

INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE LOS RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL SECTOR TEXTIL EN LA COMUNITAT VALENCIANA INCLUYENDO PERSPECTIVA DE EDAD Y GÉNERO



Contenido

INTRODUCCIÓN	3
EL PROYECTO	4
PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO Y RECOMENDACIONES	5
Puesto de operario/a de máquina de hilatura continua	6
Puesto de plegado de prendas manual (en el área de confección)	11
Puesto de plegado de prendas automático (en el área de confección)	16
Puesto de operario/a de máquina de acolchado	23
Puesto de atención de máquinas coneras (enconadoras o bobinadoras)	31
Puesto de conero/a en filetas	38
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS EN EL SECTOR	44
PREVENCIÓN DE TME: PAUSAS ACTIVAS	47
REFERENCIAS	51

Agradecimientos

Nuestro agradecimiento a las empresas y personas trabajadoras que han participado en el estudio.

Introducción

De entre todos los riesgos laborales existentes, dentro del sector textil destacan aquellos relacionados con la carga física y los sobreesfuerzos y, por lo tanto, con la aparición de trastornos musculoesqueléticos. De acuerdo con los datos de la Estadística de Accidentes de Trabajo 2020 y del informe de Accidentes de Trabajo por Sobreesfuerzos 2020 del Ministerio de Trabajo y Economía Social, de los 1.250 accidentes de trabajo con baja en la jornada de trabajo que tuvieron lugar durante el año 2020 en la Industria textil, 427 fueron por sobreesfuerzos, suponiendo con ello el 34,16% de los accidentes de trabajo, situándose los sobreesfuerzos como primera causa de baja laboral del sector.

Respecto a la zona del cuerpo en que se produce la lesión, la mayoría de accidentes afectan a la espalda (37,5%).

	Cuello	Espalda	Hombro	Brazo	Muñeca	Mano	Pierna	Otras localizaciones
Industria textil	2,8	37,5	12,2	5,9	6,8	3,7	11,2	19,9

Tabla 1.- Distribución de los ATJT por sobreesfuerzos según localización en la Industria textil (datos en porcentajes).

Así, en el sector, uno de los aspectos más relevantes son los trastornos musculoesqueléticos (TME) asociados a las condiciones de carga física presentes en la mayoría de puestos.

De entre las variables que afectan a la incidencia e impacto de estas lesiones, la edad y sexo son dos de las más importantes, por ello el envejecimiento de la población trabajadora y la feminización del sector son aspectos a los que se debe prestar gran atención a la hora de identificar las causas de estos accidentes y lesiones para poder tomar medidas adecuadas de mejora de las condiciones de trabajo.

La Asociación de Empresarios Textiles de la Comunidad Valenciana (ATEVAL), consciente de la importancia de sensibilizar e informar a todos los agentes integrantes del sector textil de los riesgos ergonómicos en el mismo, ha decidido llevar a cabo una tercera parte del proyecto de "Información y sensibilización de los riesgos ergonómicos en el sector textil en la Comunitat Valenciana incluyendo perspectiva de edad y género".

El proyecto

Esta guía se enmarca dentro de los proyectos/acciones (TRCOIN/2022/16 y TRCOIN/2023/13), han sido apoyados/as por la Conselleria de Economía Sostenible, Sectores Productivos, Comercio y Trabajo a través de acciones sectoriales e intersectoriales mediante programas o actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2022 y por la Conselleria de Educación, Universidades y Empleo en el marco de las subvenciones en materia de colaboración institucional, a través de acciones sectoriales e intersectoriales mediante programas o actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2023, respectivamente.

Su objetivo principal es continuar informando y sensibilizando de los riesgos ergonómicos en el sector textil en la Comunitat Valenciana, incluyendo enfoque de edad y género. Para la consecución de este objetivo, ATEVAL en colaboración con el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), han llevado a cabo las siguientes actividades:

- Revisión de los riesgos ergonómicos en el sector y recomendaciones de mejora centradas en la adecuación de los entornos laborales y en la ergonómica activa, todo ello con enfoque de género y edad.
- Previo al estudio de campo, información a las empresas colaboradoras sobre la prioridad de seleccionar puestos ocupados por mujeres y por personas mayores de 50 años.
- Estudio de campo, consistente en visitas a las empresas donde se observaron y analizaron los puestos seleccionados en lo relativo a riesgos ergonómicos. Se buscaba analizar algunos puestos representativos del sector de la Comunitat Valenciana: operario/a de continua, plegado de prendas manual y automático, operario/a de máquina de acolchado, puesto de atención de máquinas coneras (enconadoras o bobinadoras) y conero/a en filetas.
- Elaboración del material de información y sensibilización incluyendo recomendaciones generales para cada uno de los puestos e información sobre pausas activas.
- Acciones de sensibilización e información, mediante una jornada mixta (presencial y *online*).

En los siguientes apartados se presentan los resultados del proyecto. Estos resultados se han agrupado por puesto, indicando los riesgos principales y las recomendaciones para cada uno de ellos, y la propuesta de ejercicios para realizar pausas activas.

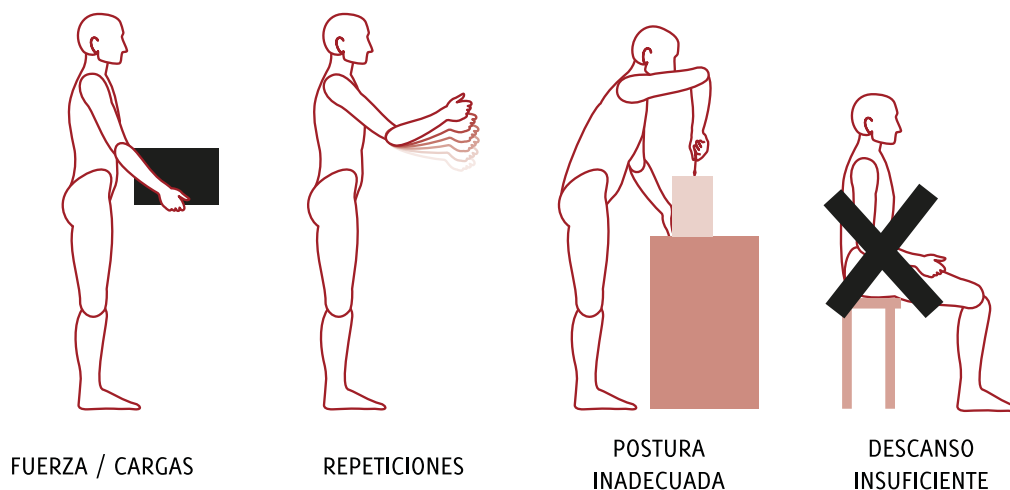
Principales factores de riesgo ergonómico y recomendaciones

En este apartado se presentan los principales factores de riesgos asociados a los puestos tipo analizados. Para cada uno de los riesgos se listan recomendaciones que permitirán una mejor adecuación ergonómica de estos con enfoque de género y a lo largo del ciclo vital.

Principales riesgos del sector (o riesgos generales)

Los problemas ergonómicos aparecen cuando las demandas de las tareas superan a las capacidades de las personas que las llevan a cabo. Es decir, se produce un riesgo ergonómico cuando las demandas de las tareas no se ajustan a las capacidades de quien las realiza y/o se pasan ciertos límites ergonómicos.

Este desajuste puede darse debido a diversos factores relacionados con el diseño físico y organizativo de los puestos de trabajo. El factor principal es la existencia de sobreesfuerzos relacionados con la carga física de las tareas: acciones repetitivas, posturas forzadas, manipulación manual de cargas y fuerzas intensas. Además, existen otros factores que también contribuyen al incremento del riesgo ergonómico, como el diseño del espacio de trabajo, las características de los equipos y máquinas utilizados, las condiciones ambientales (iluminación, ruido, vibraciones) y aspectos temporales y organizativos (intensidad del trabajo, descansos, presión de tiempos), etc. La combinación de todos estos factores puede ocasionar trastornos o lesiones musculoesqueléticas por sobreesfuerzo físico, pudiendo afectar a músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y al sistema circulatorio.



Principales factores de riesgo ergonómicos. Fuente: IBV.

En el sector textil, los principales problemas ergonómicos se asocian a la adopción de posturas forzadas y a la realización de movimientos repetitivos, aunque en muchas tareas también se encuentran presentes la manipulación manual de cargas y la falta de descanso adecuado y suficiente.

Aunque estos factores se presentan con diferentes intensidades en la mayoría de los puestos de trabajo del sector, cada actividad tiene una problemática con unas características particulares.

Envejecimiento y feminización

La edad y sexo de las personas trabajadoras son características que influyen en las capacidades físicas y sensoriales de las mismas, así como en una sensibilidad diferente a los riesgos ergonómicos.

Aspectos como la capacidad biomecánica o las dimensiones antropométricas varían entre hombres y mujeres, siendo de forma general menores en las mujeres y en las personas de mayor edad. Por ello es de esperar que, en iguales condiciones de exposición al riesgo, el efecto derivado de dicha exposición sea mayor en dichos colectivos que tendrían menor fuerza muscular.

Cabe tener también en cuenta que la edad puede suponer un valor añadido en ciertos aspectos, como la experiencia y el conocimiento, pudiendo esto influir de manera positiva a la seguridad, eficiencia y productividad.

Para asegurar la adecuación del puesto es imprescindible, tal y como se ha indicado anteriormente, que las demandas de las tareas a realizar coincidan con las capacidades de quienes las van a llevar a cabo. En el sector textil, deberá prestarse especialmente atención a los siguientes aspectos:

- Las posturas forzadas, ajustando el diseño de los puestos y equipos de trabajo a las características antropométricas de las personas trabajadoras, considerando los alcances, espacios y holguras, las alturas de trabajo, etc.
- Los movimientos repetitivos, mediante, por ejemplo, la rotación de tareas, una organización adecuada de descansos, la variación en el ritmo de trabajo, la optimización de movimientos o la mecanización de tareas, entre otros.
- Los pesos manipulados, reduciendo de ser necesario el peso máximo a manipular, limitando el número de manipulaciones, mejorando las condiciones de las manipulaciones, mediante automatizaciones o introduciendo ayudas técnicas.
- Los esfuerzos físicos aplicados, seleccionando herramientas que permitan optimizar la aplicación de fuerzas, herramientas motorizadas, automatizando, etc.
- Experiencia, aprovechando la experiencia y conocimiento de las personas trabajadoras de mayor edad para ayudar en el diseño de los puestos de trabajo, y en la formación al personal más joven en la manera correcta para realizar las tareas.

Puesto de operario/a de máquina de hilatura continua

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO/ TAREAS PRINCIPALES

La máquina de hilatura continua transforma en hilo las mechas de fibras procedentes de la operación de cardado.

Las tareas principales en este puesto, siendo un proceso altamente automatizado, son: la programación y ajuste de la máquina, la detección y resolución de errores, la colocación de los bidones de fibras y la recogida de bobina terminada y colocación en bolsas / cajas (según cliente).



Resolución errores.
Fuente: estudio de campo.





Colocación de bidones.
Fuente: estudio de campo.



Bobinas empaquetadas.
Fuente: estudio de campo.

Factores de riesgo

Los principales riesgos ergonómicos en el puesto de operaria/o de continuas se derivan de la manipulación manual de cargas en el empaquetado y de la adopción de posturas forzadas.

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Posturas forzadas por elevación de brazos y extensión de cuello al resolver posibles errores</p>	<p>La altura de los mandos y de las propias bobinas es elevada, de manera que, para acceder a esta parte, debe adoptarse posturas con flexión elevada de brazos y extensión de cuello, principalmente por parte de las personas de menor altura.</p>  <p>Cambio de bobina. Fuente: estudio de campo.</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al acceder a la máquina</p>	<p>Para acceder a ciertos puntos de la máquina puede ser necesario adoptar de manera esporádica posturas de flexión/ extensión de muñeca.</p>  <p>Acceso a la máquina. Fuente: estudio de campo.</p>

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Posturas forzadas por elevación de brazos durante la recogida de las bobinas</p>	<p>Para la recogida de la bobina se debe realizar una flexión elevada de brazo y extensión de cuello, principalmente en el caso de las personas de menor altura.</p>  <p>Punto de recogida de bobinas. Fuente: estudio de campo.</p>
<p>Movimiento de los botes de mecha durante la alimentación</p>	<p>De manera general los botes de mecha se empujan o arrastran desde el lugar de acopio hasta la máquina de hilar. El acopio se encuentra normalmente a pie de máquina, por lo que el transporte es mínimo.</p> <p>En caso de realizar el transporte levantando el bote, se daría carga física debido a la manipulación manual del mismo.</p>  <p>Botes de mecha. Fuente: estudio de campo.</p>
<p>Manipulación manual (apilado) de las bobinas empaquetadas</p>	<p>Las bobinas pueden empaquetarse en sacos, en cajas o directamente en palé (según demanda de cliente). El traslado y condiciones de manipulación desde la máquina continua hasta los palés variarán en función de la altura y profundidad de levantamiento, tanto en el origen (mesa de trabajo) como en el destino (palé).</p>  <p>Bobinas paletizadas. Fuente: estudio de campo.</p>

Recomendaciones

A continuación, se proponen algunas recomendaciones de mejora del puesto encaminadas a minimizar los riesgos descritos previamente.

Riesgo	Recomendaciones
<p>Posturas forzadas por elevación de brazos y extensión de cuello al resolver posibles errores</p>	<p>El acceso a la parte superior de la máquina para el cambio de bobinas o alimentación de tubos, hace que se adopten posturas de elevación de brazos por el alcance de puntos demasiado elevados, sin embargo, este alcance no está previsto dado que hay automatismos para ello. Lo ideal sería que no fuese necesario el acceso a la parte superior (bobinas) salvo muy excepcionalmente, y que el automatismo que realiza la alimentación del tubo y la retirada de la bobina funcionase correctamente.</p> <p>Si dicho acceso es inevitable, una alternativa pasaría por emplear elementos auxiliares, por ejemplo, el uso de plataformas individuales o algún elemento ligero y fácil de trasladar, que permitan regular la altura de cada persona que ocupa el puesto.</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al acceder a la máquina</p>	<p>El acceso a la máquina genera, debido al espacio reducido donde se introduce la mano, a la presencia de obstáculos, a la falta de visibilidad, y a la altura de los puntos de alcance (generalmente elevada) posturas forzadas de mano-muñeca.</p> <p>El acceso a la máquina no debería hacerse salvo casos excepcionales, por lo que es importante realizar un correcto mantenimiento de las máquinas que garanticen el mejor funcionamiento posible.</p> <p>Para los casos en los que el acceso sea inevitable, es importante que la altura de acceso sea lo más adecuada posible, por lo que, de no ser así, podrían emplearse elementos auxiliares, como plataformas individuales o algún elemento ligero y fácil de trasladar, que permitan regular la altura de cada persona que ocupa el puesto. Una visibilidad deficiente propicia la necesidad de adoptar posturas forzadas, por lo que debe garantizarse una correcta iluminación de la zona a la que se debe acceder, utilizando iluminación localizada accesoria en caso de no ser suficiente la iluminación general.</p>
<p>Posturas forzadas por elevación de brazos durante la recogida de las bobinas</p>	<p>Para evitar la adopción de posturas inadecuadas con los brazos por encima de la altura de los hombros, sería recomendable bajar la altura de recogida de las bobinas.</p> <p>Existen en el mercado modelos de máquinas nuevas con accesos más favorables (de brazo articulado o con telera tipo cinta transportadora que deja caer la bobina).</p> <p>Si la altura de recogida no puede modificarse, puede estudiarse el uso de elementos auxiliares, como plataformas individuales que permitan regular la altura de cada persona que ocupa el puesto.</p>
<p>Movimiento de los botes de mecha durante la alimentación</p>	<p>Se puede reducir el esfuerzo necesario para realizar el movimiento de los botes de mecha mediante el uso de botes con ruedas, o, para no tener que adquirir botes nuevos, utilizando accesorios como bandejas con ruedas.</p> <div data-bbox="1062 1704 1358 1962" data-label="Image"> </div> <p>Bote de mecha con ruedas. Fuente: Conitex Sonoco⁽¹⁾.</p>

Riesgo	Recomendaciones
--------	-----------------

Manipulación manual (apilado) de las bobinas empaquetadas ↓

Siempre que se manipulen cargas manualmente, estas manipulaciones deben analizarse adecuadamente para asegurar que no supone un riesgo de padecer lesiones para quien las realizan. En general, y en condiciones ideales, no deben manipularse cargas superiores a 25 kg y si, la población expuesta son mujeres, personas jóvenes o mayores, o si quiere protegerse a un porcentaje mayor de población, este valor será aún menor.

Siempre que haya manipulación de cargas, la primera medida es evitarla mediante el uso de equipos para el manejo mecánico de las mismas (grúas, carretillas elevadoras, etc.) o mediante el uso de un equipo de empaquetado automático.

Dado el peso de las bolsas y cajas de bobinas, que puede superar los 25 kg, se recomienda que el apilado se realice entre dos personas, y en condiciones de manipulación entre los nudillos y los codos, lo más pegado posible al cuerpo.

Debe evitarse la manipulación de bolsas o cajas de bobinas a alturas elevadas (por encima del nivel de hombros) o demasiado bajas (cercanas al suelo).

Para evitar la manipulación a alturas cercanas al suelo al colocarlas en el palé, puede utilizarse una plataforma o mesa elevadora, mecánica o por peso, colocando sobre ella el palé, de manera que cuando este esté vacío, la altura de la plataforma sea cercana a la de los codos de la persona trabajadora, y fuera bajando conforme se cargase el palé.

Para evitar elevar los brazos por encima de la altura de los hombros, puede optarse por evitar el almacenamiento de bolsas o cajas por encima de esta altura o, incluso, instalando fosos para el apilado de las últimas alturas.



Foso para regular la altura de paletizado. Fuente: estudio de campo

Para que la altura de origen (altura de empaquetado) esté próxima a la altura de los codos de quien realiza la tarea. El uso de una superficie de trabajo regulable en altura, como carros o plataformas, permitiría adecuar la altura en función de la de la persona que realiza el empaquetado para que sea adecuada.



Mesa elevadora. Fuente: Jungheinrich⁽²⁾.

Riesgo	Recomendaciones
<p>↑</p> <p>Manipulación manual (apilado) de las bobinas empaquetadas</p>	<p>El uso de ayudas mecánicas, como equipos de levantamiento por vacío, permite que quien mueva la carga solo realice el movimiento, sin soportar el peso.</p>  <p>Manipulador de cargas por vacío. Fuente: Hersen⁽³⁾.</p>

Puesto de plegado de prendas manual (en el área de confección)

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO/ TAREAS PRINCIPALES

El plegado de prendas se puede llevar a cabo entre una o dos personas, dependiendo del tamaño de la misma. Tomando como ejemplo el plegado de artículos de cama entre dos personas, las tareas principales serían las siguientes:

- Una persona coge la prenda a plegar de un carro y la coloca sobre la mesa de trabajo.
- Posteriormente, cada persona trabajadora coge un extremo de la misma y esta se dobla. De manera simultánea, se inspecciona visualmente para detectar posibles defectos o suciedad. En caso de detectarse defectos, y dependiendo de su naturaleza, se solucionan o se descarta la prenda.
- Una vez doblada, la otra persona la apila en otro carro.
- Ambas personas mueven los carros, tanto llenos como vacíos, de las prendas plegadas o a plegar.



Coger pieza a plegar del carro. Fuente: estudio de campo.






Plegar pieza. Fuente: estudio de campo.







Dejar pieza plegada en el carro. Fuente: estudio de campo.

Factores de riesgo

Los principales riesgos ergonómicos en el puesto de plegado se derivan de las posturas forzadas (especialmente de la espalda y los brazos). La repetitividad de movimientos puede ser relevantes en momentos pico de trabajo.

Riesgo y tarea principal	Factores de riesgo
<p>Posturas forzadas por inclinación y/o giro de tronco y cuello al coger y dejar las prendas</p>	<p>Según la altura del punto desde el que se recoge la prenda, y del punto en que se deja, en cada momento, la cual irá variando en función del material que se encuentre en cada momento, se puede dar flexión de tronco y cuello de manera pronunciada.</p>  <p>Flexión de tronco al dejar prenda plegada. Fuente: estudio de campo.</p> <p>También, según dónde se ubique el punto de recogida o de acopio de las prendas, por ejemplo, si se sitúa en un lateral o detrás de la persona que realice el plegado, se producen posturas asimétricas del tronco, con inclinaciones laterales y giros.</p>  <p>Giro de tronco al dejar prenda plegada. Fuente: estudio de campo.</p>
<p>Posturas forzadas por inclinación de tronco y cuello al plegar las prendas</p>	<p>Una altura o profundidad inadecuada de la mesa de trabajo sobre la que se pliegan las piezas puede dar lugar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> · La adopción de posturas forzadas de tronco y cuello en el caso de altura de la mesa baja. · La adopción de posturas forzadas de los brazos y hombros en el caso de altura de la mesa alta.  <p>Plegado de piezas. Fuente: estudio de campo.</p>

Riesgo y tarea principal	Factores de riesgo
<p>Posturas forzadas por elevación de los brazos por encima de la altura de los hombros al plegar las prendas</p>	<p>Al extender algunos tipos de prenda sobre la mesa de trabajo, en ocasiones se observa la elevación de los brazos por encima de la altura de los hombros.</p>  <p>Extendido de prenda. Fuente: estudio de campo.</p>
<p>Movimientos repetitivos con manos y muñecas durante el plegado</p>	<p>Por la propia naturaleza de la actividad, en que se tiene que ir doblando la pieza, se da una alta repetitividad de movimientos de brazos, muñecas y manos.</p>  <p>Plegado de la prenda. Fuente: estudio de campo.</p>
<p>Bipedestación prolongada durante toda la tarea</p>	<p>Durante toda la tarea se permanece de pie delante de la mesa de trabajo, con pequeños desplazamientos para transportar los carros.</p>  <p>Postura de pie. Fuente: estudio de campo.</p>
<p>Ritmo de trabajo elevado durante toda la tarea</p>	<p>Si bien el ritmo de trabajo no viene impuesto por una máquina, es en general un ritmo de trabajo elevado.</p>  <p>Plegado de pieza. Fuente: estudio de campo.</p>

Recomendaciones

A continuación, se proponen algunas recomendaciones de mejora de la tarea encaminadas a minimizar los riesgos descritos previamente.

Riesgo	Recomendaciones
<p>Posturas forzadas por inclinación y/o giro de tronco y cuello al coger y dejar las prendas</p>	<p>Respecto al almacenamiento de piezas, es recomendable que la superficie donde se acopian las prendas ya plegadas o desde la que se cogen las prendas a plegar se encuentre aproximadamente a la altura de los codos de la persona que está realizando la tarea.</p> <p>Existen en el mercado carros o plataformas con fondo de altura regulable, mecánicamente o por peso, de manera que puede almacenarse bastantes piezas y la altura de trabajo será siempre constante.</p> <p>Para evitar inclinar y girar el tronco al coger o dejar las prendas, es recomendable que se muevan los pies para colocarse de frente delante del punto donde se dejan o del que se cogen las prendas, y cerca del mismo, evitando giros, flexiones pronunciadas y alcances alejados.</p> <p>Si el punto de acopio se encuentra en un lateral, también es recomendable cambiar de lado, y alternar las tareas, de manera que la mitad del tiempo se realice la tarea de coger la prenda a plegar, y la otra mitad se realice la tarea de dejar la prenda plegada.</p> <div data-bbox="1018 689 1401 1010" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1075 1016 1342 1077">Carro elevador. Fuente: Lean Solutions⁽⁴⁾.</p>
<p>Posturas forzadas de inclinación de tronco y cuello al plegar las prendas ↓</p>	<p>En lo que respecta a la altura de trabajo, conviene tener en cuenta que esta determina las posturas de cuello y brazos. Una altura correcta de plegado facilita la eficiencia y reduce la fatiga, siendo la altura más recomendable una cercana al nivel de los codos, ligeramente por debajo. Es recomendable que exista la posibilidad de regular esta altura.</p> <p>Una opción para conseguirlo sería mediante el uso de mesas de trabajo regulables en altura o, si no se puede disponer de ellas, a través de otros mecanismos, como por ejemplo el uso de plataformas individuales que permitan regular la altura de cada persona que ocupa el puesto.</p> <p>Al trabajar en parejas, es recomendable que las dos personas que trabajen juntas tengan alturas lo más similares posible, para que, al regular la altura de trabajo, esta sea lo más apropiada posible para ambas.</p> <div data-bbox="1050 1473 1369 1809" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1054 1823 1366 1917">Banco de trabajo patas regulables en altura. Fuente: Disset Odiseo⁽⁵⁾.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>↑</p> <p>Posturas forzadas de inclinación de tronco y cuello al plegar las prendas</p>	<p>Por otra parte, la profundidad de trabajo es también un aspecto a tener en cuenta, ya que si sobrepasa ciertos límites las personas tenderán a inclinarse hacia delante para poder alcanzar. De manera general, se recomienda no sobrepasar nunca los siguientes alcances:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Los elementos de uso frecuente deben ubicarse en el área de alcance normal (356 mm para mujeres y 394 mm para hombres), tan cerca y al frente como sea posible. . Los elementos de uso más esporádico pueden ubicarse en un área de alcance más secundaria (con un radio de alcance máximo de 597 mm para mujeres y 673 mm para hombres). <p>Hay que tener en cuenta que conforme se envejece, se dan cambios en las dimensiones antropométricas, que pueden implicar una limitación para realizar alcances, además de darse una pérdida progresiva de movilidad en las articulaciones y disminuir la elasticidad de los tejidos, lo cual puede dificultar realizar alcances alejados.</p>
<p>Posturas forzadas por elevación de los brazos por encima de la altura de los hombros al plegar las prendas</p>	<p>Debe evitarse en cualquier caso realizar movimientos en los que los brazos se encuentren por encima de los hombros, ya que ello favorece la aparición de lesiones de hombro y de la parte superior de la espalda.</p> <p>Al extender la prenda, debe intentarse que los brazos se encuentren entre la altura de la cintura y la de los hombros, manteniendo el tronco recto y los hombros sin tensión.</p>
<p>Movimientos repetitivos de manos y muñecas durante el plegado</p>	<p>Para disminuir el riesgo asociado a la realización de movimientos repetitivos, algunas recomendaciones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Realizar rotaciones con otras tareas o puestos en los que se realicen tareas no repetitivas. . Favorecer los cambios de postura y ofrecer una formación e información específica en higiene postural para corregir malos hábitos posturales. . Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento durante la tarea, en especial, de mano-muñeca. <p>Para reducir en gran medida, o eliminar directamente el riesgo por la realización de movimientos repetitivos con manos y muñecas, existen en el mercado distintos modelos de máquinas plegadoras semiautomáticas o automáticas, tanto para prendas de vestir como para el plegado de ropa de cama. Sin embargo, aunque se evitan los movimientos de plegado, a muchas de estas máquinas se les tiene que alimentar las prendas de forma manual, por lo que habría que revisar la altura de alimentación de la misma.</p> <div data-bbox="523 1720 1390 1966" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Plegadoras de prendas y ropa de cama. Fuentes: Thermotron⁽⁷⁾ y Schmale Durate⁽⁸⁾.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>Bipedestación prolongada durante toda la tarea</p>	<p>Para reducir la fatiga por bipedestación prolongada, puede apoyarse alternativamente los pies en una barra de apoyo, cambiando el peso del cuerpo de una pierna a otra, lo que puede ayudar a mejorar la circulación y reducir la tensión muscular. En caso de no disponer de barra, se puede utilizar un reposapiés fijo o móvil.</p> <p>También pueden utilizarse alfombrillas antifatiga. Este tipo de alfombras facilita el flujo sanguíneo mejorando la circulación y ayudan a aliviar las molestias asociadas a permanecer en posición de pie la mayor parte del día.</p> <div data-bbox="1050 315 1374 479" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1066 495 1358 555">Barra de apoyo. Fuente: estudio de campo.</p> <div data-bbox="1058 600 1366 869" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1050 887 1369 947">Alfombrilla antifatiga. Fuente: EPP Seguridad⁽⁶⁾.</p>
<p>Ritmo de trabajo elevado durante toda la tarea</p>	<p>En la medida de lo posible, es recomendable que quien realiza la tarea pueda realizar pausas periódicas cortas y frecuentes para favorecer la recuperación, y que las propias personas trabajadoras puedan autogestionarse el ritmo de trabajo.</p>

