

Máquinas y Herramientas

Una de las principales causas de aparición de lesiones musculoesqueléticas en el sector de la construcción está muy relacionada con el uso de máquinas, herramientas portátiles y herramientas manuales. El desarrollo de lesiones como epicondilitis, tendinitis o el síndrome de Raynaud, están relacionadas con actividades como atornillar, martillar, realizar montajes por encima del nivel de los hombros, uso de alicates, aserrado, uso de martillos neumáticos, etc.

Los principales factores de riesgo asociados al uso de herramientas son los siguientes:

- El tiempo de manejo: los esfuerzos o cargas estáticas se producen cuando los músculos se mantienen en tensión y sin movimiento durante periodos prolongados de tiempo.
- Las posturas forzadas asociadas al uso de herramientas: ocasionalmente, hay muchas actividades que tienen accesos difíciles o espacios de trabajo limitados en los que es necesario adoptar posturas forzadas de brazos, cuello y/o piernas.
- El peso de la herramienta: las herramientas pesadas demandan un mayor esfuerzo para realizar las tareas.
- Las vibraciones: herramientas como martillos y afiladoras, así como ciertas herramientas de percusión, pueden producir niveles significativos de vibraciones.
- Reacciones de impacto: por ejemplo, cuando un taladro penetra en la pieza de trabajo.
- La repetitividad: si los mismos músculos se usan repetitivamente y/o durante largos periodos de tiempo, se incrementan el riesgo de dolor o de lesión.

Lesiones comunes como cortes, magulladuras, esguinces, distensiones, etc., están relacionadas con el uso prolongado de herramientas. Por lo tanto, el diseño y la correcta selección de las herramientas son aspectos clave para reducir las lesiones. **Es importante considerar las siguientes recomendaciones:**

- Disponer de un espacio adecuado para el manejo de la herramienta, o bien elegir la herramienta que mejor se adapte al espacio disponible.
- Reducir la fuerza necesaria para el manejo de la herramienta, sobre todo en tareas de apriete (uso de destornilladores, llaves, etc). Considerar el uso de herramientas con sistema tipo carraca, que permiten disminuir la torsión de la muñeca.
- La herramienta debe adecuarse a la mano; seleccionar herramientas con las que el usuario sienta que el agarre es cómodo.
- Las herramientas deben estar provistas de unos asideros cómodos; un asidero adecuado protege la mano del contacto con la superficie de la herramienta.

- La herramienta no debe ser excesivamente pesada. Las herramientas que excedan de 2.5 Kg deberían suspenderse.
- Las herramientas deben estar correctamente balanceadas. El ángulo entre el mango y la superficie de trabajo debe estar diseñado para evitar las posturas de flexión pronunciada de miembro superior.
- Debe realizarse un mantenimiento adecuado de las herramientas; las herramientas desafiladas como sierras, tenazas, destornilladores, o cualquier herramienta en un estado inadecuado puede afectar a la seguridad del trabajador e incrementar el esfuerzo necesario para su manejo.