

POSTURAS FORZADAS

Como identificar, avaliar e controlar o risco



Ficha N.º 04



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN



Identificación

As posturas forzadas son aquelas en as que o corpo, ou algunha dos seus partes, atópase nunha posición afastada da súa aliñación natural ou neutra, como ocorre en casos de flexións, extensións ou rotacións articulares excesivas. Canto máis se desvía unha articulación da súa posición neutra, maior é o esforzo muscular requirido para realizar unha tarefa, o que incrementa a fatiga muscular. Ademais, estas posicións poden xerar un aumento na tensión de tendóns, ligamentos e nervios, elevando significativamente o risco de desenvolver trastornos musculoesqueléticos.

No sector ceramista, este tipo de posturas é común en tarefas que esixen alcanzar zonas de difícil acceso, manipular cargas en espazos reducidos ou manter o corpo inclinado ou virado durante longos períodos. Por iso, a súa identificación e control son esenciais dentro dunha estratexia preventiva eficaz.



Avaliación

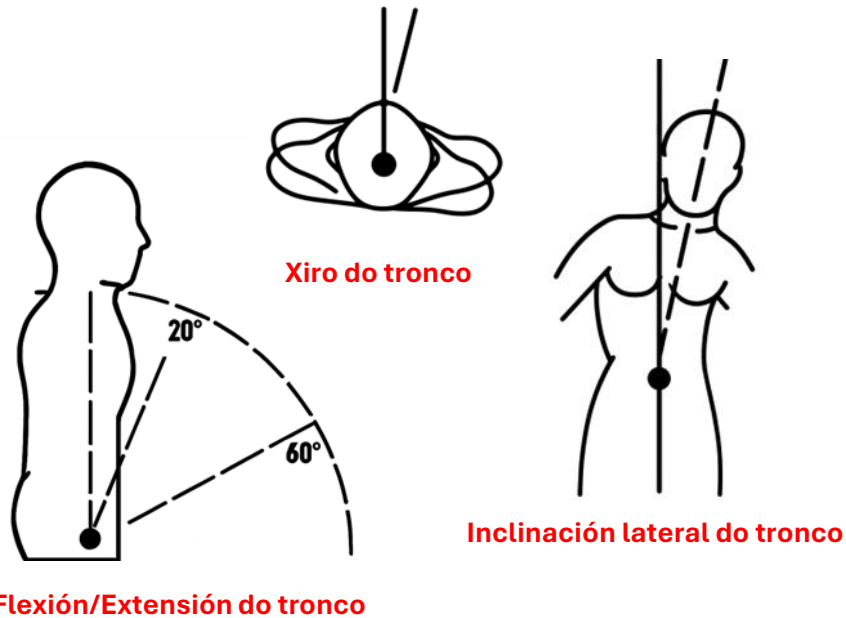
As posturas forzadas representan un risco ergonómico relevante que debe ser avaliado de forma sistemática para poder intervir de maneira a seguinte táboa compara os principais métodos de avaliación utilizados para valorar este tipo de exposición. Esta ferramenta permite seleccionar o método máis adecuado en función das características específicas, facilitando unha xestión preventiva máis axustada á realidade do posto de traballo.

Método de Avaliación	Descrición	Cando aplica
RULA (Rapid Upper Limb Assessment)	Permite avaliar rapidamente os riscos de trastornos en membros superiores	Avalía a exposición a riscos por mantemento de posturas inadecuadas
REBA (Rapid Entire Body Assessment)	Analiza tarefas de tronco, pescozo e membros superiores e inferiores, codificando a posición dos segmentos corporais xunto coa forza, o tipo de agarre e a actividade muscular que implica	Para avaliar a exposición a factores de risco que causan trastornos por carga postural dinámica e estática en todo o corpo
OWAS (Ovako Working Analysis System)	Analiza tarefas de costas, brazos e pernas. Codifícase a postura de traballo cada certo intervalo de tempo regular, especificando a posición do corpo e a forza realizada	Método sinxelo para a análise ergonómica da carga postural, baseado na observación de posturas
Método LUBA (Loading on the Upper Body Assessment)	Céntrase exclusivamente na avaliación postural, sen ter en conta nin a duración da postura mantida nin a magnitude das cargas manipuladas	Para valorar o estrés postural en tarefas onde o compoñente de carga é baixo, pero a esixencia postural é elevada ou sostida
Método EPR (Evaluación Postural Rápida)	Mide a carga estática considerando o tipo de posturas que adopta o traballador e o tempo que as mantén, proporcionando un valor numérico de nivel de carga	Ferramenta que permite realizar unha primeira valoración das posturas adoptadas pola persoa traballadora