Puesto de plegado de prendas automático (en el área de confección)

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO/ TAREAS PRINCIPALES

El operario/a de plegadora automática trabaja con una máquina automatizada diseñada para doblar y empaquetar prendas de manera rápida y eficiente. De manera general, se puede operar por parte de dos personas, una que la alimenta y otra que se encarga de la recogida y empaquetado del producto plegado. Es habitual que ambos puestos se turnen mediante rotaciones. Las tareas principales en estos puestos son las siguientes.

- Configuración de la máquina según las especificaciones del producto a plegar: tamaño, peso y forma de plegado.
- Control de calidad: inspeccionar visualmente las prendas a plegar para detectar defectos de cosido o manchas, descartando las prendas defectuosas o tomando medidas para corregir problemas menores.
- Carga de prendas: alimentación de la máquina con las prendas a plegar, asegurándose de que estén correctamente posicionadas y desenrolladas.
- Supervisión y ajuste: monitorización del proceso de plegado automático para garantizar que las prendas se plieguen correctamente, realizando ajustes en la máquina si es necesario y repitiendo el proceso si alguna prenda no se ha plegado adecuadamente.
- Embalaje y etiquetado: colocación de las prendas plegadas en el empaque que corresponda, como su colocación en bolsas, cajas o contenedores apropiados, y etiquetado de las prendas según sea necesario.

- Mantenimiento y limpieza preventivos.



Colocación prendas.
Fuente: estudio de campo⁽¹⁾.






Corrección problemas menores.
Fuente: estudio de campo⁽²⁾.









Embolsado prenda plegada.
Fuente: estudio de campo⁽³⁾.

Factores de riesgo

Los principales riesgos ergonómicos en el puesto de operaria/o de máquina plegadora se derivan de: la manipulación manual, la adopción de posturas forzadas y el esfuerzo físico.

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo	
<p>Flexión de brazos y extensión de cuello al alcanzar mandos y controles</p>	<p>La ubicación elevada de mandos y pantallas de las máquinas, supone que para acceder a estos y activar la máquina, se deban adoptar posturas con flexión elevada de brazos y extensión/ giro de cuello, principalmente por parte de las personas de menor altura.</p>	 <p>Activación de mandos. Fuente: estudio de campo⁽⁴⁾.</p>
<p>Posturas forzadas en la programación de la máquina</p>	<p>La ubicación de los mandos, controles y pantallas de las máquinas puede suponer la necesidad de adoptar posturas forzadas para la programación, comprobación o resolución de errores.</p>	 <p>Programación de la máquina. Fuente: estudio de campo⁽⁵⁾.</p>
<p>Flexión de brazos al colocar las prendas a plegar</p>	<p>Algunas plegadoras disponen de un sistema de ayuda para el extendido de prendas de grandes dimensiones. Si las pinzas donde enganchan la prenda están demasiado altas, se adoptarán flexiones de brazos altas al alcanzarlas.</p>	 <p>Colocación de prendas a plegar. Fuente: estudio de campo⁽⁶⁾.</p>

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Postura forzada de mano-muñeca al colocar la prenda</p>	<p>En caso de ser necesario enganchar la prenda a la máquina, en ciertos enganches, como por ejemplo los de la imagen tipo pinza, puede ser necesario adoptar una postura forzada de mano-muñeca para colocar la prenda.</p>  <p>Enganche de prenda a la máquina. Fuente: estudio de campo⁽⁷⁾.</p>
<p>Flexión de tronco al recoger las prendas desde el punto de origen</p>	<p>Si el punto de origen en el cual se encuentran acopiadas las prendas a plegar no es adecuado, puede ser necesario realizar flexiones elevadas de tronco para poder coger las prendas.</p>  <p>Recoger prendas del punto de origen. Fuente: estudio de campo⁽⁸⁾.</p>
<p>Fatiga por manipulación continuada</p>	<p>Aunque las prendas manipuladas pesan en general menos de 3 kg, y se considera manipulación manual de cargas aquella que implica cargas de más de 3 kg, manipular cargas más ligeras también puede generar riesgos de padecer lesiones en miembros superiores debidos a esfuerzos repetitivos, situación que se da en el plegado de prendas de mayor volumen y peso, como edredones.</p>  <p>Transporte de prenda Fuente: estudio de campo⁽⁹⁾.</p>
<p>Flexión de brazos y elevación de hombros durante el control de la máquina de plegado</p>	<p>El acceso a ciertas partes de la máquina durante las tareas de control del proceso, puede suponer la necesidad de elevar los hombros y flexionar los brazos de manera pronunciada si este punto se encuentra demasiado elevado.</p>  <p>Acceso a la máquina. Fuente: estudio de campo⁽¹⁰⁾.</p>

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Flexión y/o abducción de brazo en la recogida del producto plegado</p>	<p>A la salida de algunas plegadoras se enlaza con una máquina embolsadora o enrolladora, pero en algunos modelos, debe ser la persona que opera la máquina la que lo haga. En estas, la persona que la opera, debe colocar el embalaje en el espacio destinado a la salida del producto plegado. En función de la ubicación y altura de la salida del producto, puede ser necesario adoptar posturas forzadas de brazos.</p>  <p>Recogida del producto plegado. Fuente: estudio de campo^(11 y 12).</p>
<p>Giros de tronco al coger y dejar las piezas plegadas</p>	<p>En función de la ubicación del punto de recogida del producto plegado y el de acopio del mismo si, por ejemplo, estos se sitúan enfrentados, se pueden dar posturas asimétricas del tronco, con inclinaciones laterales y giros.</p>  <p>Giro del tronco al coger y dejar las prendas plegadas^(13 y 14).</p>

Recomendaciones

A continuación, se proponen algunas recomendaciones de mejora del puesto encaminadas a minimizar los riesgos descritos previamente.

Riesgo	Recomendaciones
<p>Flexión de brazos y extensión de cuello al alcanzar mandos y controles</p> <p>Posturas forzadas en la programación de la máquina</p>	<p>La ubicación de los dispositivos de información visual debe permitir su detección e identificación de forma rápida y segura desde la posición habitual de trabajo. Los mandos y controles de uso frecuente deben estar situados en un alcance cómodo de las manos o de los pies, de manera que los pueda alcanzar sin adoptar posturas forzadas de brazo, tronco o piernas.</p> <p>Existen fabricantes que han incorporado a sus máquinas paneles de control suspendidos y regulables, que posibilita ajustar la posición y altura de los mismos.</p> <p>Para ampliar información, revisa el apartado “Diseño de dispositivos de información y mandos” en el apartado “Recomendaciones generales para la mejora de las condiciones ergonómicas en el sector”.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>Flexión de brazos al colocar en la máquina las prendas a plegar</p>	<p>Algunas plegadoras disponen de un sistema de ayuda para el extendido de prendas de grandes dimensiones. Si las pinzas donde enganchan la prenda, no está a una altura correcta para la trabajadora, se puede dar flexión de brazos al alcanzarlas. Es recomendable que todos los elementos de la máquina se encuentren a una altura que permita alcanzarlos sin tener que flexionar de manera pronunciada los brazos y, en cualquier caso, evitar que se eleven por encima de la altura de los hombros.</p> <p>La altura de colocación en la pinza debería garantizar una buena postura de trabajo.</p> <div data-bbox="512 669 1382 960" data-label="Image"> </div> <p>Alimentador de prendas (Fuente: Kannegiesser)^(15 y 16).</p> <p>Si no es posible regular esta altura, se puede buscar algún elemento accesorio, como el uso de plataformas individuales o escalones, que permita el acercamiento.</p>
<p>Postura forzada de mano-muñeca al colocar la prenda</p>	<p>La forma de las pinzas o enganches puede hacer necesario adoptar posturas forzadas de mano-muñeca. Debe intentarse, en la medida de lo posible, que la posición de la muñeca sea lo más neutra posible (mano - muñeca - antebrazo alineados).</p> <p>Para reducir la tensión en la muñeca y la mano, algunas recomendaciones podrían ser:</p> <p>Seleccionar enganches ajustables, cuya altura se pueda adaptar a la estatura de la persona, evitando doblar o forzar la muñeca al colocar la prenda.</p> <p>Adquirir preferiblemente pinzas con diseños de apertura fácil, con mecanismos de resorte o sistemas de guiado para facilitar la colocación de la prenda sin aplicar fuerza excesiva. Pueden incorporar indicadores visuales, guías físicas o sensores de posición.</p> <p>Es imprescindible proporcionar capacitación a las personas que ocupen este puesto sobre el uso efectivo de los enganches, incluyendo técnicas seguras de levantamiento y colocación para minimizar la tensión en la muñeca y la mano.</p> <p>Además, debe contarse con pausas regulares que permitan descansar la mano y la muñeca. La rotación de tareas también puede ayudar a reducir la fatiga y el riesgo de lesiones por esfuerzo repetitivo.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>Flexión de tronco al recoger las prendas desde el punto de origen</p>	<p>Para prevenir la flexión del tronco al coger prendas en origen, es fundamental garantizar que la altura de la superficie de trabajo esté lo más cerca posible de la altura de los codos de quien realiza la tarea. Se recomienda el uso de una superficie de trabajo regulable en altura, como carros o plataformas, que permitan adecuar la altura de la tarea según las necesidades de la persona. Estas soluciones ergonómicas garantizan que la altura de trabajo sea adecuada, reduciendo la necesidad de flexionar el tronco y adoptar posturas forzadas.</p> <p>En el mercado, existen carros y plataformas con fondos de altura regulable, ya sea por gravedad, o con sistemas mecánicos, lo que permite almacenar un número significativo de piezas de manera eficiente y mantener una altura de trabajo constante.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Sistema automático de recogida de producto terminado. Fuente: estudio de campo⁽¹⁷⁾.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Carro de fondo de altura regulable por gravedad. Fuente: Interempresas⁽¹⁸⁾.</p> </div> </div>
<p>Fatiga por manipulación continuada ↓</p>	<p>Aunque las cargas individuales no superen los 3 kg en general, la repetición constante de la tarea puede causar fatiga y aumentar el riesgo de lesiones por manipulación repetitiva. Para mejorar la ergonomía en este sentido, algunas recomendaciones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Usar herramientas ergonómicas, como carros de transporte de prendas para acercarlas al punto de trabajo, reduciendo los transportes manuales. . Asegurar que la estación de trabajo tenga alturas adecuadas y una disposición que minimice la necesidad de movimientos. . Implementar rotaciones de tareas para evitar la constante repetición de la misma tarea, permitiendo que los músculos descansen y reduciendo la fatiga acumulada. . Fomentar pausas cortas durante la jornada para descansar, estirarse y relajar los músculos, reduciendo la fatiga acumulada. . Proporcionar a la plantilla formación sobre técnicas seguras de levantamiento y manipulación, incluyendo la forma adecuada de agacharse, levantar y manipular prendas para minimizar esfuerzos y tensiones.

Riesgo	Recomendaciones
<p>↑</p> <p>Fatiga por manipulación continuada</p>	<p>· Proporcionar ejercicios específicos de estiramiento para realizar durante las pausas, aliviando la tensión y la fatiga muscular. (Consultar el apartado “Prevención de TME: Pausas activas”).</p>
<p>Flexión de brazos y elevación de hombros durante el control de la máquina de plegado</p>	<p>El acceso a la máquina se realiza de manera esporádica cuando se detectan fallos en el plegado. Para prevenir esta necesidad, es importante realizar una correcta programación y calibración de la máquina, así como garantizar un correcto mantenimiento para que el funcionamiento sea el mejor posible.</p> <p>Si el acceso es inevitable, la altura de acceso debe ser lo más adecuada posible, evitando la necesidad de flexión de brazos y elevación de hombros. Si no es posible regular la altura de la máquina o de la barandilla de la misma, pueden utilizarse elementos auxiliares, como plataformas individuales o escalones ligeros y fáciles de trasladar, que permitan regular la altura de cada persona que ocupa el puesto.</p>
<p>Flexión y/o abducción de brazo en la recogida del producto plegado</p>	<p>Si la altura de recogida de la zona de plegado es elevada, la persona que ocupa el puesto, puede verse obligada a adoptar posturas forzadas de brazo. Si no es posible regular la altura de recogida, pueden utilizarse elementos auxiliares, como plataformas individuales o escalones ligeros y fáciles de trasladar, que permitan regular la altura de cada persona que ocupa el puesto.</p>
<p>Giros de tronco al coger y dejar las piezas plegadas</p>	<p>Respecto a la altura de la superficie de acopio de piezas, tanto en origen como en destino, es recomendable que esta se encuentre aproximadamente a la altura de los codos de la persona que está realizando la tarea. Para garantizar esta altura, existen en el mercado carros o plataformas con fondo de altura regulable, ya sea mecánicamente o por peso, de manera que puede almacenarse bastantes piezas y la altura de trabajo será siempre constante.</p> <p>Para evitar inclinar y girar el tronco al coger o dejar las prendas, es recomendable que quien realiza la tarea mueva los pies para colocarse de frente delante del punto donde se dejan o se cogen las prendas, y cerca del mismo, evitando giros, flexiones pronunciadas y alcances alejados.</p> <p>Si el punto de acopio se encuentra en un lateral, también es recomendable cambiar de lado, y alternar las tareas, de manera que la mitad del tiempo se realice la tarea de coger la prenda a plegar, y la otra mitad se realice la tarea de dejar la prenda plegada.</p>

Puesto de operario/a de máquina de acolchado

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO/ TAREAS PRINCIPALES

Las máquinas de acolchado, o acolchadoras, son máquinas de costura destinadas a unir varias capas de diferentes productos, habitualmente tejido y relleno de, normalmente, poliéster.

Quien opera la acolchadora es responsable de alimentar, operar y supervisar la máquina de acolchado en la producción de textiles, especialmente en la fabricación de colchas, edredones y otros productos similares. Las tareas principales en este puesto incluyen.

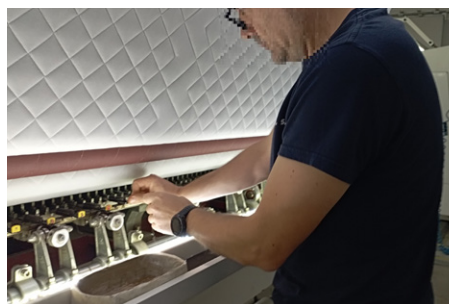
- Programación y configuración de la máquina según las especificaciones requeridas para el tipo de producto a fabricar. Esto implica ajustar la velocidad de la máquina, el patrón de acolchado y cualquier otro parámetro necesario.
- Preparación de la máquina: incluye la carga del material de relleno, la colocación de la tela superior e inferior, la colocación de las agujas necesarias y la colocación de las canillas necesarias (en caso de máquina que las utilice). La carga de relleno y de textil se realiza generalmente entre dos personas (debido a su peso) o con la ayuda de equipos auxiliares (carretillas, carros, etc.).
- Accionamiento de la máquina.
- Control de calidad: supervisar el proceso para garantizar la calidad del producto final. Esto incluye la detección y resolución de problemas como roturas de hilo (generalmente las máquinas incorporan sensores que detectan roturas de hilo y se detienen en dicho caso), desalineación de las capas de tela o problemas de tensión.
- Mantenimiento y limpieza preventivos.



Programación y configuración.
Fuente: estudio de campo⁽¹⁹⁾.







Colocación de material.
Fuente: estudio de campo⁽²⁰⁾.



Colocación de canillas.
Fuente: estudio de campo⁽²¹⁾.

Factores de riesgo

Los principales riesgos ergonómicos en el puesto de operaria/o de máquina de acolchado se derivan de la manipulación manual de cargas en la carga de material y de la adopción de posturas forzadas.

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Posturas forzadas por elevación de brazos y extensión de cuello al utilizar los mandos y las pantallas</p>	<p>La altura de los mandos y pantallas de las máquinas es, en ocasiones, elevada, de manera que, para acceder a estos, tanto en la programación como en la resolución de errores, se adoptan posturas con flexión elevada de brazos y extensión de cuello, principalmente por parte de las personas de menor altura.</p>  <p>Programación de la máquina. Fuente: estudio de campo⁽²²⁾.</p>
<p>Posturas forzadas por flexión pronunciada de tronco y rodillas para alcanzar productos o partes de la máquina</p>	<p>Debido a la necesidad de acceder a ciertos puntos muy bajos o de difícil acceso, como en ciertas partes del textil, puede ser necesario flexionar el tronco y las rodillas de manera pronunciada, teniendo en ocasiones que adoptar posturas en cuclillas o incluso de rodillas.</p>  <p>Alcance de piezas y textil. Fuente: estudio de campo^(23 y 24).</p>
<p>Posturas forzadas por flexión/ giro de tronco y cuello para alcanzar mandos de detención/ arranque</p>	<p>Ciertos mandos y botones de activación/parada de la máquina se encuentran ubicados a baja altura y/o en un lateral de la máquina, debiéndose adoptar una postura con flexión y/o giro de tronco y/o cuello para poder acceder a ellos.</p>  <p>Alcance de mandos. Fuente: estudio de campo^(25 y 26).</p>
<p>Posturas forzadas de flexión de tronco y brazos en la colocación de agujas</p>	<p>Delante de las agujas, se encuentra generalmente ubicados, bobinas de textil con el producto ya montado en sándwich, previo al cosido. Ello hace que, para acceder a las agujas, se deba adoptar una postura con flexión de tronco y brazos para poder alcanzarlas.</p>  <p>Colocación de agujas. Fuente: estudio de campo^(27 y 28).</p>

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Posturas forzadas que requieren flexión pronunciada de tronco y/o brazos</p>	<p>La falta de hueco suficiente para pies y piernas dificulta el acercamiento de la persona trabajadora al punto de trabajo, lo cual incrementa la distancia de alcance, teniendo que realizar flexiones elevadas de tronco y brazos.</p> <p>Otro aspecto que también afecta a la profundidad del alcance, es el diseño de la parte anterior de la máquina.</p> <div data-bbox="1066 315 1358 707" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1054 719 1369 779">Alcance de agujas. Fuente: estudio de campo⁽²⁹⁾.</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al cortar hilos</p>	<p>Durante el corte de hilos, en la zona de colocación de agujas, se observan posturas forzadas de mano-muñeca, así como abducciones de brazo.</p> <div data-bbox="1034 880 1390 1133" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1038 1144 1385 1205">Corte de hilos. Fuente: estudio de campo^(30 y 31).</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al colocar las agujas</p>	<p>Debido a la falta de espacio entre agujas, a la colocación alejada (bobinas de textil delante) y a la necesidad de precisión al realizar las tareas, se adoptan posturas forzadas de mano-muñeca en su colocación y atornillado.</p> <div data-bbox="1046 1330 1374 1514" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1054 1525 1369 1585">Colocación de agujas. Fuente: estudio de campo⁽³²⁾.</p>
<p>Posturas forzadas mano-muñeca al colocar las canillas</p>	<p>Debido al espacio reducido entre canillas y a la necesidad de precisión para colocarlas en el lugar que corresponde, se adoptan posturas forzadas de mano-muñeca en su colocación.</p> <div data-bbox="1031 1693 1390 1928" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1038 1939 1385 2000">Colocación de canillas. Fuente: estudio de campo^(33 y 34).</p>

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Posturas forzadas al alcanzar las bobinas de hilos</p>	<p>Para alcanzar las bobinas de hilos, en función de su altura, puede ser necesario flexionar brazos y/o tronco.</p> <p>En modelos más antiguos, se observa incluso la necesidad de tener que utilizar accesorios como bancos o la propia máquina para poder acceder a las mismas.</p> <div data-bbox="1034 331 1385 633"> </div> <p>Alcanzar bobinas. Fuente: estudio de campo^(35 y 36).</p>
<p>Posturas forzadas por flexión de tronco y cuello al unir las capas de textil</p>	<p>El cosido de textil, cuando deben unirse dos bobinas, se realiza generalmente con una máquina de coser de mano, realizándose el cosido, aproximadamente, a la altura de la cadera de la persona trabajadora. Ello supone la necesidad de flexionar el tronco y cuello.</p> <div data-bbox="1034 804 1385 1084"> </div> <p>Cosido de textil. Fuente: estudio de campo^(37 y 38).</p>
<p>Posturas forzadas durante el uso de carretillas/ carros por falta de visibilidad</p>	<p>Cuando quien atiende la máquina, también se encarga del abastecimiento con la carretilla. Se pueden dar posturas forzadas de tronco y cuello durante el manejo de la carretilla, o de carros, principalmente si hay falta de visibilidad, por obstáculos o por la propia carga transportada, por falta de espacio o por iluminación inadecuada.</p> <div data-bbox="1043 1252 1375 1438"> </div> <p>Colocación de bobina con carretilla. Fuente: estudio de campo⁽³⁹⁾.</p>
<p>Fatiga visual debido a los requisitos visuales altos</p>	<p>Se dan requisitos visuales altos durante una serie de tareas en la máquina como: el control de calidad del proceso, tareas de ajuste (colocación agujas), resolución de problemas, etc. Debido a estos requisitos visuales elevados, las personas trabajadoras pueden estar expuestas a la fatiga visual, llegando incluso a la necesidad de adoptar posturas forzadas de tronco y cuello (al necesitar acercarse al punto de trabajo).</p> <div data-bbox="1031 1637 1388 1879"> </div> <p>Control de calidad y colocación de agujas Fuente: estudio de campo^(40 y 41).</p>

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Manipulación manual de cargas durante el cosido de textiles con la coseadora de mano</p>	<p>Las coseadoras de mano tienen, por lo general un peso entre 3 y 5 kg, en función de la marca y modelo, y durante el cosido de piezas es utilizado con una sola mano, mientras con la otra se sujetan las piezas a unir. Ello supone que, durante su uso, las personas están expuestas a riesgos ergonómicos por manipulación manual de cargas.</p> <div data-bbox="1058 315 1362 600" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1058 611 1362 674">Cosedora de mano. Fuente: estudio de campo⁽⁴²⁾.</p>
<p>Manipulación manual de las bobinas de textil</p>	<p>Algunas de las bobinas de textil no pueden ser manipuladas con carro o carretilla y se manipulan de manera manual entre dos personas, exponiéndose en este caso a riesgos ergonómicos por manipulación manual de cargas al levantar y transportar y manejar material, lo cual puede requerir esfuerzo físico elevado.</p> <div data-bbox="1072 736 1348 1055" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1046 1066 1374 1128">Colocación de bobina de textil. Fuente: estudio de campo⁽⁴³⁾.</p>

Recomendaciones

A continuación, se proponen algunas recomendaciones de mejora del puesto encaminadas a minimizar los riesgos descritos previamente.

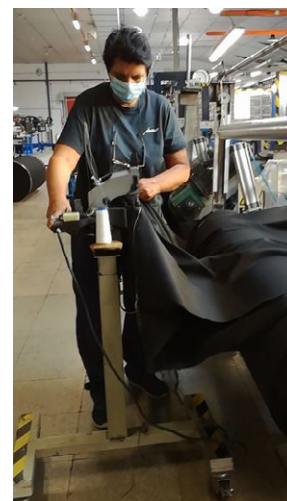
Riesgo	Recomendaciones
<p>Posturas forzadas por elevación de brazos y extensión de cuello al utilizar los mandos y las pantallas</p> <p>Posturas forzadas por flexión/ giro de tronco y cuello para alcanzar mandos de detención/ arranque</p>	<p>La ubicación en la que se encuentran los dispositivos de información visual debe permitir su detección e identificación de forma rápida y segura desde la posición habitual de trabajo y los mandos y controles de uso frecuente deben estar situados en un alcance cómodo de las manos o de los pies de manera que los pueda alcanzar sin adoptar posturas forzadas de brazo, tronco o piernas.</p> <p>Existen fabricantes que han incorporado a sus máquinas paneles de control suspendidos y regulables, que posibilita ajustar la posición y altura de los mismos.</p> <p>Para ampliar información, revisa el apartado “Diseño de dispositivos de información y mandos” en el apartado “Recomendaciones generales para la mejora de las condiciones ergonómicas en el sector”.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>Posturas forzadas por flexión pronunciada de tronco y rodillas para alcanzar productos o partes de la máquina</p>	<p>Lo recomendable sería poder alcanzar cualquier punto de trabajo sin necesidad de flexionar el tronco, cuello ni rodillas. Para ello, lo ideal sería poder regular las alturas y alcances de todos los elementos, como, por ejemplo, poder regular los rodillos de textil en altura. Estas regulaciones deben ser lo más ligeras posibles y deben ser sencillas de utilizar.</p> <p>Se podría estudiar la posibilidad de dotar a los soportes de un sistema móvil, y que bajase o subiese la altura para facilitar la carga o extracción de los rollos. Similar al sistema que se utiliza en algunos carruseles de almacenamiento.</p> <p>Si es inevitable tener que acceder a partes colocadas a alturas bajas, es importante agacharse doblando las rodillas en lugar del tronco, manteniendo la espalda lo más recta posible.</p>
<p>Posturas forzadas de flexión de tronco y brazos en la colocación de agujas por la falta de espacio para los pies</p>	<p>Para prevenir la necesidad flexionarse pronunciadamente hacia adelante y evitar estirar los brazos, es esencial garantizar que quien opera la máquina pueda acercarse a la zona de trabajo sin que sus pies o piernas se vean obstaculizados por la parte inferior de la máquina. Se debe calcular el espacio necesario para los pies considerando las dimensiones de las personas más grandes, ya que, si es suficiente para ellas, también lo será para las personas de menor tamaño.</p> <p>La recomendación general para el espacio para los pies en máquinas es de, al menos, 230 mm de altura y 210 mm de profundidad. Esta medida debe ajustarse en caso de usar reposapiés, plataformas o calzado voluminoso.</p> <p>Además, es importante evitar obstáculos que impidan el acercamiento. En casos inevitables, se puede considerar el uso de plataformas individuales u otros elementos accesorios que permitan un acceso más cercano.</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al cortar hilos</p>	<p>En lo posible, se deben mejorar las posturas de mano-muñeca. Para ello se recomienda atender al diseño, no sólo de la máquina, sino de cualquier otro elemento o herramienta que se utilice, como las tijeras. Estas deben seleccionarse considerando el tipo de mango más adecuado en cada caso en función de las condiciones de uso.</p> <p>Al adquirir las tijeras, además de las condiciones del puesto, es crucial considerar las condiciones particulares de quienes vayan a utilizarlas. Por ejemplo, considerar las diferencias en dimensiones antropométricas y proporciones entre hombres y mujeres, o que la fuerza en las manos tiende a disminuir con la edad. Esto implica la necesidad de proporcionar herramientas que se adapten a una variedad de usuarios.</p> <p>Las personas trabajadoras que las utilicen, deben conocer también la manera adecuada de hacerlo</p>



Tijeras ergonómicas. Fuente: Zafitex⁽⁴⁴⁾.

Riesgo	Recomendaciones
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al colocar las agujas y las canillas</p>	<p>La colocación de agujas para formar el patrón de acolchado, debido al espacio limitado y visibilidad reducida entre agujas y canillas, puede requerir posturas forzadas de mano y muñeca. El acceso solo debe darse durante cambios en el patrón de acolchado.</p> <p>La solución ideal sería utilizar máquinas que no requieran agujas ni canillas, como las de ultrasonido. Si esto no es posible, contar con varias máquinas acolchadoras preprogramadas puede reducir la necesidad de cambios frecuentes. Cuando el cambio de patrón es inevitable, una planificación de producción cuidadosa puede minimizar estas intervenciones, agrupando pedidos con el mismo patrón consecutivamente.</p> <p>Si el acceso es necesario, la altura debe ser adecuada y, en casos de profundidades elevadas, el uso de plataformas individuales o elementos livianos facilita el acercamiento.</p> <p>La visibilidad reducida y posturas forzadas pueden mitigarse con una iluminación adecuada en el área de trabajo. Esto contribuye a mejorar las condiciones ergonómicas durante la colocación de agujas.</p>
<p>Posturas forzadas al alcanzar las bobinas de hilos</p>	<p>En caso de rotura de un hilo, es necesario alcanzar las bobinas para unirlos y mantener la operación de la máquina. Dependiendo de la altura de las bobinas, podría ser necesario flexionar brazos o tronco, e incluso recurrir a accesorios como bancos o la propia máquina para acceder a ellas.</p> <p>Para prevenir roturas de hilo, y reducir la necesidad de acceso, es importante realizar un mantenimiento adecuado de las máquinas, asegurando su funcionamiento óptimo. Sin embargo, si el acceso es inevitable, la altura debe ser apropiada. En caso contrario, se pueden utilizar elementos auxiliares como plataformas individuales o elementos ligeros y fácilmente trasladables para ajustar la altura según las necesidades de cada persona. Es crucial tener en cuenta la variabilidad antropométrica entre las personas que operan la máquina</p>
<p>Posturas forzadas por flexión de tronco y cuello al unir las capas de textil</p> <p>Manipulación manual de cargas durante el cosido de textiles con la coseadora de mano</p>	<p>Integrar un soporte ajustable que permita apoyar las telas durante el cosido a una altura adecuada podría mejorar la postura de la persona trabajadora, reduciendo la necesidad de sostener las telas con la mano y permitiendo una posición más erguida.</p> <p>Otra alternativa sería el uso de un pie o soporte móvil para la máquina de coser, eliminando la necesidad de que la persona la sujete. Esto no solo reduciría la carga física, sino que también permitiría adoptar una postura más cómoda, aunque requeriría disponer de suficiente espacio operativo.</p> <p>Independientemente de la opción elegida, es fundamental capacitar a la plantilla en técnicas de trabajo que minimicen la tensión en el cuello y el tronco al operar la máquina de coser. Esto incluiría pautas para una postura adecuada y movimientos suaves.</p>



Cosedora de pie móvil.
Fuente: estudio de campo⁽⁴⁵⁾.

Riesgo	Recomendaciones
<p>Posturas forzadas durante el uso de carretillas/ carros por falta de visibilidad</p>	<p>La mayoría de las posturas forzadas durante el uso de las carretillas/carros se originan por la falta de visibilidad debido a obstáculos o la propia carga transportada. Para mejorar la visibilidad, algunas recomendaciones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Colocar espejos retrovisores adicionales, como los de ángulo muerto, o cámaras en la carretilla para que se tenga control sobre más ángulos sin necesidad de adoptar posturas forzadas al inclinar cuello y tronco. Esto es especialmente útil para controlar zonas de menor visibilidad. . Instalar espejos de seguridad en cruces, salidas y zonas con obstáculos para mejorar la visibilidad. Estos espejos suelen ser económicos y fáciles de instalar. . Colocar detectores de proximidad tanto en la parte posterior como en la anterior de la carretilla. Estos alertarán sobre peligros de choque o contacto con otros vehículos, materiales o personas, facilitando la adopción de posturas adecuadas y ayudando a prevenir accidentes. . Asientos regulables en altura y profundidad para adaptarse a las características antropométricas de quien opera la carretilla. En caso de no contar con estas regulaciones, se pueden utilizar cojines específicos para facilitar la adaptación. . Proporcionar formación teórico-práctica específica sobre las regulaciones adaptadas a la persona que utiliza la carretilla. Esto ayudará a mantener una postura más correcta durante la conducción.
<p>Fatiga visual debido al control de calidad y a la colocación de las agujas (tarea de precisión)</p>	<p>Uno de los principales factores que influyen en la fatiga en tareas de precisión es la iluminación insuficiente de la zona observada. Es esencial garantizar una iluminación uniforme en el área de trabajo sin reflejos molestos en la superficie de trabajo. La luz natural y una iluminación de trabajo de calidad, con la intensidad y el contraste adecuados, pueden reducir la fatiga visual.</p> <p>Para complementar la iluminación general, se pueden utilizar luces direccionadas o lámparas de trabajo ajustables que enfoquen de manera precisa el área de trabajo, minimizando sombras.</p> <p>Pueden usarse lupas para el control de calidad o colocación de agujas y canillas, las cuales proporcionan un aumento de tamaño de los detalles, facilitando visualizar elementos pequeños o detalles finos. Además, pueden mejorar la claridad de la visión al enfocar la luz y aumentar el contraste. Las lupas suspendidas o con soporte pueden ajustarse a la altura y distancia de visión del usuario, evitando inclinaciones de cabeza o y el acercamiento, sin tener que sostener la lupa durante su uso.</p> <p>Es importante evitar largos periodos realizando tareas de precisión de manera ininterrumpida. Se deben incorporar pausas breves para descansar la vista y prevenir la fatiga ocular. Asimismo, fomentar revisiones oftalmológicas regulares es crucial para detectar y abordar problemas de visión, considerando los defectos visuales individuales de cada persona. Se debe tener en cuenta los cambios relacionados con la edad, ya que el envejecimiento puede provocar una pérdida de agudeza visual, dificultando la percepción de detalles y aumentando la probabilidad de adoptar posturas incómodas para compensar esta limitación.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>Manipulación manual de las bobinas de textil</p>	<p>Siempre que se manipulen cargas manualmente, estas deben evaluarse para garantizar que no supone un riesgo de padecer lesiones para quien las realizan. En general, y en condiciones ideales, el peso máximo, varía también en función de la edad y sexo de quien realiza la manipulación, siendo 20 kg en el caso de mujeres entre 20 y 45 años, 15 para mujeres menores de 20 y mayores de 45 años, 25 kg en el caso de hombres de entre 20 y 45 años y 20 kg en el caso de hombres menores de 20 y mayores de 45 años.</p> <p>En lo posible, se debe intentar directamente eliminar la manipulación manual. Para ello, puede implantarse el uso de ayudas mecánicas como son las carretillas, carros, polipastos, etc.</p> <p>En cualquier caso, si no se puede evitar la manipulación y el peso y/o las dimensiones de la carga es elevado, esta debe realizarse en equipo (entre dos o más personas) y en condiciones adecuadas (altura entre los nudillos y los codos, lo más pegado posible al cuerpo). Para garantizar las mejores condiciones, es recomendable que las personas del grupo tengan alturas y capacidad de fuerza similares.</p>

Puesto de atención de máquinas coneras (enconadoras o bobinadoras)

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO/ TAREAS PRINCIPALES

Las coneras, también conocidas como enconadoras o bobinadoras, son máquinas que reciben bobinas (o conos) de hilo provenientes de hilados, con la finalidad de unirlos y formar paquetes de hilo con mayor diámetro o mejorar la calidad del hilo en caso de bobinas defectuosas.

La persona encargada de operar esta máquina se encarga de su alimentación, supervisión y almacenamiento del producto obtenido. Generalmente, la persona trabajadora se encarga de varias máquinas de manera simultánea, siendo sus tareas principales las siguientes:

- Ajuste de los parámetros de la máquina, como la velocidad de bobinado, la tensión del hilo y el número de vueltas, según las especificaciones requeridas para el producto final.
- Preparación de la máquina para el proceso de bobinado mediante la carga de conos vacíos, carretes o bobinas a formar, y la carga del material (hilos o cuerdas) que se utilizarán en el proceso.
- Accionamiento y operación de la máquina, iniciando y supervisando el proceso de bobinado, asegurándose de que la máquina funcione correctamente y que los hilos se bobinen de manera uniforme y sin roturas. Generalmente, estas máquinas disponen de un sistema de detección de problemas y de rotura de hilo, deteniéndose y avisando para que la persona que lo opera pueda solucionarlo y volver a activarla.
- Control de calidad, realizando inspecciones visuales periódicas de los conos, carretes o bobinas para detectar defectos, como hilos sueltos o nudos.
- Detención (en caso de detención no automática) de la máquina en caso de problemas y toma de medidas correctivas, como la unión de hilos (apego).
- Reemplazo de materiales (cambio de conos vacíos por llenos de material de entrada, y de conos llenos a medida que se completa el bobinado).

- Acopio, embalaje y etiquetado del producto final bobinados.
- Mantenimiento y limpieza preventivos.



Colocación de bobinas.
Fuente: estudio de campo⁽⁴⁶⁾.



Unión de hilos (apego).
Fuente: estudio de campo⁽⁴⁷⁾.



Almacenamiento de producto final.
Fuente: estudio de campo⁽⁴⁸⁾.

Factores de riesgo

Los principales riesgos ergonómicos en el puesto de atención de máquinas coneras (enconadoras o bobinadoras) se derivan de la adopción de posturas forzadas.

