



SALUD FÍSICA EN EL TRABAJO

TRABAJO SALUDABLE PARA EMPLEADOS SANOS Y EN BUENA FORMA

Trabajar en buena forma + Trabajar de forma segura = Mantenerse sano

› Tema ‹

Este material didáctico se centra en tu salud y forma física y la de tus compañeros. La manipulación manual de materiales, levantar objetos pesados, trabajar en posturas incómodas durante largos períodos de tiempo y permanecer sentado durante mucho tiempo pueden tener efectos negativos en la salud. En este material didáctico encontrarás consejos para mantenerte en forma en el trabajo.

¿Por qué este tema?

Cuando estás en buena forma física y sano, contribuyes a crear un entorno de trabajo seguro y productivo. Estar en forma reduce la posibilidad de accidentes o lesiones causadas por la fatiga o el sobreesfuerzo en el trabajo. Las molestias físicas pueden causar muchas bajas por enfermedad o reducir la productividad en el trabajo. Hay varios factores en el trabajo que influyen en la salud física. En este material didáctico nos centraremos en dos temas relacionados con la salud física en el trabajo:

- › Trabajo físicamente extenuante y manipulación manual de cargas
- › Comportamiento sedentario (permanecer sentado durante mucho tiempo)



› ¿Lo sabías? ‹

- › El trabajo físicamente extenuante, levantar y transportar objetos, las posturas incómodas o el trabajo monótono pueden causar trastornos musculoesqueléticos (TME).
- › Los TME relacionados con el trabajo pueden causar problemas en todo el cuerpo, pero normalmente comienzan en la espalda y el cuello.
- › Trabajar con un ordenador durante una gran parte del día aumenta el riesgo de tener molestias en el cuello, los hombros, los brazos o las muñecas.
- › Sentarse o permanecer de pie en un escritorio durante mucho tiempo también puede aumentar el riesgo de sufrir problemas cardíacos.
- › Existen diferentes soluciones para reducir estos riesgos y mejorar la salud. Pregunta al asesor de seguridad o al responsable del centro sobre estos temas.

¿Qué ves?



¿Qué ves en la imagen?

¿Puedes responder a las preguntas relacionadas con la imagen?

Preguntas prácticas*

1. ¿QUÉ ACTIVIDADES LABORALES PUEDEN CAUSAR MOLESTIAS FÍSICAS?

- a. Doblar y girarse mientras se levanta una carga (pequeña).
- b. Levantar materiales de construcción pesados o de forma irregular.
- c. Hacer lo mismo repetidamente a un ritmo rápido.
- d. Todas las actividades anteriores pueden causar molestias.

2. ¿QUÉ DEBES HACER CUANDO VEAS UNA PILA DE BALDOSAS MAL COLOCADAS EN EL ALMACÉN?

- a. Ignorarlo, no es tu responsabilidad.
- b. Recogerlas tú mismo/a y llevarlas donde corresponda.
- c. Buscar (a un compañero con) una carretilla elevadora o transpaleta y mover la pila a un lugar apropiado.
- d. Pedir a un compañero que te ayude a llevar la pila de baldosas.

3. ¿QUÉ PAÍS EUROPEO LIDERA LA CLASIFICACIÓN DE TRABAJADORES SEDENTARIOS?

- a. España, donde menos del 10 % de los empleados trabajan más de 7,5 horas.
- b. Países Bajos, donde más del 30 % de los empleados trabajan más de 7,5 horas.
- c. Francia, donde el 18 % de los empleados se sientan más de 7,5 horas al día.

4. CUANDO SE TRABAJA CON UN ORDENADOR DURANTE MUCHO TIEMPO, ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES OPCIONES PUEDE EVITAR O REDUCIR LAS MOLESTIAS DE LOS BRAZOS, EL CUELLO Y LOS HOMBROS?

