



Edita: Federación de Industria, Construcción y Agro de UGT (UGT FICA)
Avenida de América 25, 5ª Planta
Madrid - 28002

Depósito Legal: M-30390-2019

ÍNDICE

PREÁMBULO	3
LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	4
PRINCIPALES LESIONES DERIVADAS DE LA MMC	5
LOS FACTORES DE RIESGO	6
MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR	8
SITUACIÓN ACTUAL	9
REFLEJO EN EL PLAN DE SEGURIDAD Y SALUD EN LA OBRA	10
DERECHOS DE LOS TRABAJADORES	13
CUESTIONARIO	14
BIBLIOGRAFÍA Y NORMATIVA	15

PREÁMBULO

En el año 2018 se produjeron 69420 accidentes laborales en el sector de la Construcción. De ellos 23368 (33,66%) tienen su causa principal en los sobreesfuerzos, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

Resulta, sin lugar a dudas, **LA PRIMERA CAUSA DE LOS ACCIDENTES EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN.**

Esta siniestralidad derivó en 29523 lesiones (dislocaciones, esguinces y distensiones) suponiendo el 42,53% del total de todas las lesiones que padecieron los trabajadores del Sector de la Construcción.

De esta manera, los trastornos musculoesqueléticos suponen la **PRIMERA CAUSA DE LESIONES EN EL SECTOR.**

Con la intención decidida de contribuir al descenso de este tipo de accidentes, editamos este manual informativo, para que lo uses en la defensa de unas condiciones de trabajo más saludables contribuyendo, con ello, a una necesaria dignificación del sector.

Esperamos que este documento se convierta en tu procedimiento habitual para la exigencia de unas justas y necesarias condiciones de seguridad y salud acordes con los tiempos actuales.





LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se entenderá por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos para los trabajadores.

La carga se define como cualquier objeto susceptible de ser movido.

En la manipulación manual de cargas interviene el esfuerzo humano tanto de forma directa (levantamiento, colocación) como indirecta (empuje, tracción, desplazamiento). También se considera manipulación manual transportar o mantener la carga alzada.

Incluye la sujeción con las manos y con otras partes del cuerpo, como la espalda, o lanzar la carga de una persona a otra.



PRINCIPALES LESIONES DERIVADAS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Los trastornos musculoesqueléticos son lesiones que afectan principalmente a los tejidos blandos del aparato locomotor: músculos, tendones, nervios y articulaciones. Son de aparición lenta y en apariencia inofensivas hasta que se hacen crónicas y se produce el daño permanente. Estas lesiones pueden aparecer en cualquier región corporal aunque se localizan con más frecuencia en espalda, cuello, hombros, codos, manos y muñecas.

Existen dos tipos básicos de lesiones:

- Agudas, ocurren repentinamente y están provocadas por un esfuerzo intenso y breve.
- Crónicas y duraderas, originadas por esfuerzos permanentes y que ocasionan un dolor creciente incluso en reposo.

Las lesiones músculo-esqueléticas más frecuentes son: tendinitis, epicondilitis, lumbalgias, hernias de disco, síndrome cervical, y síndrome del túnel carpiano.

SÍNTOMAS

- Dolor localizado en músculos o articulaciones.
- Limitación funcional de la parte del cuerpo afectada dificultando los movimientos.
- Rigidez en cuello, espalda y hombros.
- Hormigueo, entumecimiento, adormecimiento, en codos, muñecas, manos.
- Pérdida de fuerza y capacidad de sujeción sobre todo en las manos.

- Pérdida de sensibilidad, en la zona afectada.
- Fatiga muscular que no desaparece sino que progresivamente los síntomas van empeorando a lo largo de la semana laboral impidiendo el desarrollo de las tareas.



LOS FACTORES DE RIESGO

Existen diversos factores de riesgo que hacen peligrosa la manipulación manual de cargas y, por tanto, aumentan la probabilidad de que se produzca una lesión:



FACTORES INDIVIDUALES

Intrínsecos que son los que están relacionados directamente con las características del individuo como la edad, la complexión física, las patologías musculoesqueléticas previas o sobrepeso.