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Flexión de tronco y/o rodillas para la colocación de conos</p>	<p>La altura de colocación de las bobinas de origen suele realizarse a alturas bajas, de manera que, para su colocación, se debe adoptar posturas con flexión de tronco y/o rodillas, principalmente por parte de las personas de mayor altura.</p> <div data-bbox="1034 1279 1390 1559" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1038 1570 1382 1630">Colocación de conos. Fuente: estudio de campo^(49 y 50).</p>
<p>Flexión de brazos y elevación de hombros en la colocación de conos arriba</p>	<p>Las alturas de los conos y bobinas de producto terminado, suelen ser elevadas, de manera que, para acceder a ellas, puede ser necesario adoptar una postura forzada con flexión de brazos y hombros e incluso de cuello.</p> <div data-bbox="1034 1659 1390 1939" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1038 1951 1382 2045">Colocación de conos de producto terminado. Fuente: estudio de campo^(51 y 52).</p>

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Flexión de hombros y brazos al realizar alcances elevados</p>	<p>Tanto en la colocación de conos vacíos, como en el acceso a ciertas partes de la máquina, se adoptan postura forzada con flexión de brazos y hombros para alcanzarlas, pudiendo ser necesario incluso en ocasiones, subir a partes de la máquina, tal y como se observa en la imagen.</p> <div data-bbox="1034 315 1388 595" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1107 607 1315 667">Alcances de partes de las máquinas.</p> <p data-bbox="1038 669 1382 698">Fuente: estudio de campo^(53 y 54).</p>
<p>Empuje y arrastre de carros con material</p>	<p>Las bobinas o conos de origen pueden encontrarse en carros que es necesario empujar para transportarlo cerca del punto en el que se va a utilizar. En caso de no contar con carros o traspaletas mecanizadas, se dará carga física debido al empuje y/o arrastre de la carga.</p> <div data-bbox="1054 741 1366 1025" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1107 1039 1315 1068">Carro con material.</p> <p data-bbox="1054 1070 1366 1099">Fuente: estudio de campo⁽⁵⁵⁾.</p>
<p>Flexión elevada de brazos y extensión de cuello al recoger el producto final</p>	<p>Una vez completas las bobinas de destino, en máquinas más actuales, es la propia máquina la que lleva las bobinas a un punto de recogida. Si dicho punto de recogida se encuentra elevado, se debe realizar una abducción y flexión elevada de brazo y extensión de cuello, principalmente en el caso de las personas de menor altura.</p> <div data-bbox="1054 1153 1366 1523" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1034 1534 1388 1563">Recogida de producto terminado.</p> <p data-bbox="1054 1565 1366 1594">Fuente: estudio de campo⁽⁵⁶⁾.</p>
<p>Posturas forzadas al almacenar el producto final desde alturas cercanas al suelo hasta alturas por encima de la altura de los hombros</p>	<p>El almacenamiento de las bobinas puede realizarse de distintas maneras en función de los requisitos del destinatario (paletizado, encajado, empaquetado, etc.). Las condiciones del transporte y manipulación desde la máquina hasta el punto de destino (peso de la bobina, altura y profundidad de levantamiento, tanto en el origen como destino, ángulo de asimetría, frecuencia de manipulación, etc.) determinarán el nivel de riesgo por manipulación manual de cargas y la necesidad de adoptar posturas forzadas.</p> <div data-bbox="1034 1664 1388 1944" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1054 1955 1366 1984">Almacenamiento de bobinas.</p> <p data-bbox="1038 1986 1382 2016">Fuente: estudio de campo^(57 y 58).</p>

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca en la colocación de conos</p>	<p>Para la colocación de los conos, puede ser necesario adoptar posturas de flexión o giro de muñeca.</p>  <p>Ajuste de bobinas. Fuente: estudio de campo⁽⁵⁹⁾.</p>
<p>Posturas forzadas que requieren flexión pronunciada de tronco y/o brazos por la falta de espacio para los pies</p>	<p>No disponer de suficiente hueco para pies y piernas dificulta el acercamiento de la persona trabajadora al punto de trabajo, lo cual puede dar lugar a la necesidad de flexionar tronco y brazos para acercarse a la máquina.</p>  <p>Espacio para pies. Fuente: estudio de campo⁽⁶⁰⁾.</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al unir y colocar hilos</p>	<p>En la tarea de unión o anudado de hilos puede ser necesario adoptar posturas forzadas de muñeca durante su manipulación.</p>  <p>Unión de hilos. Fuente: estudio de campo^(61 y 62).</p>
<p>Posturas forzadas al utilizar los mandos y las pantallas</p>	<p>La ubicación de los mandos y controles de las máquinas puede suponer la necesidad de adoptar posturas forzadas para la programación o activación/ parada, como flexiones de tronco o de brazo.</p>  <p>Accionamiento de mandos. Fuente: estudio de campo^(63 y 64).</p>

Recomendaciones

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones ergonómicas para la mejora de la tarea.

Riesgo	Recomendaciones
Flexión de tronco y/o rodillas para la colocación de conos	<p>En general, se recomienda que las alturas de trabajo se sitúen entre la altura de los hombros y la altura de los nudillos de la persona trabajadora, idealmente entre la cintura y los codos. Esto ayuda a evitar posturas forzadas al alcanzar cualquier punto de trabajo, sin necesidad de flexionar el tronco, cuello ni rodillas.</p> <p>En función de los requisitos de la tarea:</p> <ul style="list-style-type: none">Para tareas con demandas moderadas de fuerza y precisión, manipulando objetos no muy pesados, se aconseja una altura de trabajo ligeramente por debajo de los codos.Para tareas que requieran un alto nivel de precisión y un bajo nivel de fuerza, se recomienda una altura de trabajo ligeramente por encima de los codos. <p>En casos inevitables de acceso a partes a alturas bajas, es importante agacharse doblando las rodillas y manteniendo la espalda lo más recta posible.</p> <p>La automatización de la máquina es un aspecto crucial a considerar. A mayor grado de automatización, menor puede ser la necesidad de acceso. Por ejemplo, la automatización de la alimentación de conos vacíos, retirada de conos llenos y apego del hilo puede liberar a la persona trabajadora de la necesidad de acceder, excepto en casos de fallo del robot. En aquellos trabajos manuales que no se pueden automatizar, es fundamental favorecer una postura ergonómica.</p>
Flexión de brazos y elevación de hombros en la colocación de conos arriba	<p>El acceso a la parte superior de la máquina para colocar conos vacíos, retirar conos terminados o acceder a ciertas partes de la máquina a veces requiere elevar los brazos por encima de la altura de los hombros e incluso subirse a algún elemento para alcanzar puntos demasiado elevados.</p>
Elevación de hombros y flexión de brazos al realizar alcances elevados	<p>El acceso a la parte superior de la máquina para colocar conos vacíos, retirar conos terminados o acceder a ciertas partes de la máquina a veces requiere elevar los brazos por encima de la altura de los hombros e incluso subirse a algún elemento para alcanzar puntos demasiado elevados.</p> <p>Para reducir la necesidad de estos accesos, es esencial garantizar un correcto mantenimiento de la máquina para asegurar su funcionamiento adecuado y prevenir accesos innecesarios debido a roturas de hilos y otros fallos.</p> <p>La automatización de la máquina es un aspecto crucial a considerar; a mayor grado de automatización, menor será la necesidad de acceso. Por ejemplo, la automatización del proceso de alimentación de conos vacíos o retirada de conos llenos puede reducir significativamente la intervención humana.</p> <p>Si el acceso es inevitable y la automatización no es posible, una alternativa sería utilizar elementos auxiliares como plataformas individuales o algún elemento ligero y fácil de trasladar que permita ajustar la altura para cada persona que ocupa el puesto. Esto facilitaría el acceso de manera segura y ergonómica.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>Empuje y arrastre de carros con material</p>	<p>Siempre que se requiere realizar empujes o arrastres, la recomendación efectiva, siempre que sea posible, es eliminar el esfuerzo manual. Para ello, puede considerarse el uso de carros motorizados o asistidos que puedan moverse de manera autónoma o con el apoyo mínimo.</p> <p>Existen también carros con sistemas de ayuda mecánica, como sistemas de palanca, que permiten aplicar una fuerza reducida para mover la carga. También se pueden implementar sistemas de vías en el suelo que faciliten el desplazamiento suave de los carros, reduciendo la fuerza necesaria.</p> <p>Si no es posible eliminar el empuje o arrastre, se debe calcular la fuerza máxima, tanto inicial como sostenida, considerando el sexo y edad de la persona que realiza la tarea y las condiciones del transporte (distancias, frecuencias, etc.).</p> <p>La altura más favorable para empujar y arrastrar es la del codo, permitiendo mantener una postura neutra (muñecas sin girar, desviar o flexionar, brazos pegados al cuerpo, codos a 90 grados, y cuello y tronco erguidos) y optimizar la transmisión de fuerzas. Es preferible empujar una carga que arrastrarla, ya que los empujes suelen presentar menos problemas de seguridad debido a una mejor visibilidad del trayecto.</p> <p>Es esencial considerar que la altura del codo medida desde el suelo varía entre hombres y mujeres, por lo que la altura óptima del agarre en un empuje o arrastre de cargas también variará.</p> <p>Mantener un correcto orden y limpieza en el puesto de trabajo y en el suelo es importante. Además, un adecuado mantenimiento de las ruedas de los carros u otros objetos con ruedas contribuye a la seguridad y eficiencia del proceso.</p>
<p>Flexión elevada de brazos y extensión de cuello al recoger el producto final</p>	<p>Para evitar la adopción de posturas inadecuadas con los brazos por encima de la altura de los hombros, sería recomendable bajar la altura de recogida de las bobinas.</p> <p>Existen en el mercado modelos de máquinas nuevas con accesos más favorables o con caída de la bobina por gravedad hasta puntos más bajos.</p> <p>Si la altura de recogida no puede modificarse, puede estudiarse el uso de elementos auxiliares, como plataformas individuales que permitan regular la altura de cada persona que ocupa el puesto.</p>
<p>Posturas forzadas al almacenar el producto final desde alturas cercanas al suelo hasta alturas por encima de la altura de los hombros ↓</p>	<p>Para reducir el riesgo durante el paletizado, debe evitarse, en lo posible, almacenar tanto a alturas elevadas (encima del nivel de los hombros) como cercana del suelo.</p> <p>Para minimizar la manipulación a alturas bajas, al paletizar bobinas, se recomienda utilizar una plataforma o mesa elevadora. Esta puede ser ajustable mecánicamente o según el peso, y se coloca debajo del palé. Al mantener el almacenamiento a la altura los codos de la persona trabajadora, (adaptándose gradualmente, a medida que el palé se llena), se evitan las flexiones de tronco, cuello, rodillas y brazos.</p> <p>En el caso de alturas elevadas, se debe evitar el almacenamiento por encima de la altura de los hombros. Se puede considerar la instalación de fosos diseñados para apilar las bobinas a alturas adecuadas o utilizar dispositivos de asistencia, como remontadores de palets.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>↑</p> <p>Posturas forzadas al almacenar el producto final desde alturas cercanas al suelo hasta alturas por encima de la altura de los hombros</p>	<p>Independientemente de la estrategia utilizada, se debe capacitar a la plantilla en técnicas de manipulación segura. Esto incluye mantener la bobina lo más cerca posible del cuerpo. Además, se deben programar pausas regulares que permitan descansar y estirar los músculos, lo que es especialmente importante en tareas que implican manipulación a alturas.</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca en la colocación de conos</p>	<p>La colocación de los conos puede dar lugar a posturas forzadas de mano-muñeca debido a la necesidad de manipular elementos pequeños, con espacio reducido, obstáculos, visibilidad limitada y, en ocasiones, alturas bajas.</p> <p>Para reducir el riesgo, debe intentarse que la altura de trabajo se adecue a la altura de la persona trabajadora. Los soportes deben ser fácilmente ajustables para adaptarse a las necesidades individuales de los trabajadores.</p> <p>Pueden utilizarse accesorios como pinzas o dispositivos de agarre, que faciliten la manipulación de conos o bobinas durante su colocación de manera que se minimice la tensión en la mano y la muñeca.</p> <p>En cualquier caso, la plantilla debe contar con capacitación sobre cómo colocar las bobinas de manera segura y ergonómica.</p>
<p>Posturas forzadas que requieren flexión pronunciada de tronco y/o brazos por la falta de espacio para los pies que impide el acercamiento a la máquina</p>	<p>Para evitar flexionar el tronco de manera pronunciada hacia delante, y tener que estirar los brazos, debe garantizarse que quien opera la máquina pueda acercarse a la zona de trabajo correctamente, sin que sus pies o piernas choquen con la parte inferior de la misma, o que tenga que girarlos para acercarse.</p> <p>El espacio para los pies, al ser una holgura, se debe calcular considerando las dimensiones de las personas de mayor tamaño, ya que, si el espacio es suficiente para las personas de mayores dimensiones, también lo será para aquellas personas con menores dimensiones.</p> <p>La recomendación general de espacio para los pies en máquinas es de, mínimo, 230 mm de altura y 210 mm de profundidad, incrementándose si se utilizan reposapiés o plataformas.</p> <p>Deben evitarse los obstáculos frente al punto de trabajo que impidan el acercamiento. Si es imposible evitarlos, se deberá buscar algún elemento accesorio, como plataformas individuales, que permita el acercamiento.</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al unir y colocar hilos</p>	<p>Es importante considerar la automatización del apego de hilos, ya que mayor grado de automatización, menor será la necesidad de acceso a la máquina.</p> <p>Si no es posible, se debe formar a la plantilla en técnicas de trabajo en tareas de unión y colocación de hilos de manera segura y ergonómica, incluyendo técnicas de agarre adecuadas y la forma correcta de utilizar las herramientas ergonómicas.</p> <p>Se debe fomentar la realización de pausas regulares para descansar las manos y las muñecas. Las pausas permiten estirar los músculos y reducir la fatiga.</p> <p>Un correcto y adecuado mantenimiento preventivo de la máquina es fundamental para garantizar un funcionamiento óptimo y puede ayudar a reducir la necesidad de unir hilos al prevenir su rotura.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>Posturas forzadas al utilizar los mandos y las pantallas</p>	<p>La ubicación de los dispositivos de información visual debe permitir su detección e identificación de forma rápida y segura desde la posición habitual de trabajo. Los mandos y controles de uso frecuente deben estar situados en un alcance cómodo de las manos o de los pies, de manera que los pueda alcanzar sin adoptar posturas forzadas de brazo, tronco o piernas.</p> <p>Existen fabricantes que han incorporado a sus máquinas paneles de control suspendidos y regulables, que posibilita ajustar la posición y altura de los mismos.</p> <p>Para ampliar información, revisa el apartado “Diseño de dispositivos de información y mandos” en el apartado “Recomendaciones generales para la mejora de las condiciones ergonómicas en el sector”</p>

Puesto de conero/a en filetas

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO/ TAREAS PRINCIPALES

La tarea principal del puesto consiste en la colocación de bobinas (o conos) en vástagos ubicados a diversas alturas. La reposición de bobinas puede ser parcial, durante el proceso conforme sea necesario, o total cuando haya cambio de tipo de hilo o cordón. Según el tipo de máquina, la altura de colocación puede darse desde alturas cercanas al suelo hasta alturas por encima de la altura de la cabeza.

Otras tareas que se realizan en el puesto es el control y reparación de roturas y el transporte de material desde el almacén o lugar de acopio hasta la máquina.



Colocación bobina altura baja. Fuente: Estudio de las condiciones ergonómicas del trabajo en el sector textil.



Colocación bobina altura elevada. Fuente: Web Textil IBV⁽¹³⁾.

Factores de riesgo

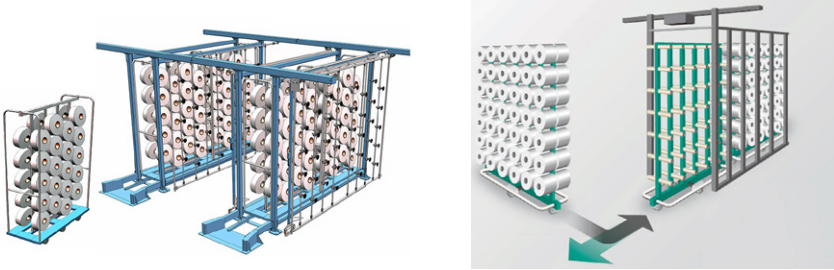

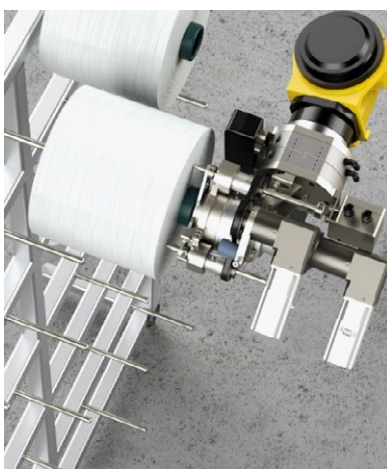
Los principales riesgos ergonómicos en el puesto de conero/a se derivan de la manipulación manual de las bobinas y de las posturas adoptadas para su colocación en los vástagos.

Tarea y riesgo principal	Factores de riesgo
<p>Posturas forzadas de brazos y cuello al colocar las bobinas a alturas elevadas</p>	<p>Para la colocación de las bobinas en los vástagos que se encuentran a alturas elevadas se elevan los brazos por encima de la altura de la cabeza, produciéndose una flexión elevada de brazos y dándose extensión de cuello.</p>  <p>Colocación bobina altura elevada. Fuente: Web Textil IBV⁽¹³⁾.</p>
<p>Posturas forzadas de cuello y tronco al colocar bobinas a alturas bajas</p>	<p>Durante la colocación de las bobinas en vástagos a alturas bajas, pueden adoptarse posturas forzadas con flexión de tronco y cuello.</p>  <p>Colocación bobina altura baja. Fuente: Web Textil IBV⁽¹³⁾.</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al colocar las bobinas</p>	<p>Al colocar las bobinas en los vástagos pueden darse giros y desviaciones de muñeca.</p>  <p>Desviación muñeca al colocar una bobina. Fuente: Web Textil IBV⁽¹³⁾.</p>
<p>Manipulación manual de las bobinas y de material</p>	<p>Siempre que se manipulen objetos de más de 3 kilos, puede existir riesgo por manipulación manual de cargas. Algunas bobinas, una vez llenas, pueden pesar 3 o más kg. En ocasiones también, se manipula más de una bobina a la vez, sumando en total más de 3 kg. El riesgo por manipulación puede darse también cuando se lleva material desde el almacén.</p> <p>Las condiciones de la manipulación variarán en función de la altura de los vástagos y de almacenamiento, la frecuencia de manejo, la duración de la tarea, etc.</p>  <p>Manipulación de material. Fuente: Estudio de las condiciones ergonómicas del trabajo en el sector textil.</p>
<p>Ritmo de trabajo elevado durante la reposición de bobinas</p>	<p>El ritmo de trabajo viene impuesto por la máquina, siendo variable en función de la demanda, pudiendo ser en ocasiones elevado cuando la demanda es alta.</p>

Recomendaciones

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones ergonómicas para la mejora de la tarea.

Riesgo	Recomendaciones
<p>Posturas forzadas de brazos y cuello al colocar las bobinas a alturas elevadas ↓</p>	<p>Lo ideal sería poder alcanzar cualquier punto desde el suelo sin flexionar el tronco y cuello ni elevar los brazos por encima de los hombros, limitando las alturas a las que se colocan las bobinas. Otra opción sería el uso de elementos auxiliares como plataformas o escalones individuales, que faciliten el alcance de los vástagos más altos reduciendo la flexión de brazos y la extensión del cuello. Estos elementos deben ser lo más ligeros posibles para garantizar su uso.</p> <div data-bbox="588 674 912 1162"></div> <div data-bbox="1091 685 1305 1151"></div> <p>Escaleras con ruedas para alcanzar la parte superior de la fileta. Fuentes: Rius ⁽¹⁴⁾, Esmelux⁽¹⁵⁾.</p> <p>Alternativamente, y si el espacio lo permite, otra opción sería el empleo de transpaletas o carretillas elevadoras que incorporen manipulador de cargas, para poder elevarse y cargar las bobinas en la parte superior de la fileta.</p> <div data-bbox="588 1489 912 1957"></div> <div data-bbox="1045 1489 1374 1957"></div> <p>Carretillas elevadoras con manipulador. Fuente: INDEVA⁽¹⁶⁾.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>↑</p> <p>Posturas forzadas de brazos y cuello al colocar las bobinas a alturas elevadas</p>	<p>También existen filetas que permiten su alimentación con carros, estos pueden ser rellenos en otro punto de la planta, con ayuda de plataformas y luego ser trasladados hasta la fileta.</p>  <p>Sistemas de alimentación con carros. Fuentes: TEXMA⁽¹⁷⁾, Karl Mayer⁽¹⁸⁾.</p>
<p>Posturas forzadas de cuello y tronco al colocar bobinas a alturas bajas</p>	<p>Al colocar las bobinas en los vástagos situados a menor altura, es recomendable agacharse doblando las rodillas en lugar del tronco, manteniendo la espalda recta. Puede disponerse de un escalón o taburete para sentarse cuando se tenga que colocar bobinas a altura baja.</p>  <p>Colocación de bobina a altura baja en postura sentada. Estudio de las condiciones ergonómicas del trabajo en el sector textil⁽¹²⁾.</p>
<p>Posturas forzadas de mano-muñeca al colocar las bobinas</p>	<p>Disponer de soportes de los vástagos orientables, de manera que puedan girarse, o disponer de mecanismos de apertura que faciliten la introducción de las bobinas lo cual permite la reducción de posturas forzadas de mano-muñeca.</p> <p>Para prevenir lesiones musculoesqueléticas, es muy efectiva la realización de ejercicios, ya que una preparación física adecuada permite preparar los músculos para realizar el esfuerzo físico. Deben incluirse en la rutina de trabajo ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar, ejercicios de estiramiento antes y después de trabajar y pausas activas en la que se estire la musculatura específica utilizada tras realizar tareas intensas.</p> <p>En última instancia, la automatización de la tarea permitiría eliminar este riesgo, ya que la colocación de la bobina en la fileta la realizaría un acople del brazo robot.</p>  <p>Brazo robot introduciendo una bobina. Fuente: IDS imaging⁽¹⁹⁾.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>Manipulación manual de las bobinas y de material ↓</p>	<p>Siempre que se manipulen cargas, es decir, cuando se produzcan levantamientos de objetos que superen los 3 kilos (una o más bobinas a la vez, material desde el almacén, etc.), debe analizarse la tarea para asegurar que esta no supone un riesgo de padecer lesiones por parte de quien la realiza. En general, y en condiciones ideales, no deben manipularse cargas de más de 25 kg. Si además la población expuesta son mujeres, personas jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a un porcentaje mayor de población, este valor se verá reducido.</p> <p>Las condiciones de manipulación manual deben ser lo más próximas posible a las ideales, entendiéndose como tales, aquellas que incluyen una postura ideal de manipulación: manteniendo la carga cerca del cuerpo, con la espalda recta, sin giros ni inclinaciones, pudiendo realizar un agarre firme y manteniendo una posición neutra de la muñeca.</p> <p>Es importante que las personas que realicen manipulaciones estén formadas en hábitos correctos de manipulación: aproximarse a la carga de frente, sin girar el tronco y usando la técnica de levantamiento más adecuada para cada situación.</p> <p>Existen en el mercado manipuladores ingrávidos de bobinas para cargar y descargar filetas, que puede ser especialmente interesantes cuando se manejan bobinas pesadas. Este tipo de solución, además, puede ser útil para el manejo a diferentes alturas considerando la disposición de los agarres del manipulador, y asistiendo a la persona trabajadora.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <p style="text-align: center;">Manipuladores ingrávidos. Fuente: INDEVA⁽¹⁶⁾.</p>

Riesgo	Recomendaciones
<p>↑ Manipulación manual de las bobinas y de material</p>	<p>Además, hay soluciones que permiten la automatización de la colocación de las bobinas en las filetas, o bien en los carros. Se trata de sistemas robóticos, algunos de ellos con conducción autónoma (Automated Guided Vehicle AGV) y dotados de cámaras 3D, que se encargan de recoger el palé con bobinas de hilo, lo traslada a la fileta designada y los carga para el procesamiento posterior. Este tipo de soluciones comerciales eliminan la necesidad de manejar la carga de forma manual, eliminando tareas monótonas y/o pesadas.</p>   <p>Sistemas automáticos basados en robots y AGVs. Fuentes: Cygnet-texkimp⁽²⁰⁾, IDS imaging⁽¹⁹⁾.</p>
<p>Ritmo de trabajo elevado durante la reposición de bobinas</p>	<p>En la medida de lo posible, es recomendable que quien realiza la tarea pueda realizar pausas periódicas cortas y frecuentes para favorecer la recuperación, y que las propias personas trabajadoras puedan autogestionarse el ritmo de trabajo.</p> <p>Es recomendable realizar rotaciones con otras tareas o puestos en los que se realicen tareas sin carga física o con otra carga física diferente.</p>

Recomendaciones generales para la mejora de las condiciones ergonómicas en el sector

DISEÑO DEL PUESTO

- **Orden y limpieza del puesto de trabajo:**
Debe conservarse los suelos y las zonas de paso libres de obstáculos y materiales, así como mantener la superficie de trabajo ordenada.
- **Ubicación de los equipos, herramientas y materiales** de trabajo en función del espacio disponible y las tareas a realizar. La colocación debe favorecer que se alcancen con facilidad, evitar los desplazamientos innecesarios, optimizar las posturas y reducir los esfuerzos.
- **Adecuación de la altura de trabajo**, mediante equipos regulables o soportes y accesorios que permitan la realización de las tareas sin tener que adoptar posturas forzadas.
- **Utilizar herramientas motorizadas** en lugar de manuales cuando sea posible.
- **Seleccionar herramientas adecuadas a la tarea y a las características individuales.** Asegurarse que la herramienta se adapta a la mano de la persona que la va a usar, a la fuerza de accionamiento o de sujeción que puede aplicar y a la tarea que se tiene llevar a cabo.
- **Formar a las personas trabajadoras** en el uso correcto de las diferentes herramientas y equipos.

FORMACIÓN EN EL PROCEDIMIENTO DE TRABAJO

Es muy importante que la persona trabajadora sea capaz de reconocer los riesgos ergonómicos existentes en su puesto de trabajo para poder llevar a cabo acciones preventivas.

Hay también muchas actividades en las que la manera de hacer el trabajo tiene un elevado impacto en la carga física. La persona trabajadora ha de conocer y llevar a cabo buenos hábitos de trabajo como, por ejemplo:

- Técnicas seguras de levantamiento y transporte de cargas.
- Higiene postural para mantener una correcta posición de los segmentos corporales durante la realización de las tareas.
- Organizarse las tareas para favorecer las acciones variadas y evitar la repetitividad o las situaciones de posturas estáticas mantenidas durante períodos prolongados.
- Conocer el uso seguro y eficiente de las herramientas, equipos y vehículos.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Para evitar la acumulación de fatiga, es importante organizar las actividades de manera que se combinen tareas con carga física variada.

Las pausas y descansos son también importantes para reducir la fatiga. Se recomienda su distribución de manera flexible, siendo preferible realizar pausas cortas y frecuentes distribuidas durante toda la jornada de trabajo.

ERGONOMÍA ACTIVA

Las elevadas exigencias físicas en las tareas facilitan la probabilidad de lesionarse. Además de las medidas técnicas y organizativas, una manera muy efectiva de protegerse es realizando ejercicios de calentamiento y estiramiento. Una adecuada preparación física permite preparar la musculatura para el esfuerzo físico, reduciendo el riesgo de lesiones.

La preparación debe incluir ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar, ejercicios de estiramiento antes y después de trabajar y “pausas activas” en la que se estire la musculatura después de realizar tareas intensas.

DISEÑO DE DISPOSITIVOS DE INFORMACIÓN Y MANDOS

La ubicación de los dispositivos de información visual, como las pantallas debe permitir su detección e identificación de forma rápida y segura desde la posición habitual de trabajo de quien operara la máquina, de manera que esta pueda visualizar todos los dispositivos de información sin realizar ninguna postura forzada del cuello ni cabeza (giros pronunciados, flexiones o inclinaciones altas).

Otro aspecto importante a considerar al distribuir las posiciones de los indicadores visuales, es la distancia visual. Existen recomendaciones de tamaño mínimo para símbolos y caracteres en función de la distancia visual:

Distancia de visión	Tamaño de símbolos y caracteres
50 cm	2,5 mm
70 cm	3,7 mm
100 cm	5 mm

Tabla 2.- Tamaño mínimo de los símbolos y caracteres en función de su distancia.