Control

Para axudar a previr ou mitigar os riscos derivados de manter posturas forzadas durante a xornada de traballo detállanse a continuación medidas técnicas e organizativas. Estas actuacións buscan reducir a demanda biomecánica das tarefas, axustalas ás capacidades do persoal e evitar situacións que impliquen posicións corporais mantidas ou extremas, que poidan favorecer a aparición de fatiga ou lesións musculoesqueléticas.

A aplicación destas medidas debe integrarse nunha estratexia preventiva global, baseada nunha avaliación previa rigorosa e na mellora continua da contorna laboral.



Axustar a altura de mesas, bancos de traballo ou cintas transportadoras para manter unha postura natural do corpo e incorporar elementos regulables (cadeiras, superficies de traballo) adaptados ás características da persoa traballadora.



Asegurar que a contorna de traballo permita liberdade de movemento e acceso a ferramentas sen necesidade de adoptar posturas incómodas.



Reducir os tempos de exposición a posturas forzadas, rotando aos traballadores entre distintos postos.



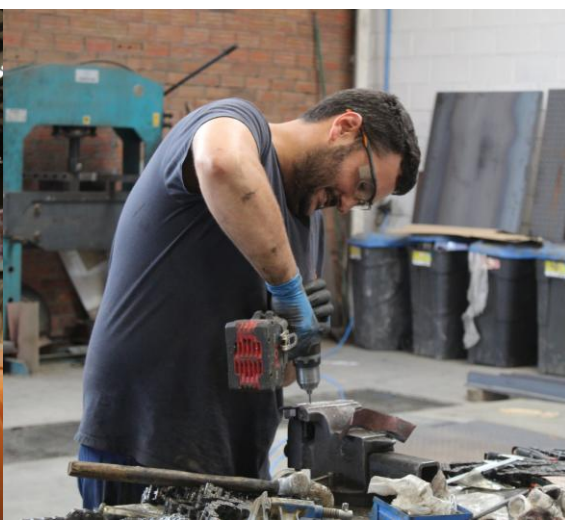
Instruír sobre as posturas adecuadas durante a execución de tarefas, informar sobre os riscos específicos e como minimalos.



Implementar ferramentas ou dispositivos que reduzan a necesidade de manter posturas incómodas, como soportes, elevadores ou mecanismos automáticos.



Planificar pausas periódicas e alternar tarefas que impliquen diferentes grupos musculares para evitar a fatiga muscular.



Consecuencias para as persoas traballadoras

Las posturas forzadas se presentan de forma habitual en distintas fases del proceso productivo, especialmente en operaciones de apilado, empaquetado, mantenimiento de maquinaria y manipulación de piezas en hornos y secaderos. Estas tareas exigen mantener el tronco inclinado, giros repetidos, trabajo con los brazos elevados por encima de los hombros o en cuclillas durante periodos prolongados. El riesgo se ve incrementado por la necesidad de acceder a zonas de difícil alcance, la falta de ayudas mecánicas adecuadas y la escasa variabilidad de movimientos.

La exposición continuada a estas posturas puede ocasionar lesiones musculoesqueléticas como tendinitis, bursitis, síndrome del túnel carpiano, cervicalgias y dorsalgias, así como fatiga física y pérdida de capacidad funcional, lo que deriva en limitaciones laborales, incapacidad temporal o incluso crónica, con un impacto directo en la productividad y en el bienestar de la persona trabajadora.

Documentos de apoio

- ✓ [¿Qué son los riesgos ergonómicos? Guía definitiva \(CENEA\)](#)
- ✓ [Protocolo de vigilancia sanitaria específica de posturas forzadas \(Ministerio de sanidad y consumo\)](#)
- ✓ [«Trabajadores sanos, empresas prósperas - Guía práctica para el bienestar en el trabajo» \(Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.\)](#)

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