

ASPECTOS GENERALES

Los sobreesfuerzos son la consecuencia de una exigencia fisiológica excesiva de fuerza mecánica para realizar una determinada acción de trabajo. Suponen una demanda de fuerza que supera a la considerada como aceptable y sitúa al trabajador en niveles de riesgo no tolerables.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Trabajos con manejo de cargas

- ✓ Evitar manipular manualmente las cargas, si no es posible:
 - Mantener los pies separados para obtener estabilidad.
 - Agacharse doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
 - Coger la carga con ambas manos.
 - Levantarse estirando las piernas y espalda recta.
 - Transportar la carga próxima al cuerpo.
 - No elevar la carga por encima de los hombros.
 - Evitar la torsión del tronco, girar utilizando los pies.
- ✓ Solicitar ayuda para cargas pesadas.
- ✓ Es preferible **empujar** a tirar.

Seguir lo indicado en la Ficha de Información de Riesgos “MANIPULACIÓN MANUAL CARGAS” FIR-28



Carga física / trabajo en bipedestación

- ✓ Evitar posturas mantenidas, alternando posturas de trabajo.
- ✓ Uso de calzado adecuado.
- ✓ Mantener los pies separados para mejorar la estabilidad.
- ✓ Valorar pausas y rotaciones: deben realizarse descansos periódicos con estiramientos musculares.



Movilización de usuarios

- ✓ Siempre que se pueda usar elementos de ayuda para la movilización (grúas, transfer, sábanas deslizantes, etc.) o movilizar entre dos personas.
- ✓ Aplicar la técnica correcta, procurando siempre que sea posible la colaboración del usuario.
- ✓ Si se hace una movilización entre dos o más personas, una de ellas es la que dirige la movilización.
- ✓ Deben realizarse descansos periódicos con estiramientos musculares.



Seguir lo indicado en las Fichas de Información de Riesgos “PERSONAS DE MOVILIDAD REDUCIDA FIR -33 y PERSONAS DE MOVILIDAD REDUCIDA - AYUDAS TÉCNICAS – FIR-34

	FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS	Código	FIR-30
	SOBRESFUERZOS	Versión	1
		Página	2 de 2

<p><u>Posturas forzadas e inadecuadas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regular la altura y disposición de los equipos de trabajo (camas, sillas) para que queden por encima de la altura de las caderas. ✓ Al movilizar un equipo: <ul style="list-style-type: none"> – Se deben mantener los brazos cerca del cuerpo. – Realizar la fuerza de empuje con todo el cuerpo y con la espalda recta. – Empujar con ambas manos, no manipular varios equipos de trabajo a la vez. – Pedir ayuda si es preciso. ✓ No forzar la posición para alcanzar objetos distantes, acercarse para cogerlos. <p>Seguir lo indicado en la Ficha de Información de Riesgos “EJERCICIO FÍSICO” FIR-31</p>	
<p><u>Estiramientos y relajación</u></p> <p>Favorecen la disminución de la tensión acumulada.</p> <p>Seguir lo indicado en la Ficha de Información de Riesgos “EJERCICIO FÍSICO-ÁREA TÉCNICO ASISTENCIAL” FIR-42</p>	

Bibliografía y fuentes:

- Fernández Escribano, Marina; Prieto Morales, Marta, directoras y coordinadoras científicas. “Información de Prevención de Riesgos Laborales. Enfermería” Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT). Instituto de Salud Carlos III. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Primera ed. Madrid. 2019.