Extrínsecos que son aquellos que hacen referencia a características externas al propio individuo como la inadecuación de las ropas, el calzado u otros objetos personales que lleve el trabajador, poca formación que deriva en una mala higiene postural.

Además existen otras condicionantes que pueden influir en la aparición de la patología relacionada con la manipulación manual de cargas, tales como la edad, sexo, otro empleo, hábitos como la actividad deportiva, consumo de tabaco, embarazo, sedentarismo, debilidad de musculatura abdominal y dorsal, etc...



FACTORES LABORALES

La manipulación de una carga porque esta sea demasiado pesada, demasiado grande, difícil de sujetar, descompensada o inestable, difícil de alcanzar, o que dificulte la visión del trabajador.

El esfuerzo físico necesario porque este sea demasiado importante, porque solo sea realizable a través de un movimiento de torsión o de flexión del tronco, porque la tarea acarree un movimiento brusco de la carga, porque se haga un esfuerzo desde una posición inestable del cuerpo, elevaciones y descensos sin modificar el agarre de la carga.

La tarea que sea agotadora con esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados, adopción de posturas o movimientos forzados, períodos insuficientes de descanso y recuperación, ritmo de trabajo no asumible por el trabajador, trabajo monótono y repetitivo, volumen

de trabajo, vibraciones en el puesto de trabajo, falta de autonomía, etc...

El entorno de trabajo ya sea porque haya un espacio insuficiente para la manipulación manual de la carga que haga que adoptemos una serie de posturas forzadas, porque haya un suelo desigual, inestable o resbaladizo, porque influya el estrés térmico ya sea por mucho calor o mucho frío, porque no haya una iluminación suficiente, etc...

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

- Identificar y eliminar los factores de riesgo
- Automatización y mecanización de los procesos con métodos como la paletización, carretillas elevadoras, grúas pórtico, etc...
- Hacer que las tareas sean variadas
- Rotación de tareas
- Hacer un trabajo menos intenso
- Evitar ritmos elevados de trabajo
- Programar descansos de recuperación
- Utilización de herramientas eléctricas o manuales adecuadas para evitar aplicar una fuerza excesiva durante la tarea
- Que los equipos y herramientas que se utilicen se adapten a la tarea que se realiza.
- Llevar a cabo un mantenimiento periódico de equipos y herramientas.
- Crear unas zonas de paso y puestos de trabajo amplios para que haya espacio suficiente para la tarea que se realiza evitando posturas forzadas o incómodas.
- Controlar los focos de emisiones de ruido.
- Diseñar una buena iluminación de los puestos de trabajo

- Que la temperatura y ventilación sean las adecuadas y se eviten las corrientes de aire
- Reorganización del tiempo de trabajo en referencia al tipo de jornada, flexibilidad, conciliación con la vida personal, etc...
- Autonomía en el trabajo para redistribuirte tu propia jornada laboral
- Adaptar el puesto de trabajo y las tareas al trabajador
- Informar y formar al trabajador sobre los riesgos de sufrir trastornos musculoesqueléticos y la manera de prevenirlos.

SITUACIÓN ACTUAL

Como norma general podemos decir que las condiciones en las que se desarrolla el trabajo en el sector de la construcción son las causantes de las lesiones o trastornos de origen musculoesquelético; otras veces, aunque no protagonicen su origen, son los responsables de su agravamiento.

Las actividades profesionales en las que pueden aparecer o agravar este tipo de lesiones se detectan, con mayor intensidad, sobre:

- La manipulación de pesos considerables, que requieren un importante esfuerzo físico.
- La realización de movimientos repetitivos, sobretudo en posiciones incómodas, provocando además cansancio inmediato.
- El sometimiento a fuertes ritmos de trabajo y ello unido a una presión psicológica para la terminación de tareas en breve espacio de tiempo.
- Espacios de trabajo reducidos o sometidos a interferencia simultánea con otras actividades.

