

# PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN EL SECTOR LOGÍSTICO



Con el apoyo  
económico de la



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

## 1 INTRODUCCIÓN

La evolución del sector logístico supone la integración de las actividades de transporte con una serie de servicios, cada vez más complejos, englobados dentro del concepto de actividad logística. La actividad logística es un proceso que aúna información, almacenamiento y transporte. Así, esta actividad englobaría el conjunto de “servicios puente entre fabricantes de mercancías y clientes” y que incluiría –además del transporte- las actividades de gestión de inventarios y pedidos, fraccionamiento de carga, almacenamiento, facturación, ensamblaje y empaquetado final, etc

Desde el punto de vista de la Seguridad y la Salud, el sector logístico y del transporte requiere especial atención ya que es una de las actividades con mayor índice de incidencia de accidentes de trabajo.

Los aspectos que inciden en la siniestralidad están relacionados con los siguientes factores:

- Resistencia inadecuada de los elementos de almacenaje.
- Diseños defectuosos de las instalaciones.
- Configuraciones de montajes deficientes con respecto a la normativa.
- Ausencia de protecciones y sistemas de seguridad.
- Modificaciones por el usuario del uso previsto de la estantería.
- Deficiencias en los elementos portantes de carga.
- Distribución de recorridos inadecuados de los equipos de manutención.
- Uso inadecuado de los espacios de trabajo.
- Apilamientos y alturas de materiales deficientes.

Los trabajos realizados en el sector logístico suponen una gran carga física debida al manejo y elevación de pesos, lo cual puede suponer lesiones musculoesqueléticas en los trabajadores y trabajadoras.

Los problemas de salud relacionados con los trabajos de logística que más preocupan a las personas trabajadoras, son los trastornos músculo-esqueléticos, derivados de la manipulación de cargas, posturas forzadas y de la utilización de carretillas elevadoras.

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son el problema de salud más común en España y en Europa. Aunque pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, los más frecuentes se localizan en la espalda, el cuello y las extremidades superiores.

## 2 ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)?

Los TME son lesiones que se producen sobre músculos, tendones, nervios, articulaciones u otros tejidos y que normalmente se localizan en la espalda o en las extremidades superiores o inferiores. A modo orientativo, son ejemplos de este tipo de trastornos, entre otros muchos, la lumbalgia, la enfermedad degenerativa del disco, el síndrome cervical por tensión, la tendinitis del manguito rotador, la epicondilitis el síndrome del túnel carpiano y el esguince de ligamentos.

Estas lesiones, pueden tener gravedad diversa, pudiendo ocasionar bajas prolongadas, discapacidades e incluso en la necesidad de dejar de trabajar en la profesión desempeñada.

En general, la mayoría de estos TME suele tener como denominador común que se manifiestan de forma diferida en el tiempo y que responden a una naturaleza multicausal, es decir, en su génesis intervienen de forma conjunta varios factores de riesgo.

## 3 FACTORES DE RIESGO LABORALES

Muchos factores pueden contribuir, por sí solos o en combinación, a la aparición de TME, destacando los siguientes:

- La adopción o mantenimiento de posturas forzadas, o la ausencia de alternancia postural durante la jornada.
- La aplicación de fuerzas excesivas en el desarrollo de las tareas.
- La realización de movimientos repetitivos, los cuales suelen dar lugar a movimientos rápidos de grupos musculares pequeños o tendinosos.
- Los tiempos de descanso insuficientes.

Existen otra serie de factores que también pueden favorecer la aparición de TME como son:

**Factores higiénicos, ambientales:** factores adicionales como la exposición a temperaturas extremas, el contacto con superficies duras, la humedad, el uso de equipos de trabajo que transmiten vibraciones de cuerpo completo o al sistema mano-brazo, o el uso de guantes o calzado inadecuados en el manejo manual de cargas.

**Factores psicosociales:** los factores derivados de la organización del trabajo pueden incrementar la posibilidad de sufrir TME. Así, por ejemplo, en situaciones en que la persona se ve desbordada por las tareas que debe acometer o en aquellas en las que debe acelerar el ritmo para llegar a los resultados a alcanzar, un fenómeno común, es el aumento de la tensión muscular que puede derivar en contracturas u otras lesiones.

## RIESGOS ERGONÓMICOS

Los **riesgos ergonómicos** son aquellos que pueden dar lugar a TME en la persona trabajadora y se derivan de posturas forzadas, aplicación continua de fuerzas, movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas en el puesto de trabajo.

## MANIPULACIÓN DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS:

**Manipulación manual de cargas :** cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de una o diversas personas de 3 kg o más (levantamiento, colocación, empuje, desplazamiento, etc.).

