

RIESGOS ERGONÓMICOS

Las **empresas pertenecientes al sector de comercio** al por menor presentan **mucha siniestralidad de carácter ergonómico** debido a la carga física que caracteriza la propia actividad desempeñada.

Las posturas forzadas adoptadas durante el trabajo, los **sobreesfuerzos y los movimientos repetitivos** requieren de un gasto de energía adicional, **pudiendo ocasionar problemas de fatiga y osteomusculares** que, con el paso del tiempo, pueden ser graves o hacerse crónicos.



MEDIDAS PREVENTIVAS

La mejor postura es la que cambia con frecuencia, siendo **importante hacer pausas de descanso** en posición de sentado (en caso de trabajos donde predomina la posición de sentado sería, al contrario).

REALIZAR UNA ADECUADA MANIPULACIÓN DE CARGAS:

- Antes de coger una carga, **comprobar si se puede dividir** y repartir entre ambos brazos por igual para que el esfuerzo sea menor y estudiarla.
- Una vez estudiada, colocarse lo más cerca posible de ella, **aproximando el centro de gravedad al centro de gravedad de la carga**.
- **Colocar los pies ligeramente separados** y enmarcando la carga para tener mayor estabilidad y equilibrio.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Cogerla con toda la palma de la mano**, no solo con los dedos.
- **Agacharse flexionando las rodillas** en lugar de la espalda.
- Para incorporarse y moverse, utilizar la fuerza de las piernas.
- **Mantener la espalda recta**. Contraer los glúteos y los músculos abdominales para conservar la pelvis en posición correcta. Si hay que girar, utilizar los pies evitando la torsión del tronco.
- **Mantener la carga cerca del cuerpo** y los brazos extendidos: la carga pesa menos.
- Evitar movimientos de torsión al manipular cargas.
- **Evitar** en lo posible **movimientos bruscos y forzados** del cuerpo.
- Mientras se esté de pie, a ser posible mantener un pie en alto apoyado sobre un objeto. Alternar un pie tras otro. Cambiar la postura tan frecuentemente como sea posible.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- El plano de trabajo debe estar a la altura aproximada de los codos. **Siempre que sea viable se debe adaptar el puesto de trabajo al trabajador que lo ocupa.**
- Debe mantenerse el **cuerpo erguido** con el tronco recto en todo momento.
- Siempre que sea posible, alternar tareas que permitan la utilización de distintos grupos musculares. **Realizar pausas posturales durante la tarea** y pequeños descansos en los cambios de las mismas.
- Utilizar **calzado cómodo, con tacones no superiores a 5 cm** y ropa agradable holgada para evitar la aparición de varices. En caso necesario, hacer uso de medias de compresión elástica, así como plantillas anti fatiga.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Para realizar un transporte se debe estudiar previamente el trayecto y, **en caso necesario, utilizar medios auxiliares manuales** que se empujarán desde su parte posterior, en vez de tirar de ellos desde delante.



- En labores en que se permanezca mucho tiempo de pie de forma estática, **se aconseja realizar ejercicios de calentamiento de las piernas, tobillos y pies antes de empezar la jornada**, y estiramientos una vez se acabe.
- **Aprovechar los descansos para realizar ejercicios de estiramientos** y distensión muscular.