

Bipedestación prolongada

La adopción de posturas estáticas puede acarrear, con el paso del tiempo, la aparición de molestias musculoesqueléticas y alteraciones circulatorias (varices).

Dentro de lo que denominamos trastornos musculoesqueléticos (T.M.E.) se engloban aquellas situaciones que afectan a músculos, tendones y/o a nervios, manifestadas como hormigueo y/o molestias en una parte del cuerpo. Afectan principalmente a los miembros superiores y a la espalda, especialmente la zona lumbar y dorsal, pero también a las extremidades inferiores.

La bipedestación prolongada, o postura mantenida en posición de pie, puede acarrear problemas de circulación sanguínea en las extremidades inferiores y sobrecargas musculares en la zona baja de la espalda.

Los **factores de riesgo** relacionados con los trabajos de pie son:

- **Mal diseño del puesto de trabajo**, imposibilidad de adaptar el puesto a la antropometría del trabajador.
- **Imposibilidad de hacer pausas** o alternar la postura de pie y sentado.
- **Plano de trabajo demasiado alto o demasiado bajo.**
- **Características del calzado** y el tipo de materiales del suelo.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Al estar de pie se recomienda:

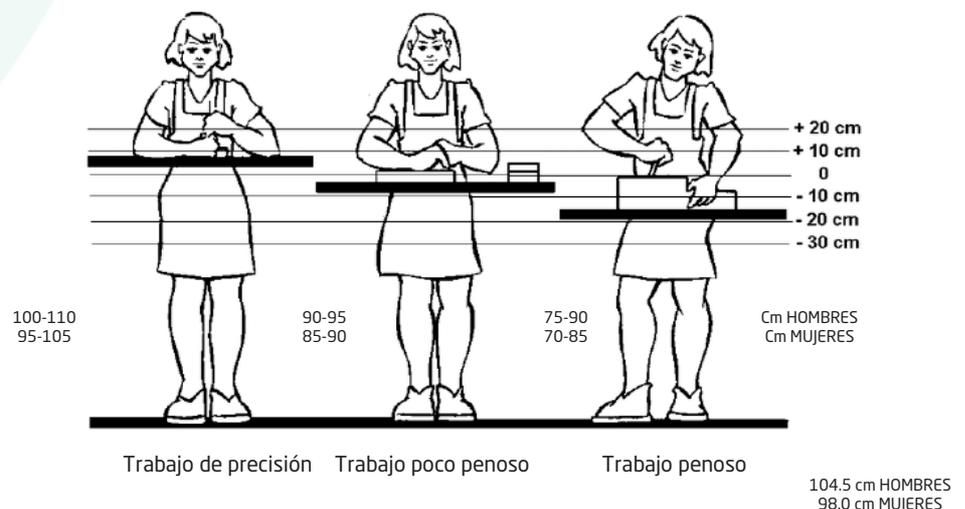
- Llevar los hombros hacia atrás suavemente.
- Mantener la cabeza alta, con el cuello recto.
- Mantener el vientre suavemente centrado y los músculos del abdomen contraídos.
- Separar los pies (evitar mantener los pies juntos) para aumentar la base de sustentación.
- La carga del peso corporal debe intentar distribuirse entre las dos piernas evitando así sobrecargas de una única pierna.

Por lo que respecta al plano de trabajo:

- Las mesas de trabajo y los asientos (silla) deben ser ajustables. Poder ajustar la altura de trabajo es particularmente importante para adaptar el puesto de trabajo a la morfología de los trabajadores y a la tarea.

- Si el puesto de trabajo no puede ajustarse, se debe considerar incorporar plataformas para regular la altura del plano de trabajo a los trabajadores más pequeños o pedestales en la parte superior de las superficies de trabajo para los trabajadores altos.
- En términos generales el plano de trabajo debe estar al nivel de los codos del trabajador, si bien puede variar según las características de la tarea:
 - Si el trabajo es ligero, la superficie de trabajo ha de estar a la altura de los codos o a unos 5 cm por debajo.
 - Para un trabajo de precisión, el plano de trabajo puede estar situado ligeramente más alto que los codos, para disminuir el trabajo estático de los brazos y la flexión del cuello.
 - Si, por el contrario, los brazos han de realizar esfuerzos (por ejemplo: martillar o dar golpes al material), es conveniente bajar el nivel del plano de trabajo. De este modo el ángulo de flexión del brazo será superior a 90 grados, permitiendo así realizar una mayor fuerza muscular.

En la figura de la derecha se muestran las alturas del plano de trabajo, recomendadas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, en función tanto del tipo de trabajo, como si el trabajador es hombre o mujer.



- Los trabajadores deben contar con la posibilidad de aproximarse al plano de trabajo manteniendo el cuerpo erguido. Por ello es necesario que en la parte inferior del banco o mesa de trabajo exista un hueco por el que entren los pies.

Medidas que facilitan el cambio de posturas a lo largo de la jornada:

- Donde sea posible, se debe facilitar un asiento para que los trabajadores puedan alternar la postura de pie y con la postura sentada, o para sentarse ocasionalmente en aquellos trabajos que requieren permanecer únicamente de pie. Los asientos en el lugar de trabajo expanden una variedad de posibles posturas corporales y dan al trabajador más flexibilidad, por lo que se recomienda que, aquellas tareas que lo permitan, se realicen en posición semi-sentada (como se observa en la ilustración).
- También se puede utilizar una silla pivotante (o apoyamuslos) que sea regulable, con la que se pueda ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm más abajo de la superficie de trabajo.
- El hecho de contar con reposapiés portátiles permite al trabajador cambiar el peso del cuerpo de una pierna a la otra.

- La calidad del calzado y el tipo de materiales del piso son también factores importantes que contribuyen a descargar las piernas. Se considera un zapato correcto el de media suela (sobre todo, que no sea muy delgada ni plana), ligero y que transpire.
- Cuando se trabaja en zonas de alcance elevado, es importante evitar las flexiones y extensiones del cuello, siendo necesario utilizar elementos mecánicos, como escaleras de mano, plataformas, etc.
- Por último, en posición de pie se recomienda orientar el cuerpo hacia la tarea a realizar para evitar giros innecesarios de cuello y de espalda.

