

POSTURAS FORZADAS

Cómo identificar, evaluar y controlar el riesgo



Ficha N.º 04



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN



Identificación

Las posturas forzadas son aquellas en las que el cuerpo, o alguna de sus partes, se encuentra en una posición alejada de su alineación natural o neutra, como ocurre en casos de flexiones, extensiones o rotaciones articulares excesivas. Cuanto más se desvía una articulación de su posición neutral, mayor es el esfuerzo muscular requerido para realizar una tarea, lo que incrementa la fatiga muscular. Además, estas posiciones pueden generar un aumento en la tensión de tendones, ligamentos y nervios, elevando significativamente el riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos.

En el sector ceramista, este tipo de posturas es común en tareas que exigen alcanzar zonas de difícil acceso, manipular cargas en espacios reducidos o mantener el cuerpo inclinado o girado durante largos periodos. Por ello, su identificación y control son esenciales dentro de una estrategia preventiva eficaz.



Evaluación

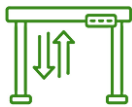
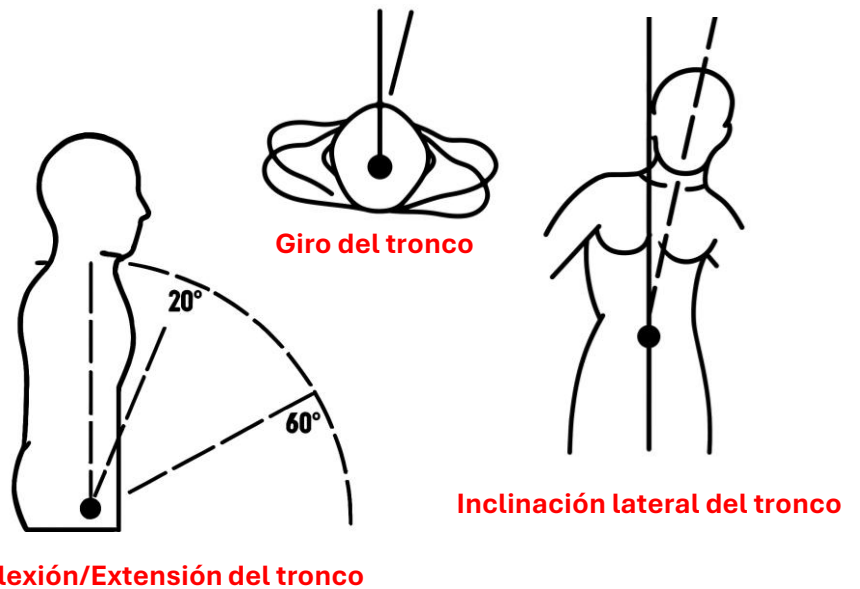
Las posturas forzadas representan un riesgo ergonómico relevante que debe ser evaluado de forma sistemática para poder intervenir de manera la siguiente tabla compara los principales métodos de evaluación utilizados para valorar este tipo de exposición. Esta herramienta permite seleccionar el método más adecuado en función de las características específicas, facilitando una gestión preventiva más ajustada a la realidad del puesto de trabajo.

Método de Evaluación	Descripción	Cuando aplica
RULA (Rapid Upper Limb Assessment)	Permite evaluar rápidamente los riesgos de trastornos en miembros superiores	Evalúa la exposición a riesgos por mantenimiento de posturas inadecuadas
REBA (Rapid Entire Body Assessment)	Analiza tareas de tronco, cuello y miembros superiores e inferiores, codificando la posición de los segmentos corporales junto con la fuerza, el tipo de agarre y la actividad muscular que implica.	Para evaluar la exposición a factores de riesgo que causan trastornos por carga postural dinámica y estática en todo el cuerpo
OWAS (Ovako Working Analysis System)	Analiza tareas de espalda, brazos y piernas. Se codifica la postura de trabajo cada cierto intervalo de tiempo regular, especificando la posición del cuerpo y la fuerza realizada	Método sencillo para el análisis ergonómico de la carga postural, basado en la observación de posturas
Método LUBA (Loading on the Upper Body Assessment)	Se centra exclusivamente en la evaluación postural, sin tener en cuenta ni la duración de la postura mantenida ni la magnitud de las cargas manipuladas	Para valorar el estrés postural en tareas donde el componente de carga es bajo, pero la exigencia postural es elevada o sostenida
Método EPR (Evaluación Postural Rápida)	Mide la carga estática considerando el tipo de posturas que adopta el trabajador y el tiempo que las mantiene, proporcionando un valor numérico de nivel de carga	Herramienta que permite realizar una primera valoración de las posturas adoptadas por la persona trabajadora

Control

Para ayudar a prevenir o mitigar los riesgos derivados de mantener posturas forzadas durante la jornada de trabajo se detallan a continuación medidas técnicas y organizativas. Estas actuaciones buscan reducir la demanda biomecánica de las tareas, ajustarlas a las capacidades del personal y evitar situaciones que impliquen posiciones corporales mantenidas o extremas, que puedan favorecer la aparición de fatiga o lesiones musculoesqueléticas.

La aplicación de estas medidas debe integrarse en una estrategia preventiva global, basada en una evaluación previa rigurosa y en la mejora continua del entorno laboral.



Ajustar la altura de mesas, bancos de trabajo o cintas transportadoras para mantener una postura natural del cuerpo e incorporar elementos regulables (sillas, superficies de trabajo) adaptados a las características de la persona trabajadora.



Asegurar que el entorno de trabajo permita libertad de movimiento y acceso a herramientas sin necesidad de adoptar posturas incómodas.



Reducir los tiempos de exposición a posturas forzadas, rotando a los trabajadores entre distintos puestos.



Instruir sobre las posturas adecuadas durante la ejecución de tareas, informar sobre los riesgos específicos y cómo minimizarlos.



Implementar herramientas o dispositivos que reduzcan la necesidad de mantener posturas incómodas, como soportes, elevadores o mecanismos automáticos.



Planificar pausas periódicas y alternar tareas que impliquen diferentes grupos musculares para evitar la fatiga muscular.



Consecuencias para las personas trabajadoras

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 apoyo

- ✓ [¿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 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