

MOVEMENTOS REPETITIVOS

Como identificar, avaliar e controlar o risco



Ficha N.º 02



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN



Identificación

Considérase movementos repetitivos a aquel conxunto de accións continuas que implican o uso reiterado do mesmo grupo osteomuscular. Esta repetición mantida no tempo pode desencadear fatiga muscular, sobrecarga funcional, dor e, en última instancia, lesións de carácter crónico.

Segundo o [Protocolo de vixilancia sanitaria específica para movementos repetidos](#) “Aqueles que implican a realización frecuente e continuada dos mesmos xestos ou accións, xeralmente cos membros superiores (mans, bonecas, brazos e ombreiros).”

O traballo repetitivo dos membros superiores defínese como a realización continuada de ciclos laborais similares entre si, que se repiten en canto á secuencia temporal, o patrón de forzas e as características específicas do movemento. No sector cerámico, este tipo de esixencia é frecuente en tarefas como o esmaltado manual, a inspección visual de pezas, a embalaxe ou a clasificación, onde os operarios repiten os mesmos xestos durante extensos períodos de tempo.



Avaliación

No ámbito da industria cerámica, moitas das lesións que afectan os membros superiores, o pescozo e os ombreiros non se deben a accidentes illados, senón que son consecuencia de microtraumatismos acumulativos xerados pola repetición continua de certos movementos. Estas lesións adoitan desenvolverse progresivamente debido á exposición sostida a esforzos físicos repetitivos, especialmente cando se realizan en condicións ergonómicamente desfavorables.

Dado que numerosos postos de traballo no sector ceramista implican movementos repetitivos, especialmente en tarefas manuais como a clasificación, o esmaltado, a inspección ou a embalaxe, resulta esencial avaliar adecuadamente estes riscos ergonómicos para previr trastornos musculoesqueléticos.

Os principais métodos de avaliación do risco asociado a movementos repetitivos son OCRA (Occupational Repetitive Actions) e JSI (Job Strain Index). Ambos os métodos permiten valorar a carga biomecánica á que se expón o traballador e proporcionan unha base obxectiva para a toma de decisións preventivas.

Método de Avaliación	Descrición	Cando aplica
OCRA Checklist	Analiza tarefas con movementos repetitivos dos membros superiores. A partir do tempo de exposición, a repetitividade dos movementos de brazos e mans, e a codificación da postura, calcúlase o nivel de risco	Para unha avaliación rápida do risco asociado a movementos repetitivos dos membros superiores
JSI (Job Strain Index)	Método de avaliación de postos de traballo enfocado en valorar o risco de desenvolver Trastornos Musculoesqueléticos na parte distal das extremidades superiores	Para avaliar riscos relacionados coas extremidades superiores a partir de datos semi-cuantitativos

Control



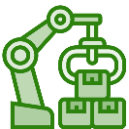
Unha das repercusións máis habituais e directas da realización de movementos repetitivos son os trastornos musculoesqueléticos (TME). Estas afeccións, que poden ser tanto lesións puntuais como doenzas persistentes, comprometen o bo funcionamento de músculos, tendóns, articulacións, nervios, ligamentos e estruturas óseas. En particular, os movementos repetitivos xeran sobrecargas localizadas debido á reiteración continua de certas tarefas, o que favorece a aparición de lesións por esforzo acumulativo.

Entre os efectos máis frecuentes atópanse o cansazo muscular, as molestias en mans, bonecas, ombreiros ou pescozo, así como a aparición de síndromes específicas como o do túnel carpiano. Para evitar este tipo de danos, é fundamental aplicar intervencións adecuadas que se axusten ás características e demandas da contorna laboral.

Ademais do impacto físico, estas doenzas poden influír no benestar emocional e na capacidade de concentración das persoas traballadoras. A presenza prolongada de dor ou molestias físicas xera incomodidade, reduce o rendemento e pode incrementar o absentismo laboral. En sectores como o ceramista, onde a precisión e o ritmo de traballo son claves, estas limitacións funcionais non só afectan á saúde do persoal, senón tamén á eficiencia do proceso produtivo e á calidade do produto final.

Para evitar os efectos prexudiciais derivados dos movementos repetitivos no ámbito da fabricación de ladrillos e tellas, expónse unha serie de medidas específicas, que serán deseñadas en función das particularidades de cada centro de traballo.

Estas accións preventivas estarán orientadas a minimizar os riscos existentes, e adaptaranse ás condicións reais dos procesos produtivos, garantindo así unha intervención eficaz e axustada ás necesidades da contorna laboral, son as seguintes:



Automatización ou asistencia mecánica, especialmente en operacións de alta frecuencia, para reducir a carga física directa sobre o operario.



Organización do posto de traballo: Deseñar o posto de traballo para que os elementos de traballo estean á altura e alcance óptimos, colocar os materiais e ferramentas preto da área de traballo para evitar alcances afastados.



Rotación de tarefas e pausas programadas, que favorezan a alternancia de movementos e permitan a recuperación dos grupos musculares implicados.



Formación específica, orientada a mellorar a técnica de traballo, fomentar hábitos posturais adecuados e promover o autocuidado físico.

Consecuencias para as persoas traballadoras

Durante a fabricación de tellas e ladrillos os movementos repetitivos son frecuentes en operacións como o moldeo, o cortado e amontoado de pezas, o empaquetado e a alimentación manual de materias primas. Estas tarefas adoitan implicar a execución dos mesmos xestos de forma continua e durante períodos prolongados, como empuxar, virar, encaixar ou desprazar pezas de arxila, ladrillos ou tellas. O risco aumenta cando os ciclos de traballo son moi curtos, existe presión de produción ou non hai pausas suficientes.

A exposición prolongada pode provocar trastornos musculoesqueléticos por microtraumatismos de repetición, como tendinite, epicondilitis, síndrome do túnel carpiano, dor ao carricho, bonecas e cóbados, ademais de fatiga muscular e diminución da destreza manual, o que repercute na saúde e na calidade do traballo realizado.

Documentos de apoio

- ✓ [Buenas prácticas y consejos de ergonomía. \(Unión de Mutuas\)](#)
- ✓ [Manual para la prevención de TME en extremidades superiores. PF y MR. \(Fremap\)](#)
- ✓ [Guía de buenas prácticas para la prevención de TME. \(Fraternidad-Mupresa\)](#)
- ✓ [Directrices básicas para la evaluación de riesgos laborales \(INSST\)](#)

OTRAS FICHAS:

N.º 01 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

N.º 02 MOVEMENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FORZAS

N.º 04 POSTURAS FORZADAS

N.º 05 PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

N.º 06 CARGA MENTAL DE TRABAJO

N.º 07 ESTRÉS LABORAL

N.º 08 TRABAJO A QUENDAS E NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA NO TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales