

Buenas prácticas de Formación e Información



Formación en el puesto de trabajo

Agosto 2023

Descripción de la tarea

Durante su actividad, los profesionales celadores/conductores, realizan tareas que implican manejo manual de cargas y posturas forzadas. Asociado a estas exigencias de la tarea, hay riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

Se plantea como objetivo para evitar estos riesgos, reforzar la formación en el puesto de trabajo de forma práctica y participativa.

Solución adoptada

Formación "On-the-job training":

En el puesto de trabajo es necesario constituir un entorno seguro para los profesionales y por eso es importante que los procesos preventivos se conviertan en un hábito y no en una imposición de obligado cumplimiento.

De ahí la importancia de promover la formación fuera de las aulas, en el propio puesto de trabajo, mentalizando para la prevención y fomentando la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes, consiguiendo así unos buenos hábitos posturales y de manejo manual de cargas en su actividad laboral.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Los profesionales han participado de forma activa en la práctica y han manifestado la buena acogida de la misma.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Finalizada y en condiciones para su continuidad.

Prevenión de lesiones por manejo manual de cargas

FICHA 1

La columna vertebral puede considerarse como un conjunto de unidades funcionales independientes separadas entre la gravedad y acción de una fuerza.

Figura 1. La columna vertebral: regiones y sus partes de un vertebra

2.1. Las vertebres

Figura 2. Anteriores

Figura 3. Costales y posteriores

ANATOMÍA

Una unidad funcional está compuesta por 2 vertebra adyacentes con su disco intervertebral, que es un tipo de fibra monomericamente formada por unidades repetitivas que forman un anillo de fibras, que cuando el disco está deshidratado, permite la salida del líquido que la compoñe y por tanto, desde líquido de flujo (Pérez, 2002).

ANATOMÍA

MOVIMIENTOS TOLERADOS POR LOS DISCOS

- FLEXIÓN SI
- COMPRESIÓN SI
- TORSIÓN NO

EL ENVEJECIMIENTO DEL DISCO COMIENZA, ALREDEDOR DE LOS 25 AÑOS

FICHA 2

- Se traduce en una disminución de su elasticidad y de su contenido en agua (deshidratación).
- El núcleo se hace granuloso y se desdaga.
- Las fibras del anillo fibroso pierden elasticidad y aparecen fisuras o grietas.
- El disco no puede cumplir su misión de repartidor de fuerzas cuando la columna vertebral se ve sometido a una presión.
- Si en esta situación se realizan flexiones importantes, el núcleo, al desplazarse de su posición, puede llegar a excitar la raíz de un nervio motor (caso frecuente en la región lumbar, donde se excita el nervio ciático) (figura 12).

Figura 12. Envejecimiento del disco cervical

CARGA QUE SOPORTAN LA QUINTA VÉRTEBRA LUMBAR Y EL SACRO, Y EL CORRESPONDIENTE DISCO.

Músculo iliocostalis del cuello

Músculo iliocostalis - Parte abdominal

SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELÉTICO

Normal sin esfuerzo

Compresión de los nervios de la columna por una postura incorrecta

Lesión de los nervios de la columna. El disco intervertebral comprime las raíces nerviosas.

Compresión de los nervios de la columna por su trabajo en el trabajo

III. FACTORES DE LA LUMBALGIA

FACTORES DE RIESGO PERSONAL

- Sedentaria
- Obesidad
- Traumatismos no laborales
- Tensión muscular
- Cirios

1. FACTORES DE RIESGOS LABORAL

2. FACTORES DE RIESGO PERSONAL