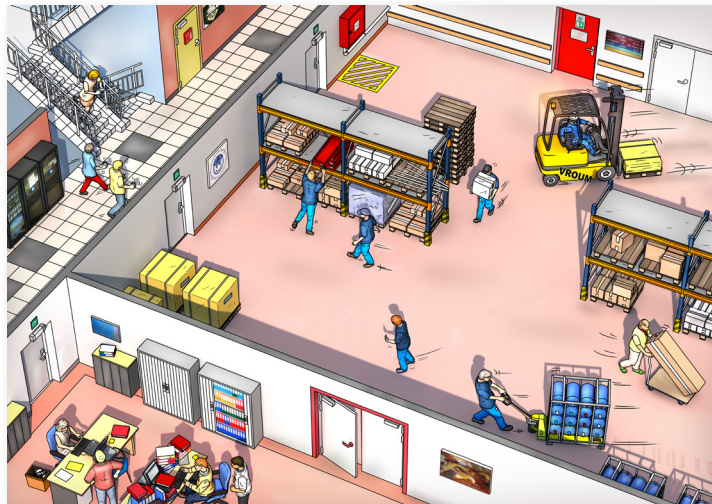
- a. Asegurarse de que el puesto de trabajo esté en orden y adaptado al cuerpo.
- b. Limitar el número de horas de trabajo delante del ordenador a 6 horas al día.
- c. Tomarse descansos periódicamente durante el día, hacer llamadas telefónicas de pie y tener reuniones mientras se pasea al aire libre.
- d. Todos los consejos mencionados anteriormente ayudan a reducir o prevenir las molestias.

* En la página 4 encontrarás las respuestas.

Encuentra las situaciones de alto riesgo en esta imagen.

¿Qué identificas?

Comenta la situación con tu equipo y piensa en formas mejores de hacer las cosas.



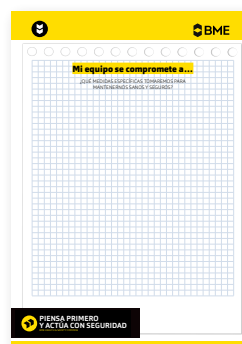
Preguntas para pasar a la acción

1. Proporciona 3 consejos para mejorar la salud física en el lugar de trabajo. Piensa en soluciones relacionadas con el equipo, la organización del trabajo y un comportamiento saludable/inteligente.
2. ¿Qué 3 riesgos te gustaría reducir en el lugar de trabajo? ¿Y qué puede hacer tu responsable?

Escribe consejos y acciones de seguimiento en el póster de compromiso.

PÓSTER “MI EQUIPO SE COMPROMETE A...”

¿Qué medidas específicas vamos a tomar para mantenernos sanos y seguros?



CONSEJOS PARA EL RESPONSABLE DIRECTO

Preguntas prácticas

RESPUESTAS

1. d. Todas esas actividades pueden causar molestias.
2. c. NO levantar cargas manualmente es la mejor solución.
3. b. Los neerlandeses son los que más tiempo pasan sentados en el trabajo.
4. d. Todos los consejos pueden ayudar.

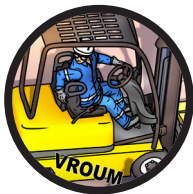
- Tu evaluación de riesgos proporciona información sobre el trabajo extenuante o monótono en tu centro.
- Utiliza esta información para disminuir el trabajo físicamente extenuante con el equipo de elevación adecuado, realizar cambios en el diseño del almacén o cambiar la organización del trabajo.
- Obliga a utilizar equipos que hagan que el trabajo sea menos extenuante.
- Explica a los empleados por qué necesitan usar aparatos para levantar objetos u otro equipo de manipulación manual para reducir el riesgo de tensión física.
- Anima a tus compañeros de oficina a realizar descansos y dar un paseo durante el almuerzo.

Identifica los riesgos

RESPUESTAS



1. Querer mover mucha carga demasiado rápido. Visión limitada con riesgo de colisión.



2. Dar marcha atrás demasiado rápido de espaldas.



3. Carga inestable en medio de transporte incorrecto.



4. Poca visibilidad al tirar hacia atrás con material pesado.



5. Torcerse y sentarse en una posición inadecuada por culpa del desorden en el escritorio. Riesgo de permanecer sentado durante mucho tiempo.



6. Bajar las escaleras sin sujetarse a la barandilla. No prestar atención al entorno.



7. Levantar una carga pesada en una postura incómoda.