

Identificando el peligro por **trabajo repetitivo**

¿Qué es el trabajo repetitivo en ergonomía?

Es cuando una tarea o un puesto de trabajo está compuesto de ciclos o requiere el uso de las manos, codos, muñecas y hombros de manera similar realizando gestos que se repiten entre una elaboración y otra (entre una pieza y otra). Los gestos o movimientos no necesariamente tienen que ser iguales, pueden ser similares entre una elaboración y otra.

Para identificar este tipo de tareas se debe tener en cuenta las siguientes orientaciones:

- ✓ Los gestos realizados por los brazos y las manos no tienen por qué ser idénticos, como ocurre, por ejemplo, en una línea de producción. Si se manipulan continuamente objetos para colocarlos en otra posición, aunque los objetos sean diferentes se trata de una tarea repetitiva.
- ✓ Los gestos similares pueden ser también estáticos, manteniendo un objeto o herramienta en la mano durante tiempo prolongado.

¿Qué se entiende como ciclo?

El ciclo se define como la sucesión de acciones que siempre se repiten de la misma manera. Un ciclo puede durar desde pocos segundos hasta varios minutos.

¿A qué parte del cuerpo hace referencia?

Cuando se habla de trabajo repetitivo como peligro ergonómico se hace referencia a los movimientos y gestos que realiza las extremidades superiores, teniendo en cuenta lo que realizan los hombros, codos, muñecas y la mano con los dedos.

Además, se ha de tener en cuenta que los gestos realizados con a la extremidad derecha pueden ser diferentes a los de la extremidad izquierda.



Ejemplo de identificación

¿A partir de cuándo puede haber peligro?

Se considera que, a partir de una hora de trabajo repetitivo en el turno, ya sea continua o discontinua puede haber peligro y ser potencialmente un riesgo.

Cuando hablamos de una hora continua, se refiere a que durante 60 minutos consecutivos dentro del turno se realiza trabajo repetitivo.

Si consideramos una hora discontinua, se refiere a que en el turno puede haber períodos por ejemplo de 20 minutos de trabajo repetitivo, seguido de otras tareas; al cabo de 2 horas otros 20 minutos de trabajo repetitivo y al finalizar el turno 20 minutos más de trabajo repetitivo. La suma de los tres períodos de 20 minutos da un total de 1 hora o 60 minutos discontinuos de trabajo repetitivo.

Criterio de identificación del peligro por trabajo repetitivo

Si en un puesto de trabajo o una persona trabajadora realiza:

- ✓ Tareas compuestas de ciclos.
- ✓ Durante más de la mitad del tiempo se realizan gestos con los brazos o manos similares.
- ✓ La duración total de este tipo de tareas en la jornada es de 1 hora o más.

Hay presencia de peligro por movimientos repetitivos y es necesario evaluar el riesgo.

Si ninguno de estos tres criterios se cumple entonces no hay peligro por trabajo repetitivo y por lo tanto el nivel de riesgo de la tarea por trabajo repetitivo es aceptable.

Cuando un riesgo es aceptable no es necesario realizar ninguna intervención, pues la probabilidad que el trabajador pueda sufrir un trastorno musculoesquelético no es asociada con el trabajo.

Ver video

