

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 02/08/2018
Número: PRL20/2018

Higiene Postural en Trabajos Estáticos de Pie

La **ergonomía** suele ser la disciplina preventiva más desconocida por empresarios y trabajadores. Hay que recordar que la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales**, además de pretender evitar accidentes, y enfermedades profesionales, pretende hacer el trabajo más confortable y llevadero. En el apartado d) del artículo 15 (Principios de la Acción preventiva), indica lo siguiente:

Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud

Los trabajadores que pasan largas horas en la misma postura, ya sea en bipedestación, sentados en una silla de oficina, o conduciendo numerosas horas un vehículo, saben de primera mano que sus dolores de espalda se deben precisamente a esas posturas estáticas que adoptan durante muchas horas al día.

Las características comunes de estos puestos de trabajo son el alto número de horas que estos trabajadores pasan de pie parado, o con pequeños desplazamientos. Los trabajadores que se dedican a estos trabajos saben bien cuáles son los daños que sufren, básicamente **dolores lumbares, cervicales y contracturas en la zona dorsal de la espalda**.

Como recomendaciones generales, podemos indicar las siguientes para todos los trabajos con carga postural:

- No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados, alternar actividades que requieran estar de pie con otras que impliquen estar sentado o en movimiento.
- Intercalar periodos breves de descanso entre las diferentes actividades.
- Si fuera necesario, modificar adecuadamente el entorno (mobiliario, altura de los objetos, iluminación, etc.) buscando la situación más cómoda y segura para la espalda.
- Planificar con antelación los movimientos o gestos a realizar, evitar las prisas que pueden conllevar mayores riesgos.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 02/08/2018
Número: PRL20/2018

En el caso concreto de los trabajos de pie, las recomendaciones serían las siguientes:

- Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto. Alterne un pie tras otro. Cambie la postura tan frecuentemente como pueda
- No esté de pie si puede estar andando
- Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada que le permita apoyarse con sus brazos
- Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando.



Sandra Mañé López

Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
Responsable de la Oficina de Asesoramiento
Técnico e Información de Prevención
de Riesgos Laborales de CEME

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA