



CARGA DE TRABAJO - CARGA FÍSICA

Introducción

La carga de trabajo se define como el conjunto de requerimientos físicos y mentales al que están sometidos los trabajadores en su jornada laboral. En mayor o menor grado, todas las actividades laborales demandan requerimientos físicos y mentales.

Si estas demandas no están ajustadas a las capacidades del trabajador, entonces surgen problemas que pueden derivar en la aparición de enfermedades profesionales o en un aumento del riesgo de accidente de trabajo.

El conjunto de los requerimientos físicos al que está sometido el trabajador en su jornada laboral se le denomina carga física. Así mismo, el conjunto de los requerimientos mentales al que está sometido el trabajador en su jornada laboral se denomina carga mental.

Carga física

Los aspectos a considerar en la carga física son.

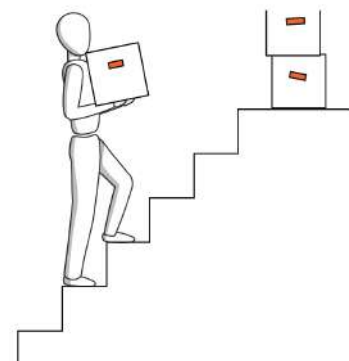
Los esfuerzos físicos:

- Los esfuerzos físicos implican necesariamente la realización de un trabajo muscular y como consecuencia un consumo de energía "metabolismo de trabajo". Por otra parte, el trabajo muscular puede ser dinámico o estático.
- Es estático cuando la contracción de los músculos es continua y se mantiene durante un cierto período de tiempo, por ejemplo, estar de pie.
- Es dinámico cuando hay una sucesión periódica de tensiones y relajaciones de los músculos que intervienen en la actividad, por ejemplo, caminar.

- El exceso de trabajo estático o dinámico deriva en lo que conocemos como fatiga muscular. La fatiga muscular lleva implícita una disminución progresiva de la capacidad de seguir un determinado trabajo al mismo nivel. Si la fatiga muscular se prolonga durante tiempo prolongado puede afectar no sólo a los músculos que intervienen en el trabajo, sino a todo el sistema muscular de la persona, así como a su sistema nervioso.
- Lo más adecuado para el desarrollo de una actividad es combinar los dos tipos de trabajos: estático y dinámico.

Las posturas de trabajo:

- La adopción de determinadas posturas de trabajo influirán sustancialmente en el grado de esfuerzo requerido para realizar un trabajo.
- Por ejemplo, una mala postura puede provocar un esfuerzo estático excesivo de ciertos grupos musculares, produciendo fatiga y sobrecarga. Desde un punto de vista ergonómico, existen dos posturas de trabajo fundamentales, la sedente y la de trabajo de pie.
- En ambas situaciones se ha de proporcionar descanso de forma periódica a los músculos que intervienen en el mantenimiento de la postura.





Recomendaciones

Trabajo de pie

Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento

Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza

Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas

Utilizar un reposapiés portátil o fijo

Trabajo en postura de sentado

Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla

Nivelar la mesa a la altura de los codos

Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas

Las características de la tarea a realizar, el tipo y grado de esfuerzo físico, la postura de trabajo adoptada y los factores individuales entre otros, determinan el tipo de patología que podrá presentarse con mayor probabilidad en una situación laboral.

Por ejemplo:

Factores de riesgo

- Tareas repetitivas.
- Esfuerzos prolongados o repetidos.
- Posturas extremas y/o prolongadas de segmentos corporales.
- Trabajos con herramientas que vibran.
- Variables ambientales.
- Características individuales.

PATOLOGÍAS DERIVADAS

Traumatismos (tendinitis, tenosinovitis, síndrome túnel carpiano).

Factores de riesgo

- Posturas incorrectas.
- Esfuerzos prolongados o repetidos.
- Posturas extremas y/o prolongadas.
- Manipulación de cargas.
- Variables ambientales.
- Características individuales y hábitos (vida sedentaria, exceso de peso etc).

PATOLOGÍAS DERIVADAS

Lumbalgias, hernias.