Una primera conclusión de todo esto debe ser que:

ESTOS FACTORES DE RIESGO QUE INCIDEN SERIAMENTE EN LAS CONDICIONES DE TRABAJO DEBEN SER ANALIZADOS, SUPRIMIDOS O, AL MENOS, ATENUADOS EN EL PLAN DE SEGURIDAD Y SALUD DE LA OBRA.

REFLEJO EN EL PLAN DE SEGURIDAD Y SALUD EN LA OBRA

Ocurre con demasiada frecuencia, que los planes de seguridad y salud de las obras no contienen referencias expresas sobre cómo eliminar -o al menos reducir-, condiciones laborales que originan la exposición a los riesgos por sobreesfuerzos, posturas forzadas o movimientos repetitivos.

Desgraciadamente tenemos que concluir que el análisis de tareas, a la hora de diseñar la herramienta preventiva estrella para el sector (Plan de SS), no se produce con la precisión e idoneidad que sería deseable para, posteriormente, incluir en el mismo soluciones preventivas eficaces.

Y es que, en la mayoría de las ocasiones, este análisis de los factores de riesgo de origen musculoesquelético brillan por su ausencia en los documentos preventivos de la obra.

De esta manera, echamos absolutamente de menos en los planes de seguridad y salud algunas cuestiones directamente relacionadas con esta problemática singular, tales como:

- La asignación de tareas que implican esfuerzo físico importante no se produce atendiendo a criterios de destreza, habilidad o complejidad física.
- La distribución de tareas “incómodas” no se produce con criterios de equidad, ni de diversificación, entre todo el futuro personal de la obra.
- Raramente, en los planes de seguridad y salud, se describen aquellas actividades que deban realizarse, obligatoriamente,

entre dos o más trabajadores.

- La carga y el ritmo de trabajo no se establecen considerando los contenidos inherentes a su tipología (pesos, volúmenes, recorridos como ascensos y descensos, trabajos en altura, etc...).

- No se producen reorganizaciones de la jornada de trabajo atendiendo a la exposición a los factores de riesgo mencionados (duraciones continuadas máximas, tiempos obligatorios de descanso – recuperación, rotación en aquellas tareas especialmente duras y/o repetitivas, etc...).

- No se describen, ni se indican, aquellos útiles o herramientas que ayudarían a que la carga de trabajo (su manipulación) llegara a niveles manejables para los trabajadores.

- Los procedimientos de trabajo, cuando existen, no contemplan soluciones que minimicen estas exposiciones.

- No se indican aquellas tareas que, necesariamente, deberán ejecutarse al menos conjuntamente por dos o más trabajadores.

En concreto, los planes de seguridad y salud o la evaluación específica de riesgos laborales para aquellas obras sin necesidad de proyecto constructivo, en relación con la manipulación manual de cargas en obra, deberían:

1) Localizar e identificar hipotéticas situaciones con riesgo de exposición, especialmente a riesgos de naturaleza dorsolumbar, durante las diversas tareas que se realizarán en la obra.

2) Analizar cada tarea identificada, con criterios estrictamente ergonómicos, considerando especialmente:

- La postura de trabajo
- La intensidad de las fuerzas
- La duración de la exposición
- La frecuencia de la tarea

- La distancia horizontal entre el objeto a manipular y el cuerpo.



INSTRUCCIONES BÁSICAS

- La distancia entre origen y destino de la carga, y circunstancias agravantes sobre este riesgo (tales como subida a plantas distintas, operaciones de depósito, etc...).

3) Como resultado del análisis preventivo, se determinarán aquellas medidas que minimicen el riesgo a estas exposiciones. En concreto, el Plan de Seguridad y Salud buscará el necesario equilibrio entre actividad y descansos necesarios, para ello establecerá:

- Aquellas tareas que necesariamente deban ejecutarse conjuntamente entre dos o más trabajadores incorporando plazos razonables para la ejecución de los trabajos o tareas.

- Cambios en la organización del trabajo: evitando la repetición de tareas innecesarias; diversificando y alternando las mismas entre todos los trabajadores y trabajadoras; permitiendo que los trabajadores decidan por sí mismos los periodos de descanso necesarios y mecanizando aquellas tareas que requieran grandes esfuerzos.

- Un diseño de espacios que eviten los trabajos en posturas forzadas.

- La ejecución de trabajos evitando estar arrodillados, tumbados, agachados o en cucullas.

4) Dado que el Plan de Seguridad y Salud (o la evaluación específica de riesgos laborales para aquellas obras sin necesidad de proyecto constructivo) se confecciona en hipótesis de seguridad (la obra no está “viva” en el momento de su diseño), serán todas estas cuestiones – las de naturaleza ergonómica – las que justificarán, por sí, la necesaria actualización del plan de seguridad y salud, una vez que la obra se encuentre ya en proceso de ejecución material.



DERECHOS DE LOS TRABAJADORES

Como trabajador también puedes y debes luchar frente a la exposición a tales riesgos.

A) Informando a los mandos intermedios y a los técnicos de Seguridad y Salud sobre aquellas incidencias que provocan el agravamiento de estos factores, proponiendo, incluso, soluciones.

B) Dirigiéndote al Coordinador de Seguridad y Salud en fase de ejecución de la obra, haciéndole ver las incidencias relacionadas, y comentando con él posibles soluciones.

C) Demandando (al empresario o mandos intermedios) formación específica frente a los riesgos de naturaleza dorsolumbar que pudieran presentarse en las tareas a desarrollar en la obra.

D) Exigiendo adaptaciones y pausas obligatorias de descanso durante la ejecución de estos trabajos.

E) Reivindicando herramientas, útiles o equipos de trabajo que minimicen la severidad de las tareas encomendadas.

F) Reivindicando, también, la racionalización de los tiempos de ejecución de las tareas inherentes a la exposición a tales riesgos. Establecimiento de plazos de ejecución que respeten y defiendan las cuestiones ergonómicas del trabajo.



CUESTIONARIO

El Plan de Seguridad y Salud incluye la identificación de tareas, y puestos de trabajo afectados, en las operaciones que impliquen manipulación manual de cargas.

- Bien**
- Mal**
- Mejorable**

Se procede a minorar la manipulación manual de cargas en obra con la dotación de herramientas o equipos que sustituyan a ésta.

- Bien**
- Mal**
- Mejorable**

Se manipulan pesos mayores de 3 kg cuando implican riesgo de naturaleza dorsolumbar.

- Bien**
- Mal**
- Mejorable**

En la asignación de tareas que impliquen manipulación manual de cargas se ha tenido en cuenta las capacidades de los trabajadores designados a tales cometidos

- Bien**
- Mal**
- Mejorable**

Se definen aquellas tareas a desarrollar por al menos dos trabajadores de manera conjunta y simultánea

- Bien
- Mal
- Mejorable

Se adoptan medidas organizativas que limitan la exposición a estos riesgos

- Bien
- Mal
- Mejorable

Se tienen en consideración las opiniones de los trabajadores afectados

- Bien
- Mal
- Mejorable

Se imparte formación e información específica sobre el manejo y manipulación de cargas

- Bien
- Mal
- Mejorable

BIBLIOGRAFÍA: (LESIONES DE ESPALDA UGT NAVARRA, TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME) UGT NAVARRA, GUÍA SOBRE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS UGT ARAGÓN, TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS PREVENCIÓN UGT ANDALUCÍA

NORMATIVA: LEY 31/1995 DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, RD 39/1997 REGLAMENTO DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN, RD 486/1997 SOBRE LUGARES DE TRABAJO, RD 487/1997 SOBRE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS, GUÍA TÉCNICA DEL INSHT SOBRE EL RD 487/1997

DIRECCIONES DE UGT FICA



UGT FICA ANDALUCÍA

Blas Infante, 4. 41011. Sevilla
Teléfono: 954 50 63 93
Fax: 954 91 51 32
Email: andalucia@fica.ugt.org

UGT FICA ARAGÓN

Cl. Costa, 1, 2ª. 50001. Zaragoza
Teléfono: 976 70 01 08
Fax: 976 70 01 07
Email: fica@ugtficaaragon.org

UGT FICA ASTURIAS

Pza General Ordóñez, 1, 3ª. 33005. Oviedo
Teléfono: 985 25 31 98
Fax: 985 27 55 83
Email: asturias@fica.ugt.org

UGT FICA BALEARES

Cl. Font i Monteros, 8, 3ª. 07003. Palma de Mallorca
Teléfono: 971 75 50 26
Fax: 971 76 13 24
Email: baleares@fica.ugt.org

UGT FICA CANARIAS

Avda. Primero de Mayo, 21 - 2º. 35002. Las Palmas
Teléfono: 922 28 89 55
Fax: 922 28 89 36
Email: fica@canarias.ugt.org

UGT FICA CANTABRIA

Cl. Rualasal, 8 - 4ª. 39001. Santander
Teléfono: 942 22 79 28
Fax: 942 22 70 35
Email: cantabria@fica.ugt.org

UGT FICA CASTILLA-LA MANCHA

Cl. Cuesta Carlos V, 1 - 2º Dcha. 45001. Toledo
Teléfono: 925 28 30 19
Fax: 925 28 43 49
Email: clm@fica.ugt.org

UGT FICA CASTILLA Y LEÓN

Cl. Gamazo, 13 - 2ª. 47004. Valladolid
Teléfono: 983 32 90 08
Fax: 983 32 90 36
Email: cyl@fica.ugt.org

UGT FICA CATALUNYA

Rambla del Raval, 29 - 35 2ª. 08001. Barcelona
Teléfono: 933 01 83 62
Fax: 933 02 06 25
Email: fica@ugtfica.cat

UGT FICA EUSKADI

Cl. Colón de Larreategui, 46 bis - 3ª 48011. Bilbao
Teléfono: 944 25 56 00
Fax: 901 70 71 00
Email: fica.bilbao@ugteuskadi.org

UGT FICA EXTREMADURA

Cl. Obispo Segura Sáez, 8. 10001. Cáceres
Teléfono: 927 21 38 14
Fax: 927 77 05 92
Email: extremadura@fica.ugt.org

UGT FICA GALICIA

Cl. Miguel Ferro Caaveiro, 12 - 2º. 15707. Santiago de Compostela
Teléfono: 981 58 97 43 - Fax: 981 58 97 58
Email: galicia@fica.ugt.org

UGT FICA LA RIOJA

C/ Milicias, 1 Bis. 26003. Logroño
Teléfono: 941 27 76 54
Fax: 941 25 58 60
Email: ugtfica@larioja.ugt.org

UGT FICA MADRID

Avenida de América, 25 - 4ª. 28002. Madrid
Teléfono: 915 89 73 50
Fax: 915 19 25 01
Email: madrid@fica.ugt.org

UGT FICA MURCIA

C/ Santa Teresa, 16. 30005. Murcia.
Teléfono: 968 28 12 30
Fax: 968 28 20 68
Email: murcia@fica.ugt.org

UGT FICA NAVARRA

Avda de Zaragoza, 12 - 1º. 31003. Pamplona
Teléfono: 948 29 06 24
Fax: 948 24 28 28
Email: navarra@fica.ugt.org

UGT FICA PAIS VALENCIÀ

C/ Arquitecto Mora, 7 - 4º. 46010. Valencia
Teléfono: 963 88 41 10
Fax: 963 93 20 62
Email: fica@pv.ugt.org

