

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Cómo identificar, evaluar y controlar el riesgo



Ficha N.º 02



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN



Identificación

Se considera movimiento repetitivo a aquel conjunto de acciones continuas que implican el uso reiterado del mismo grupo osteomuscular. Esta repetición mantenida en el tiempo puede desencadenar fatiga muscular, sobrecarga funcional, dolor y, en última instancia, lesiones de carácter crónico.

Según el [Protocolo de vigilancia sanitaria específica para movimientos repetidos](#) “Aquellos que implican la realización frecuente y continuada de los mismos gestos o acciones, generalmente con los miembros superiores (manos, muñecas, brazos y hombros).”

El trabajo repetitivo de los miembros superiores se define como la realización continuada de ciclos laborales similares entre sí, que se repiten en cuanto a la secuencia temporal, el patrón de fuerzas y las características específicas del movimiento. En el sector cerámico, este tipo de exigencia es frecuente en tareas como el esmaltado manual, la inspección visual de piezas, el embalaje o la clasificación, donde los operarios repiten los mismos gestos durante extensos periodos de tiempo.



Evaluación

En el ámbito de la industria cerámica, muchas de las lesiones que afectan a los miembros superiores, el cuello y los hombros no se deben a accidentes aislados, sino que son consecuencia de microtraumatismos acumulativos generados por la repetición continua de ciertos movimientos. Estas lesiones suelen desarrollarse progresivamente debido a la exposición sostenida a esfuerzos físicos repetitivos, especialmente cuando se realizan en condiciones ergonómicamente desfavorables.

Dado que numerosos puestos de trabajo en el sector ceramista implican movimientos repetitivos, especialmente en tareas manuales como la clasificación, el esmaltado, la inspección o el embalaje, resulta esencial evaluar adecuadamente estos riesgos ergonómicos para prevenir trastornos musculoesqueléticos.

Los principales métodos de evaluación del riesgo asociado a movimientos repetitivos son OCRA (Occupational Repetitive Actions) y JSI (Job Strain Index). Ambos métodos permiten valorar la carga biomecánica a la que se expone el trabajador y proporcionan una base objetiva para la toma de decisiones preventivas.

Método de Evaluación	Descripción	Cuando aplica
OCRA Checklist	Analiza tareas con movimientos repetitivos de los miembros superiores. A partir del tiempo de exposición, la repetitividad de los movimientos de brazos y manos, y la codificación de la postura, se calcula el nivel de riesgo	Para una evaluación rápida del riesgo asociado a movimientos repetitivos de los miembros superiores
JSI (Job Strain Index)	Método de evaluación de puestos de trabajo enfocado en valorar el riesgo de desarrollar Trastornos Musculoesqueléticos en la parte distal de las extremidades superiores	Para evaluar riesgos relacionados con las extremidades superiores a partir de datos semi-cuantitativos

Control



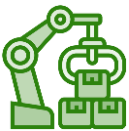
Una de las repercusiones más habituales y directas de la realización de movimientos repetitivos son los trastornos musculoesqueléticos (TME). Estas afecciones, que pueden ser tanto lesiones puntuales como dolencias persistentes, comprometen el buen funcionamiento de músculos, tendones, articulaciones, nervios, ligamentos y estructuras óseas. En particular, los movimientos repetitivos generan sobrecargas localizadas debido a la reiteración continua de ciertas tareas, lo que favorece la aparición de lesiones por esfuerzo acumulativo.

Entre los efectos más frecuentes se encuentran el cansancio muscular, las molestias en manos, muñecas, hombros o cuello, así como la aparición de síndromes específicos como el del túnel carpiano. Para evitar este tipo de daños, es fundamental aplicar intervenciones adecuadas que se ajusten a las características y demandas del entorno laboral.

Además del impacto físico, estas dolencias pueden influir en el bienestar emocional y en la capacidad de concentración de las personas trabajadoras. La presencia prolongada de dolor o molestias físicas genera incomodidad, reduce el rendimiento y puede incrementar el absentismo laboral. En sectores como el ceramista, donde la precisión y el ritmo de trabajo son claves, estas limitaciones funcionales no solo afectan a la salud del personal, sino también a la eficiencia del proceso productivo y a la calidad del producto final.

Para evitar los efectos perjudiciales derivados de los movimientos repetitivos en el ámbito de la fabricación de ladrillos y tejas, se plantean una serie de medidas específicas, que serán diseñadas en función de las particularidades de cada centro de trabajo.

Estas acciones preventivas estarán orientadas a minimizar los riesgos existentes, y se adaptarán a las condiciones reales de los procesos productivos, garantizando así una intervención eficaz y ajustada a las necesidades del entorno laboral, son las siguientes:



Automatización o asistencia mecánica, especialmente en operaciones de alta frecuencia, para reducir la carga física directa sobre el operario.



Organización del puesto de trabajo: Diseñar el puesto de trabajo para que los elementos de trabajo estén a la altura y alcance óptimos, colocar los materiales y herramientas cerca del área de trabajo para evitar alcances lejanos.



Rotación de tareas y pausas programadas, que favorezcan la alternancia de movimientos y permitan la recuperación de los grupos musculares implicados.



Formación específica, orientada a mejorar la técnica de trabajo, fomentar hábitos posturales adecuados y promover el autocuidado físico.

Consecuencias para las personas trabajadoras

Durante la fabricación de tejas y ladrillos los movimientos repetitivos son frecuentes en operaciones como lo moldeo, el cortado y amontonado de piezas, el empaque y la alimentación manual de materias primas. Estas tareas suelen implicar la ejecución de los mismos gestos de forma continua y durante períodos prolongados, como empujar, girar, encajar o desplazar piezas de arcilla, ladrillos o tejas. El riesgo aumenta cuando los ciclos de trabajo son muy cortos, existe presión de producción o no hay pausas suficientes.

La exposición prolongada puede provocar trastornos musculoesqueléticos por microtraumatismos de repetición, como tendinitis, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano, dolor en hombros, muñecas y codos, además de fatiga muscular y merma de la destreza manual, lo que repercute en la salud y en la calidad del trabajo realizado.

Documentos de apoyo

- ✓ [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 MOVIMIENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FUERZAS

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 TURNOS Y NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA EN EL TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales