

## **Newsletter: Prevención y Bienestar** **Sector Comercio**

### **RIESGOS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN EL PEQUEÑO COMERCIO**



En el sector del comercio es frecuente la realización de movimientos de manera repetida a lo largo de la jornada laboral pudiendo llegar a provocar lesiones en los músculos, nervios, ligamentos y tendones.

Cuando hablamos de movimientos repetidos hacemos referencia a todas aquellas actividades de tipo repetitivo que implican la realización de esfuerzos o movimientos rápidos de pequeños grupos musculares, generalmente de las

extremidades superiores, agravadas por el mantenimiento de posturas forzadas y una falta de recuperación muscular.

Algunos factores de riesgos asociados al sector comercio

- Llenado de bolsas.
- Uso del teclado.
- Etiquetadoras.
- Apertura de cajas de productos y mercancías.
- Cortafiambres, deshuesadores...

#### CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS SOBRE LA SALUD DE LAS PERSONAS EXPUESTAS A MOVIMIENTOS REPETITIVOS

La realización continuada de tareas repetitivas puede suponer la aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME) en las extremidades superiores. Los TME se definen como los problemas de salud que afectan al aparato locomotor, es decir, a los músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos, nervios, y vasos sanguíneos del cuerpo.

La mayor parte de los TME por movimientos repetitivos aparecen gradualmente, tras largos periodos de exposición a unas condiciones de trabajo demasiado exigentes.

En los primeros estadios los TME aparecen en forma de dolor o molestias. Sus efectos suelen ser leves y transitorios (el dolor desaparece al abandonar el trabajo). No obstante, si la situación se prolonga en el tiempo pueden aparecer lesiones de mayor gravedad, que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, el tratamiento y la recuperación suelen ser insatisfactorios, pudiendo llegar a incapacitar a la persona para la ejecución de su trabajo.

Según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, 3 de los 4 factores de riesgo más frecuentes en el ámbito de la seguridad e higiene en el trabajo están relacionados con los movimientos repetitivos.

Estas suelen manifestarse en forma de dolor, hinchazón, hormigueo o pérdida de fuerza y entre las más frecuentes destacan las siguientes:

- **Tendinitis:** es una inflamación de los tendones que se produce por el uso excesivo o repetitivo de un músculo. Puede afectar a cualquier tendón del cuerpo, pero es especialmente común en el hombro, el codo y la rodilla.
- **Síndrome del túnel carpiano:** se trata de una condición en la que el nervio mediano que va desde el antebrazo hasta la mano se comprime en la muñeca.
- **Tenosinovitis:** está causada por la inflamación de la vaina que rodea un tendón, provocando la fricción del mismo. La muñeca, el codo y el tobillo son las principales zonas de riesgo.
- **Bursitis:** es una inflamación de la bursa, una pequeña bolsa llena de líquido que actúa como amortiguador entre los huesos, los músculos y los tendones. Es especialmente frecuente en el hombro, la rodilla y la cadera.

## QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS SE PUEDEN LLEVAR A CABO PARA REDUCIR SUS EFECTOS

En los puestos de trabajo y en las tareas en los que una evaluación de riesgos específica evidencie un nivel de riesgo significativo por movimientos repetitivos será necesario intervenir para reducir el riesgo hasta unos niveles aceptables.

Estas intervenciones resultan, a menudo, complejas y su eficacia depende de la acción coordinada en tres ámbitos de aplicación:

- El rediseño del puesto de trabajo.
- La organización del trabajo.
- La adopción de hábitos de trabajo saludables por parte de los trabajadores.

A continuación se proponen medidas preventivas, de los tres ámbitos de intervención, ordenadas por factor de riesgo.

### Alta repetitividad

La reducción de la repetición de los mismos movimientos básicos de forma continuada se puede conseguir mediante:

- **Ampliación de tareas:** reestructurar el trabajo de forma que las tareas sean lo más amplias y diversas posible, incorporando tareas adicionales, por ejemplo.
- **Planificar el trabajo - Rotación de tareas:** organizar el trabajo de forma que los trabajadores varíen su actividad entre dos o más puestos de trabajo con requerimientos físicos diferentes y pausas

- Automatizar tareas repetitivas- Mecanización: utilizar herramientas que ayuden a disminuir los movimientos repetitivos, como, por ejemplo, destornilladores eléctricos.(Automatizar tareas repetitivas)

#### Aplicación de fuerza elevada

- Distribución de la fuerza entre distintos grupos musculares: repartir el esfuerzo realizado entre diferentes grupos musculares, por ejemplo, permitiendo que el trabajo pueda realizarse con ambas manos.
- Automatizar tareas repetitivas -Mecanización: utilizar herramientas mecánicas para ejecutar las acciones que requieran un esfuerzo muscular elevado.

#### Adopción de posturas forzadas

- Diseño ergonómico: diseñar los puestos de trabajo de forma que las articulaciones se mantengan en rango articular cómodo. Por ejemplo, se debe evitar trabajar con brazos por encima de los hombros, los alcances por detrás del cuerpo o las desviaciones de las muñecas.
- Hábitos posturales correctos: concienciar y formar a los trabajadores en hábitos posturales y buenas prácticas para la prevención de los TME.

#### Falta de recuperación

- Tiempos de descanso: proporcionar tiempos de descanso suficientes que permitan la adecuada recuperación de la musculatura sobrecargada. Estos tiempos de recuperación pueden consistir en pausas para descansar cada cierto tiempo, o bien, en la realización de otro trabajo que permita el descanso de las estructuras del cuerpo fatigadas durante la actividad anterior.

#### Otras RECOMENDACIONES

- Reducir la fuerza que se emplea en ciertas tareas manteniendo afilados los útiles

cortantes.

- En el caso de utilizar guantes de protección, estos deberán ajustarse bien a las manos para no reducir la sensibilidad de las mismas, puesto que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

- Informar y formar al trabajador sobre los riesgos laborales que originan los movimientos repetidos y, poder así, trabajar con mayor seguridad...

**CEOE**  
Ávila

**FÁE**  
Empresas Burgalesas

**FELE**  
Empresas de León

**CEOE**  
Empresas de Palencia

**CEOE** Empresas de  
Salamanca  
**CEPYME**

**fes**  
federación empresaria de segovia

**FOES**  
federación de organizaciones empresariales de segovia

**CEOE**  
Valladolid

**CEOE**  
Zamora



**CEOE Castilla y León**  
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid