

- ❑ Seleccionar una superficie de agarre adecuada, si no es posible utilizar ayudas alternativas: correas de levantamiento para objetos cilíndricos, accesorios de agarres adecuados para transportar cajas sin asas, objetos con bordes cortantes, ventosas o elevadores de vacía para objetos con superficies planas, ...



- ❑ Intentar no realizar mezclas manualmente, utilizando una hormigonera.



- ❑ Formar e informar a los trabajadores sobre una higiene postural (\*) adecuada



- ❑ Elaborar procedimientos de trabajo

- ❑ Utilizar herramientas con mangos extensibles y telescópicos que se acoplen a las herramientas y faciliten el alcance a la zona de trabajo y evite posturas forzadas.



(\*) **Higiene postural** son las normas y recomendaciones para mantener una correcta alineación del cuerpo, cuyo objetivo es proteger la espalda, evitando que aparezca dolor y lesiones degenerativas de la columna.



## En tu puesto de trabajo, cuida tu postura



## Medidas ergonómicas en el sector de la construcción



**MAZ** | **SUMA**  
LABORAL  
Área de  
Actividades Preventivas



W [www.maz.es](http://www.maz.es) T [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) in [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) You Tube [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/mutuaMAZ)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

**MAZ** | **suma**  
LABORAL

LOGO

Área de Actividades Preventivas

## Introducción

En el sector de la construcción los trabajadores están más expuestos a sufrir trastornos musculoesqueléticos.

Es el sector con las posturas de trabajo más penosas (permanecer en posturas dolorosas, mantener una misma postura, levantar o desplazar cargas pesadas, realizar una fuerza importante y realizar movimientos de manos o brazos muy repetitivos).

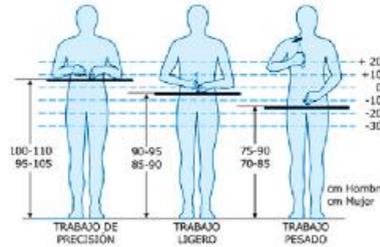
Para minimizar o evitar posibles lesiones el empresario tiene la obligación de tomar las medidas preventivas adecuadas. A continuación, se detallan los riesgos ergonómicos relacionados con el sector de la construcción.

## Medidas preventivas: Posturas forzadas

- ❑ Mantener la zona de trabajo en obra ordenado (retirar objetos del área de trabajo, orden y limpieza, ...).
- ❑ Planificar con antelación la altura a la que se va a realizar los trabajos cada día, para evitar levantar en exceso los brazos, utilizando si hiciera falta elementos de apoyo.
- ❑ Evitar trabajar en la medida de lo posible a ras del suelo. Recomendando utilizar cuñas cuando se trabaje de cuclillas y rodilleras cuando se trabaje de rodillas.
- ❑ Cuando el trabajo sea pesado (dar golpes con el martillo), la superficie de trabajo debe estar unos 15 o 20 cm por debajo de la altura de los codos.



- ❑ Cuando sea inevitable trabajar a ras del suelo hay que intentar hacerlo sentado (utilizar taburetes plegables, almohadillas, ...).



- ❑ Cuando se permanezcan mucho tiempo en posturas forzadas o realizando esfuerzos es importante realizar breves pausas.

## Medidas preventivas: Manipulación manual de cargas

- ❑ Usar equipos mecánicos: carretillas, plataformas rodantes, montacargas de horquilla y grúas para mover materiales, utilizar herramientas para cargar con asideros que permitan sujetar tableros u otras cargas de forma poco común.
- ❑ Evitar manipular por debajo del nivel de las rodillas o por encima del nivel de los hombros.
- ❑ Evitar colocar objetos a nivel del suelo.
- ❑ Utilizar mesas o carros regulables en altura para poder depositar herramientas u objetos pesados como ruedas, baterías...

	Cerca del cuerpo	Lejos del cuerpo
Altura de la vista	3 Kg	7 Kg
Encima del codo	9 Kg	11 Kg
Debajo del codo	13 Kg	13 Kg
Altura del muslo	9 Kg	12 Kg
Altura de la pantorrilla	14 Kg	8 Kg

Pos. Teórica Recomendada



- ❑ Informar y formar a los trabajadores en cómo realizar una manipulación manual de carga correcta y disponer de un procedimiento de trabajo para el levantamiento de cargas (cajas, sacos, cargas grandes con 3 puntos de apoyo, barras de hierro, levantamiento entre dos personas, ...)

## Medidas preventivas: Repetitividad

- ❑ Utilizar herramientas eléctricas en vez de manuales siempre que sea posible.
- ❑ Realizar estiramientos y hacer pausas en las tareas repetitivas.
- ❑ Planificar rotación de tareas a puestos de distinto tipo.



## Medidas preventivas: Manejo de herramientas o equipos

- ❑ Anteponer el uso de herramientas eléctricas a manuales.
- ❑ Todas las herramientas deben estar en buenas condiciones. Ajustar las herramientas a utilizar a la tarea a realizar.
- ❑ En función de la altura a trabajar y la orientación de la superficie de trabajo (horizontal o vertical).

