de forma que la espalda quede bien apoyada en el respaldo, y no en el borde del asiento.
- ✓ Aproxímate con la silla a la mesa o superficie de trabajo. Por debajo de la mesa debe haber suficiente espacio para entrar las piernas y poder estirarlas.
- ✓ Regula la altura de la silla hasta que tus codos queden a la altura de trabajo adecuada. En caso de que no llegues con los pies al suelo utiliza un reposapiés.
- ✓ Regula el respaldo de la silla de forma que se acomode a las curvaturas de tu columna y sujete, especialmente, el arco lumbar.
- ✓ Utilizar sillas giratorias y con ruedas que faciliten el movimiento evitando estiramientos bruscos del cuerpo.
- ✓ Evita levantar cargas o realizar fuerzas elevadas desde la posición sentada.

CON EL ORDENADOR

- ✓ Sitúa la pantalla del ordenador frente a ti y a una distancia de como mínimo 40 cm.
- ✓ La pantalla debe situarse de forma que el borde superior esté como máximo a la altura de nuestros ojos o ligeramente por debajo, para evitar inclinaciones de cuello.
- ✓ Inclina la parte inferior de la pantalla hacia ti para facilitar la lectura.
- ✓ *Es fundamental* mantener la mesa ordenada con el mínimo de elementos necesarios sobre ella. Debemos colocar a nuestro alcance los objetos que más utilizamos, así como el teléfono y el ratón.
- ✓ El teclado debemos colocarlo dejando espacio suficiente delante (>10 cm) para apoyar los antebrazos y manos en la mesa.

Posturas Estáticas de pie

Mientras se imparten clases teóricas en ocasiones permanecemos largos periodos de pie, esto puede producir sobrecargas en la zona lumbar y cervical. Las posturas forzadas a la hora de escribir en la pizarra también pueden provocar dolores en hombros y cervicales.

En estos casos se recomienda:

- ✓ Evitar quedarnos estáticos. Debemos dar pequeños paseos, realizar cambios de peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o a los lados.

- ✓ Evitar la hiperextensión de rodillas, procurando una ligera flexión de las mismas para no generar exceso de tensión en la zona lumbar.
- ✓ Elevar lenta y alternativamente las puntas de los pies para favorecer el retorno venoso y la alternancia de postura.
- ✓ Realizar pequeñas flexiones de rodillas. Elevar lenta y alternativamente las puntas de los pies para favorecer el retorno venoso y la alternancia de postura.
- ✓ Utiliza calzado cómodo, evitando los zapatos de tacón alto y los completamente planos. Se recomienda un tacón ancho de 1,5 a 3 cm.
- ✓ Alterna la posición de pie sentándonos en varios momentos o apoyándonos en una mesa.
- ✓ Evitar escribir en la pizarra por encima de la altura de la cabeza

Posturas forzadas: Dispositivos móviles y portátiles

Las nuevas tecnologías hacen que también sometamos en muchas ocasiones a nuestro cuerpo a posturas forzadas (antinaturales) durante largos periodos a lo largo del día. La excesiva flexión del cuello unida a la sujeción mantenida del dispositivo son las más habituales.

Ordenadores Portátiles.

En el sector de las autoescuelas se utilizan cada vez más ordenadores portátiles, para el personal de recepción que son usuarios de PVD. Estos equipos pueden dificultar el cumplimiento de las indicaciones ergonómicas del punto anterior, por lo que en su caso habrá de acoplarles teclados o elevadores de pantalla.

Teléfono móvil y/o tablet

Cuando vayas a usarlo sin realizar una llamada, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Colócalo ligeramente por debajo de la altura de los hombros y a unos 30 cm del pecho aproximadamente, con el cuello y las muñecas rectas, y los hombros relajados.
- ✓ Mantén la espalda apoyada en el respaldo del asiento.
- ✓ Realiza pausas de 2 o 3 minutos cada 15 de utilización del teclado.
- ✓ Mueve los ojos en lugar de flexionar el cuello.

Debemos evitar acumular horas de uso de este tipo de terminales sin control. En muchas ocasiones se aprovechan las pausas para utilizar estos terminales, con lo que pierden su eficacia.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS.