Si el campo de visión de quien opera la máquina está ocupado o si debe desplazarse perdiendo de vista el dispositivo de información, es recomendable utilizar dispositivos acústicos en combinación con los visuales.

Además, los mandos de uso frecuente deben estar situados al alcance inmediato de las manos o de los pies de quien los opera, de manera que los pueda alcanzar sin adoptar posturas forzadas de brazo, tronco o piernas (estiramiento del brazo, inclinación o giro del tronco, estiramiento de la pierna, giro de tobillo, etc.), cómodamente, y desde la posición normal de trabajo.

Existen fabricantes que han incorporado a sus máquinas paneles de control suspendidos, orientables y/o regulables, que se pueden regular en función no solo de la posición de trabajo, sino también en función de las características y necesidades de quien los utiliza. Esta configuración de mandos es más flexible, al posibilitar ajustar la posición, inclinación y altura de los mismos, ayudando a reducir la carga postural y además, pudiendo evitar reflejos molestos.



Paneles de control regulables.
Fuentes: RK Rose+Krieger⁽²¹⁾, Impact⁽²²⁾ y Direct Industry⁽²³⁾.

En este sentido, es importante que los rangos de regulación de los mandos se diseñen de manera que contemplen y se adapten a la diversidad antropométrica de la población potencial que operará la máquina. Esta diversidad abarca variaciones en las dimensiones corporales, incluyendo diferencias entre hombres y mujeres, así como en función de la edad, como la altura, el rango de alcances, la longitud de los miembros superiores y la envergadura, que son características intrínsecas a la población trabajadora. De esta manera se asegura, no solo la accesibilidad y comodidad en el uso para un amplio espectro de usuarios, sino que también abordará las necesidades específicas de diferentes grupos demográficos.

La zona de alcance con el pie (pedales y pulsadores de pie) debe ser cómoda. Estos deben poder ser accionados sin perder el contacto del talón con el suelo empleando únicamente la punta del pie siempre que sean accionados en postura de pie.

Prevención de TME: Pausas activas

Tal y como se indicó en el folleto anterior del proyecto, la preparación de los músculos mediante ejercicios de calentamiento y estiramiento antes y después de las tareas es fundamental para prevenir lesiones. En dicho folleto se presentan una serie de ejercicios que buscan la reducción del riesgo por trastornos musculoesqueléticos, indicando consejos previos a su realización y puntos clave a tener en cuenta.

En la prevención de TME, además de estos ejercicios de calentamiento y estiramiento, uno de los componentes más importantes de la salud de una persona es la actividad física, ya que la vida de las personas físicamente activas es de mejor calidad y más plena.

Además de fuera de la jornada laboral, se puede incorporar la actividad física en el trabajo con unos sencillos pasos:

1. Ejercicios de calentamiento y estiramiento.

2. Llegada y salida activas del trabajo:

Realizar el trayecto de casa al trabajo o del trabajo a casa de manera activa, como ir andando o en bicicleta, por ejemplo, puede, además de ayudar en la reducción de la contaminación del aire en comparación con otros medios, a fortalecer la salud, contribuyendo a alcanzar la actividad física diaria recomendada.

También se puede realizar una combinación de medios, como el patinete o la bicicleta plegable con el transporte público. Si el trayecto se realiza en transporte público, se puede bajar una o dos paradas antes.

3. Pausas activas en el lugar de trabajo:

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral en los que se cambia la posición en la que el trabajo nos obliga a estar. Estas sirven para: recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, reducir la fatiga, reducir la aparición de trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

Se enfocan en realizar ejercicios que estiren los músculos tensos y en posición acortada durante el trabajo, y ejercicios que fortalezcan los grupos musculares inactivos debido al trabajo. Además, las pausas activas buscan también la relajación general del cuerpo, la aclaración de pensamientos y el aprendizaje de higiene postural.

- Si el trabajo lo permite, se recomienda tomar descansos activos cortos (hasta 3 minutos) cada hora durante la jornada laboral y descansos activos un poco más largos (hasta 5 minutos) dos o tres veces al día.
- En los ejercicios se debe realizar movimientos antagónicos a los realizados durante las tareas.
- Si alguno de los ejercicios es demasiado difícil o causa dolor, debe omitirse.
- Si hay dolor en una determinada parte del cuerpo, puede realizarse un automasaje o realizar descansos en posiciones de alivio.

Los ejercicios que se presentan en este apartado son solo para fines educativos e informativos generales y no sustituyen en ningún caso la visita a un médico.

Ejemplos de ejercicios de pausa activa por zona del cuerpo (IMDEEA/2019/82 SUGIÉREME: Programas de promoción de la salud y el bienestar laboral personalizados en función de las necesidades de la empresa y de la población trabajadora):

Se pueden realizar como parte de descansos activos más cortos (3-4 ejercicios seleccionados) o más largos (hasta 6-8 ejercicios seleccionados) o individualmente durante el trabajo como un breve alivio sin que interfiera con el proceso de trabajo.

Cuello

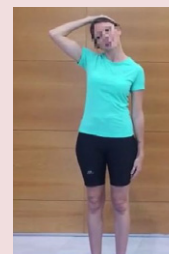
Túmbate sobre una esterilla y lleva tu mano sobre la frente. Haz fuerza con la cabeza contra tu mano, y con la mano contra tu cabeza, sin generar movimiento. La cabeza debe estar apoyada sobre la esterilla en todo momento.



En posición de pie, gira la cabeza hacia la derecha ayudándote con el brazo derecho estirando suavemente. Aguanta esta posición cinco segundos y cambia de lado.



En posición de pie, inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano del mismo lado y manteniendo el brazo izquierdo estirado al lado del cuerpo. Aguanta la posición durante cinco segundos y cambia de lado.

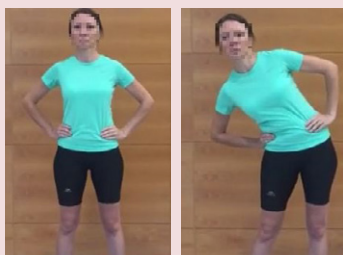


Zona dorsolumbar

En posición sentada con el tronco erguido mirando al frente, lleva la cabeza entre las rodillas, aguanta unos segundos y regresa a la posición inicial.



Desde una posición erguida, con las manos en la cintura, inclina el tronco hacia un lado de forma que la cadera se desplace hacia el otro lado. Aguanta en esta posición cinco segundos, y cambia de lado.

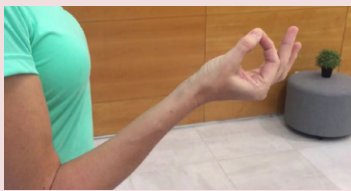


Lleva los hombros hacia detrás a la vez que juntas los omoplatos y extiendes los brazos. Aguanta la posición durante diez segundos y vuelve a la posición inicial.

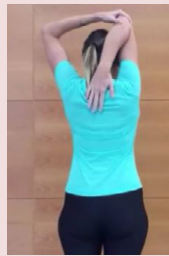


Miembros superiores

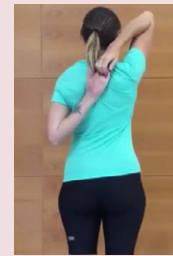
Toca con el pulgar cada dedo de la mano. Primero con una mano y después con la otra.



Coloca el brazo derecho doblado detrás de la cabeza y perpendicular la suelo. Con la mano izquierda sujeta el codo derecho y realiza un estiramiento desde el codo hacia detrás de la cabeza. Aguanta la posición durante diez segundos y cambia de lado.



Pasa ambas manos por detrás de la espalda, una por encima y otra por debajo, intentando juntarlas para cogerse. Estira durante unos segundos, y repite cambiando las manos.



Miembros inferiores

Con la espalda completamente apoyada en la pared y haciendo fuerza hacia ella, con los brazos en los laterales del cuerpo o en la cintura, contrae el abdomen y descende flexionando las rodillas hasta que formen 90 grados. En la posición más baja, detente 5 segundos y vuelve a la posición inicial.



Realiza una extensión de tobillos/ elevación de gemelos poniéndote de puntillas y manteniendo esta postura cinco segundos. Si no puedes mantener la estabilidad, apóyate en una silla o en la pared.



Ponte de pie frente a una pared, con un pie más adelantado que el otro, de manera que los dedos del pie trasero están más o menos nivelados con el talón del pie delantero. Coloca las manos contra la pared, apóyate contra esta y traslada el peso de tu cuerpo hacia delante hasta sentir un estiramiento del gemelo de la pierna trasera. Aguanta 10 segundos y cambia de lado.



Referencias

- Pagán, P., Piedrabuena, A., Castelló, P., Ferreras, A., Ruiz, R., Oltra, A., & López, A. (2011). Manual para el asesoramiento técnico en prevención de riesgos ergonómicos en el sector de la panadería.
- Castelló, P., García, C., Piedrabuena, A., Ferreras, A., Montero, J., Chirivella, C., ... & Prat, J. (2004). Estudio de las condiciones ergonómicas del trabajo en el sector textil. Valencia: Instituto de Biomecánica de Valencia.
- IMDEEA/2019/82 SUGIÉREME - Programas de promoción de la salud y el bienestar laboral personalizados en función de las necesidades de la empresa y de la población trabajadora.
- IBV (2023). Proyecto (IMDEEA/2022/23) de Integración de la perspectiva de género en los criterios de adecuación ergonómica de entornos laborales, financiado por el programa 2022 de ayudas del Instituto Valenciano de Competitividad Empresarial (IVACE) dirigida a centros tecnológicos de la Comunitat Valenciana para el desarrollo de proyectos de I+D de carácter no económico realizados en colaboración con empresas, cofinanciado por la Unión Europea.
- IBV (2022). Guía de recomendaciones para la incorporación del enfoque de género en la adecuación ergonómica. Proyecto IMDEEA/2021/33 financiado por el programa 2021 de ayudas del Instituto Valenciano de Competitividad Empresarial (IVACE) de Integración de la perspectiva de género en los criterios de adecuación ergonómica de entornos laborales.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), Madrid. (2021). Accidentes de trabajo por sobreesfuerzos. NIPO (en línea): 118-21-051-3.
- Ministerio de Trabajo y Economía Social (2021). Estadística de Accidentes de trabajo 2020. NIPO: 117-20-036-5.
- Proyectos Nº: AS-0212/2014, AS-0213/2014 y AS-0214/2014, “Aplicación para el diagnóstico y ayuda a la solución de riesgos ergonómicos en puestos de trabajo del sector textil”, con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales (Convocatoria de asignación de recursos del ejercicio 2014)”. Disponible en: <https://textil.ibv.org/> (13/09/2022).
- Redondo, A. y Dirección de Prevención Asepeyo. (2020). Calentamiento, pausas y estiramientos en el ámbito laboral (Extremidades superiores) Hábitos saludables en la empresa. Asepeyo. Referencia: R1E20215.
- Ruiz, L. (2011). Manipulación manual de cargas Guía Técnica del INSHT. INSHT, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Fuentes de las imágenes:

- (1) <https://www.conitex.com/es/conitex/sliver-cans>
- (2) <https://www.junghenrich-profishop.es/Mesa-elevadora-de-tijera-con-husillo-24243-151196>
- (3) <https://hersen.com/equipos-auxiliares/manipuladores-industriales-de-cargas-por-vacio-ergonomicos/>
- (4) <https://leansolutions.com/referencia/carro-elevador>
- (5) <https://www.dissetodiseo.com/producto/banco-de-trabajo-work-up-multiplex/>
- (6) <http://www.eppseguridad.com/ta.html>
- (7) <https://thermotor.gr>
- (8) http://schmale.com/index_es.htm

- (9) <https://www.kannegiesser.com/uk/en/company/breaking-news/article/linen-feeding-as-a-complete-symphony-the-new-synchropro.html>
- (10) <https://www.kannegiesser.com/it/en/products/detail/products/flatwork/synchroremote-emr/technologies.html>
- (11) <https://www.interempresas.net/Equipamiento-para-comercios/FeriaVirtual/Producto-Carro-con-muelle-regulador-de-altura-Disset-0diseo-153086.html>
- (12) <https://zafitex.com/tienda/tijeras/tijeras-sastre-ergonomicas/>
- (13) <https://textil.ibv.org/>
- (14) <https://www.rius-comatex.com/pages/es/inicio.php>
- (15) <https://www.esmelux.com>
- (16) <https://www.indevagroup.es>
- (17) https://texma.com/filetas_tensores/
- (18) <https://www.karlmayer.com/en/products/warp-preparation/creels/>
- (19) www.ids-imaging.com
- (20) <https://cygnet-textkimp.com/products/automation-handling/agv-systems/>
- (21) https://www.rk-rose-krieger.com/fileadmin/catalogue/neuheiten/news_rk_monitorhalterung_es.pdf
- (22) <https://impact-innovations.com/en/portfolio-item/impact-control-panel-cold-spray/>
- (23) <https://www.directindustry.com/prod/cams-srl/product-27795-1857915.html>

Proyecto (TRCOIN/2023/2013)
apoyado/a por la Conselleria
de Educación, Universidades y
Empleo en el marco de las sub-
venciones en materia de colabo-
ración institucional, a través de
acciones sectoriales e intersec-
toriales mediante programas o
actuaciones en materia de pre-
vención de riesgos laborales en
la Comunitat Valenciana para el
ejercicio 2023.