**Posturas forzadas:** posiciones de trabajo (fijas, restringidas o repetidas) que suponen perder la posición natural de confort de una o diversas partes del cuerpo. Implican fundamentalmente el tronco, los brazos y las piernas.

### Hay que tener en cuenta...

El peso máximo recomendado de levantamiento en condiciones ideales, que permita la sujeción firme del objeto, levantamientos suaves y espaciados, y en condiciones ambientales favorables.

	Peso máximo
En general	25 kg
Mujeres trabajadoras	15 kg
Circunstancias esporádicas [personas entrenadas]	40 kg



## 4 ¿CÓMO PREVENIR LOS TME EN EL PUESTO DE TRABAJO?

☛ Un aspecto clave para evitar la generación de TME es que los sistemas de trabajo estén adaptados a la persona, ya que, es en aquellas situaciones en las que tal adaptación no es efectiva, cuando se dispara la posibilidad de que se materialicen.

☛ Es necesario actuar sobre los procedimientos de trabajo evaluando los riesgos ergonómicos que comportan y planificando e implantando las correspondientes medidas de prevención. De igual modo, será preciso comprobar a lo largo del tiempo la eficacia de las medidas adoptadas, valorando su contribución sostenida a la mejora preventiva.

### Prevención de la carga estática:

Esta se basa en la alternancia de las posturas (de pie y sentada) evitando la fatiga producida por una tensión estática prolongada. Así mismo, el espacio de trabajo será el suficiente para facilitar los movimientos del cuerpo y el asiento y puesto de trabajo se ajustarán a las medidas antropométricas de la persona.

### Prevención de la carga dinámica, se tendrán en consideración los siguientes factores:

- **El esfuerzo muscular:** el diseño de la tarea evitará, en lo posible, la carga excesiva de músculos, ligamentos y articulaciones; el esfuerzo se ajustará a la capacidad física del trabajador. Las herramientas y útiles de trabajo se adaptarán a la anatomía funcional de la mano.
- **Manejo de Cargas:** se considera que existe manejo manual de cargas a partir de 3 kilos. No se deben superar los límites establecidos teniendo en cuenta el sexo y edad del trabajador/a. Es muy importante informar y adiestrar al personal en las técnicas de manipulación y levantamiento de cargas.
- **Condiciones de manejo:** incluyen agarre, distancia horizontal y vertical, desplazamiento horizontal de la carga, torsión del tronco y frecuencia de manipulación.

- **Repetitividad:** se deberá disminuir la repetitividad de la tarea reestructurando el método de trabajo de tal forma que se alternen diferentes grupos musculares, introduciendo rotación de tareas, mecanizando, etc.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar medios mecánicos, siempre que sea posible, en el manejo de cargas.
- Si el levantamiento de cargas se realiza de forma manual, seguir las normas establecidas para su correcta manipulación (pies separados, flexión de rodillas, espalda recta, carga pegada al cuerpo, evitar giro de tronco, impulsarse con las piernas).
- Si la carga es demasiado voluminosa, pesada o las condiciones de manipulación son adversas se debe manipular por varias personas.
- Procurar que los productos que se manipulen presenten buen agarre.
- Distribuir las tareas o pausas de trabajo de forma adecuada para evitar la fatiga.
- Respecto a posibles fuerzas de empuje o arrastre, siempre es preferible empujar que tirar de una carga.
- En la medida de lo posible sustituir los transpaletas manuales por eléctricas.
- En todo caso no utilizar el transpaleta manual en lugares con rampas o con condiciones desfavorables del pavimento, respetar la capacidad máxima de peso indicada por el fabricante y como criterio general si se superan los 1500 kg utilizar transpaletas dotadas de motor eléctrico u otros dispositivos de manutención mecánica.
- Realizar un buen mantenimiento de los equipos de trabajo para movilización de cargas (sistemas de rodamiento, hidráulico, frenos).
- Además de cumplir con todos los criterios de Seguridad en el diseño de los almacenes, contemplar aspectos ergonómicos tales como: tener en cuenta el peso y la frecuencia de manipulación a la hora de almacenar las cargas en los estantes para facilitar su manipulación, facilitar el acceso al producto almacenado, evitar niveles de altura bajos en almacenamiento que obliguen a agacharse o inclinar la espalda, reducir las distancias que recorren los trabajadores y trabajadoras mediante el diseño adecuado de los circuitos o dotando a este personal de equipos para el almacenaje con plataformas o asientos para el operador/a, mantener el suelo limpio y en buen estado, disponer de una buena iluminación y ventilación, implementar medidas para facilitar el control y la localización de los productos almacenados, procurar un buen mantenimiento de las instalaciones.
- Detección precoz de posibles patologías por medio de la aplicación de los protocolos específicos de vigilancia de la salud.

