

Buenas prácticas de Implantación efectiva de evaluaciones psicosociales y Clima laboral



Información y formación a los trabajadores sobre Medidas de Higiene Postural en la Manipulación Manual de Cargas

Junio 2025

Descripción de la tarea

Durante el desarrollo de los Exámenes de Salud en el AGS Nordeste de Jaén percibimos la importancia de la información y formación específica y dirigida sobre manipulación manual de cargas, así como la preparación física previa. Proponemos una formación teórico-práctica que puede ser muy efectiva a la hora de preparar a los trabajadores para la manipulación manual de cargas.

Solución adoptada

Los/as Profesionales del AGS Nordeste de Jaén que han acudido a los Exámenes de Salud programados y entre cuyos protocolos específicos aplicables se encuentra la Manipulación Manual de Cargas han recibido una infografía con información dirigida sobre Medidas de Higiene Postural sobre manipulación manual de cargas en entornos laborales.

Igualmente, dicha infografía contiene 2 códigos QR donde los trabajadores pueden encontrar tablas de ejercicios y formaciones en vídeo publicadas por la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF). En ellas cada profesional puede diseñar su propio plan de entrenamiento en casa, con niveles de dificultad, series y repeticiones adaptables a la situación de cada trabajador/a. Es de especial relevancia el entrenamiento dirigido al fortalecimiento de los grupos musculares que conforman el denominado CORE, dada la contrastada evidencia existente sobre capacidad para prevenir crisis de lumbalgia o contracturas paravertebrales.

A ello se suma una intervención dirigida en cada Examen de Salud para asesorar en el uso de la plataforma web a la hora de diseñar los distintos planes de entrenamiento, resolver dudas que han podido surgir y reforzar la importancia de la preparación física para prevenir lesiones en entornos laborales.

Una vez completado cada Examen de Salud se le aporta toda la documentación al trabajador, estableciendo un periodo de seguimiento periódico para evaluar la efectividad de las medidas e implementación en la práctica laboral diaria.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Los resultados, medidos a través de los trabajadores que reciben la infografía traducen efectos muy positivos, con importantes cambios a la hora de afrontar la Manipulación Manual de Cargas y mejorar la condición física.

Todo ello redundará en un mejor afrontamiento de las tareas a realizar, con cambio de actitud ante las diferentes situaciones planteadas.

Se ha implementado este modelo de infografía en todos los Exámenes de Salud que incluyen como protocolo la manipulación manual de cargas.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Implementada y con carácter permanente.

Autoría: Sergio Ramos Ferre,
Consuelo Beltrán Lillo
Área de Vigilancia de la Salud
UP II-12 AGS Nordeste de Jaén, Úbeda