Se entiende por “movimientos repetitivos” a un grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión. Estos movimientos pueden producir daños cuando los tejidos implicados son sometidos repetidamente a rozamiento, compresión o alargamiento sin periodos suficientes de recuperación.

Son factores que aumentan los riesgos los siguientes:

- **Alta repetitividad del movimiento**
- **Aplicación de fuerza**
- **Movimientos en situación de postura forzada**
- **Falta de recuperación y descanso**

Serán medidas preventivas:

- ✓ La rotación de tareas para reducir la repetitividad de los movimientos
- ✓ Pausas y descansos.

MEDIDAS PREVENTIVAS INDIVIDUALES

En los puntos anteriores hemos incluido medidas preventivas relacionadas con el puesto de trabajo, la actividad, la organización de las tareas, etc…

Es importante señalar que también existen factores y hábitos personales que inciden en la posibilidad de sufrir o padecer "TME". Dentro de estos hábitos es importante luchar contra los siguientes:

- Exceso de peso.
- Sedentarismo y falta de ejercicio.
- Ansiedad y Estrés.
- Falta de descanso.
- Tabaquismo.
- Falta de hidratación.
- Mala Alimentación

Como medida general ante los TME debemos realizar ejercicio físico que nos permitan dotar a nuestro cuerpo de un adecuado tono muscular, una mayor flexibilidad y equilibrio.

Se recomienda la realización de ejercicios de calentamiento y estiramientos, así como ejercicios de potenciación muscular.

Ejercicios "in situ" en el puesto de trabajo: Estiramientos.

En el puesto de trabajo podemos realizar principalmente ejercicios de estiramientos. Se realizan con movimientos lentos y controlados. El tiempo de ejecución en variable y pueden aprovecharse las pausas para relajar grupos específicos de músculos.

Realizaremos ejercicios de estiramiento de los principales grupos musculares como cervicales y lumbares.

En los puestos de oficina también estiremos hombros y manos.

Los profesores deben realizar también estiramientos de las piernas.

Ejercicio cardiovascular. Deberemos realizar un mínimo de 30 minutos al día. Podemos caminar rápido, subir escaleras o realizar deportes con una mayor intensidad.

Por último no se deben olvidar los ***ejercicios de potenciación muscular*** Estos ejercicios producen un aumento de masa muscular que facilita la prevención de lesiones. Normalmente no se pueden realizar en el puesto de trabajo al necesitar en muchos casos colocarse en posición de tumbado. Se recomiendan tablas de ejercicios breves que poco a poco suban su intensidad.

En www.autoescuelasprevencion.com puedes encontrar tablas de ejercicios y otras recomendaciones.

TANTO SI TENEMOS PATOLOGÍAS PREVIAS COMO SI SENTIMOS DOLOR AL REALIZAR LOS EJERCICIOS DEBEREMOS ACUDIR A UN MEDICO

ESCUELAS DE ESPALDA

Las escuelas de espalda son una magnifica experiencia que nos ayuda a cuidar de forma integral nuestra espalda. Muchos centros especializados de fisioterapia, prevención de riesgos laborales e incluso las Mutuas de accidentes de trabajo ofrecen estas clases para enseñarnos a cuidar correctamente nuestra espalda.

A estas escuelas pueden acudir trabajadores de forma individual y también pueden organizarse talleres para toda la empresa.

BIBLIOGRAFÍA

- **VII Encuesta de Condiciones de Trabajo.**
- Dolor lumbar Criterios para su prevención en el ámbito laboral – INSST.
- Recursos documentales sobre trastornos musculoesqueléticos – INSHT - 2015
- Guía para el cuidado de la espalda – FREMAP
- Guía breve para la prevención de los trastornos musculo esqueléticos en el trabajo - Línea de Información y Colaboración en Prevención de Riesgos Laborales de la Consejería de Empleo de Andalucía.

Notas Técnicas y FACTS:

- Factsheet 78: Los trastornos musculoesqueléticos: Informe sobre prevención. Un resumen
- FACT 75: Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral de vuelta al trabajo
- Factsheet 73: Riesgos asociados a la manipulación manual de cargas en el lugar de trabajo
- Factsheet 71: Introducción a los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral
- Factsheet 10: Trastornos dorsolumbares de origen laboral.