

¿Cuáles son los factores de riesgo en los trabajos repetitivos y como medirlos?



Parece evidente que la repetitividad de un movimiento o conjunto de movimientos puede suponer un factor de **riesgo ergonómico asociado a la carga física** que ese trabajo requiere. Esta exigencia física durante el trabajo puede favorecer la aparición de **patologías musculoesqueléticas asociadas al trabajo**.

Pero, desde un punto de vista biomecánico: ¿Cuáles son los posibles elementos de riesgo que una labor repetitiva puede generar?

- ✓ La frecuencia de los movimientos
- ✓ Las posturas de las articulaciones
- ✓ La aplicación de fuerza para realizar esa tarea
- ✓ La duración del trabajo
- ✓ Otros factores

La frecuencia de los movimientos

Es decir el número de veces que realicemos esos movimientos en un periodo determinado de tiempo. A mayor repetitividad es evidente que el riesgo musculoesquelético es mayor. Por tanto una buena opción para reducir el riesgo de un trabajo es buscar cómo reducir esta repetitividad.

La aplicación de fuerza

Se debe tener en cuenta tanto la intensidad de la fuerza como el tiempo durante el que esta se aplica. Otra obviedad: A mayor intensidad y/o mayor tiempo de aplicación mayor riesgo.

Por tanto, si queremos buscar cómo reducir el riesgo de una tarea, busquemos como lograr que el trabajador aplique menos fuerza o lo haga durante menos tiempo. Esto pasa casi necesariamente por una automatización o aplicación de ayudas mecánicas para realizar la tarea.

Las posturas de las articulaciones

Cada articulación tiene unos movimientos y rangos de movimiento diferentes. Así se deberá hacer un análisis, articulación por articulación afectada, del tipo de movimiento y postura que cada articulación realiza, teniendo en cuenta también si este se hace con o sin aplicación de fuerza.

Una vez analizadas las posturas extremas de las articulaciones, la mejora ergonómica pasa por un rediseño del puesto de trabajo, buscando mantener estas posturas dentro de rangos no forzados de movimientos.

La duración del trabajo repetitivo

Cuanto durante más tiempo se realiza un trabajo repetitivo, tanto durante la propia jornada de trabajo, como a lo largo de una vida laboral, más se incrementa el nivel de riesgo.

Por ello es esencial establecer pausas o rotación de tareas con otros trabajos no repetitivos, de modo que se reduzca el tiempo dedicado al trabajo repetitivo.

Otros factores

Si bien revisten menor significación a la hora de valorar el riesgo global de la tarea, puede también presentar un puesto de trabajo otros factores que pueden incrementar el riesgo de carga física por repetitividad del mismo como son la presencia de frío, vibraciones, uso de guantes. etc.

¿Y cómo medimos e integramos estos factores de riesgo?

Existen diversos métodos, que a través del análisis detallado de estos factores de riesgo, permiten establecer el nivel de riesgo por repetitividad de una tarea, aunque el método de referencia para la evaluación del riesgo por trabajo repetitivo en extremidad superior es el **método OCRA**.

Checklist OCRA, de fácil aplicación, que permite valorar el nivel de riesgo por exposición a los factores de riesgo de forma rápida. Se trata de una herramienta adecuada para realizar una primera evaluación del riesgo por trabajo repetitivo en extremidad superior.