

Posturas Forzadas

Son posturas muy habituales en el sector de la construcción que se producen cuando se realizan alcances, giros, flexiones pronunciadas de tronco, se adoptan posturas en rodillas o cuclillas, etc., de manera frecuente o sostenida.

Las posturas forzadas están relacionadas con tareas donde se manejan herramientas o materiales almacenados bien a ras de suelo o en altura, o en zonas de difícil acceso y con tareas que se deben realizar a alturas inadecuadas (cercas al suelo o por encima del nivel de los hombros). Muchas de las tareas que se realizan en el sector de la construcción requieren realizar diversas actividades a diferentes alturas de trabajo (solar, colocar escayola, levantar paredes de ladrillo, etc.). En el subsector de obra civil también están presentes en aquellas tareas donde es necesario supervisar el trabajo que está realizando una máquina (extendedoras asfálticas, gunitadoras, etc), dónde además del operador del propio vehículo, existen trabajadores auxiliares que realizan otras tareas asociadas al mismo como alisado de materiales en obras lineales, retirada de restos de materiales, etc.



Figura: Posturas de trabajo forzadas en el sector de la construcción

Cuando se realizan tareas a alturas cercanas al suelo, la espalda permanece doblada e incluso los trabajadores adoptan posturas de rodillas o en cuclillas, donde el cuerpo está desequilibrado y, por lo tanto, no está preparado para realizar fuerzas inesperadas como empujar o arrastrar objetos. En estos casos, se recomienda siempre que sea posible sentarse o apoyarse para reducir el esfuerzo de la espalda y la fatiga de las piernas. Seleccionar un taburete, banco estable o elemento que pueda soportar el peso del trabajador son algunas opciones recomendables.



Figura: Ejemplo de soluciones ergonómicas para mejorar las posturas de trabajo

Cuando se realizan tareas a alturas elevadas, los brazos y hombros se agotan con facilidad. Siempre que sea posible intente regular la altura de trabajo; el uso de plataformas regulables en altura evita la necesidad de elevar los brazos para alcanzar la zona de trabajo.