## 5 LA EVALUACION DE RIESGOS ERGONOMICOS:

El objetivo principal de estudio ergonómico es realizar un buen diseño del sistema de trabajo, de modo que sea eficiente, seguro y saludable para las personas que forman parte de él.

Habría que considerar:

- 1 La tarea
- 2 La persona
- 3 Las condiciones de trabajo
- 4 La carga de trabajo
- 5 La intervención: ¿qué hay que cambiar?



Nuestra propuesta: **EL MÉTODO ERGOPAR**

El Método ERGOPAR es un procedimiento de ergonomía participativa para la prevención del riesgo ergonómico de origen laboral. Se ha concebido para identificar la exposición a factores de riesgo ergonómicos a consecuencia del trabajo y sus causas de exposición, consensuar las mejores medidas preventivas para la eliminación o al menos, reducción de las situaciones de riesgo, implementarlas y realizar su seguimiento y mejora continua.

El Método ERGOPAR tiene un doble objetivo:

- La mejora continua de las condiciones de trabajo a nivel ergonómico mediante la implementación de medidas preventivas que eliminen o al menos, reduzcan la exposición a factores de riesgo, y facilitar la participación de los trabajadores y trabajadoras, su representación legal y demás actores implicados en la prevención de riesgos laborales en la empresa.
- Este doble objetivo debe ser común para todas las personas implicadas en la experiencia participativa.

Para más información consulta la web: <https://ergopar.istas.net/>

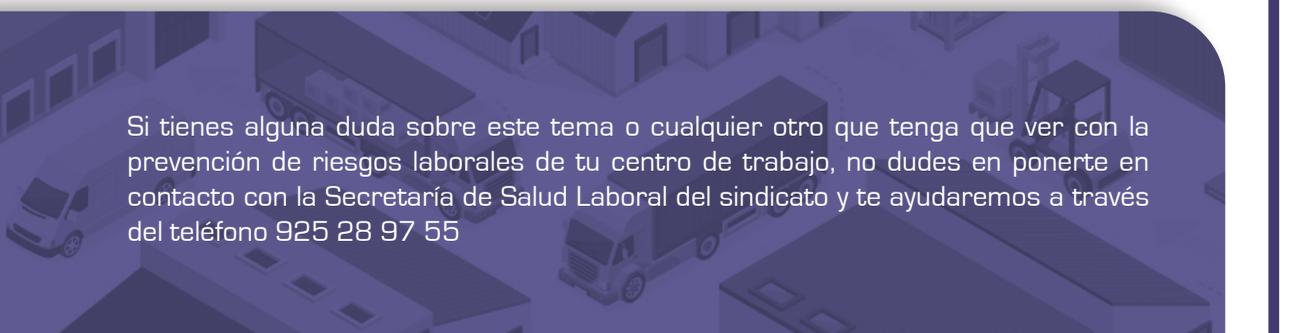
## 6 ENFERMEDADES PROFESIONALES RELACIONADAS CON LOS TME

Dentro de las enfermedades profesionales que se contempla en el Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro, en el grupo 2 se agrupan todas las correspondientes con problemas ostemusculares, en concreto, se contemplan:

- Enfermedades osteoarticulares o angioneuróticas provocadas por las vibraciones mecánicas.
- Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo; enfermedades de las bolsas serosas debida a la presión, celulitis subcutáneas.
- Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo; enfermedades por fatiga e inflamación de las vainas tendinosas, de tejidos peritendinosos e inserciones musculares y tendinosas.
- Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo: parálisis de los nervios debidos a la presión.
- Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo.

## 7 TUS DERECHOS

- Vigilancia de la salud específica individual y colectiva inherente a los riesgos de tu trabajo.
- La empresa tiene que darte la información y la formación necesarias para saber los riesgos específicos y las medidas preventivas aplicables a tu puesto de trabajo.
- Tienes derecho a participar en todo lo relacionado con la protección de tu salud a través de tus representantes.
- Cualquier problema de salud causado o empeorado por el trabajo tiene que ser considerado accidente de trabajo o enfermedad profesional. La empresa tiene que facilitarte el comunicado de asistencia a la mutua, si la mutua te deriva al médico de cabecera, puedes hacer el cambio de contingencia.



Si tienes alguna duda sobre este tema o cualquier otro que tenga que ver con la prevención de riesgos laborales de tu centro de trabajo, no dudes en ponerte en contacto con la Secretaría de Salud Laboral del sindicato y te ayudaremos a través del teléfono 925 28 97 55



**comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha**

**Con el apoyo  
económico de la**



**DIPUTACIÓN DE  
GUADALAJARA  
2022**