

O risco ergonómico. A súa avaliación e control

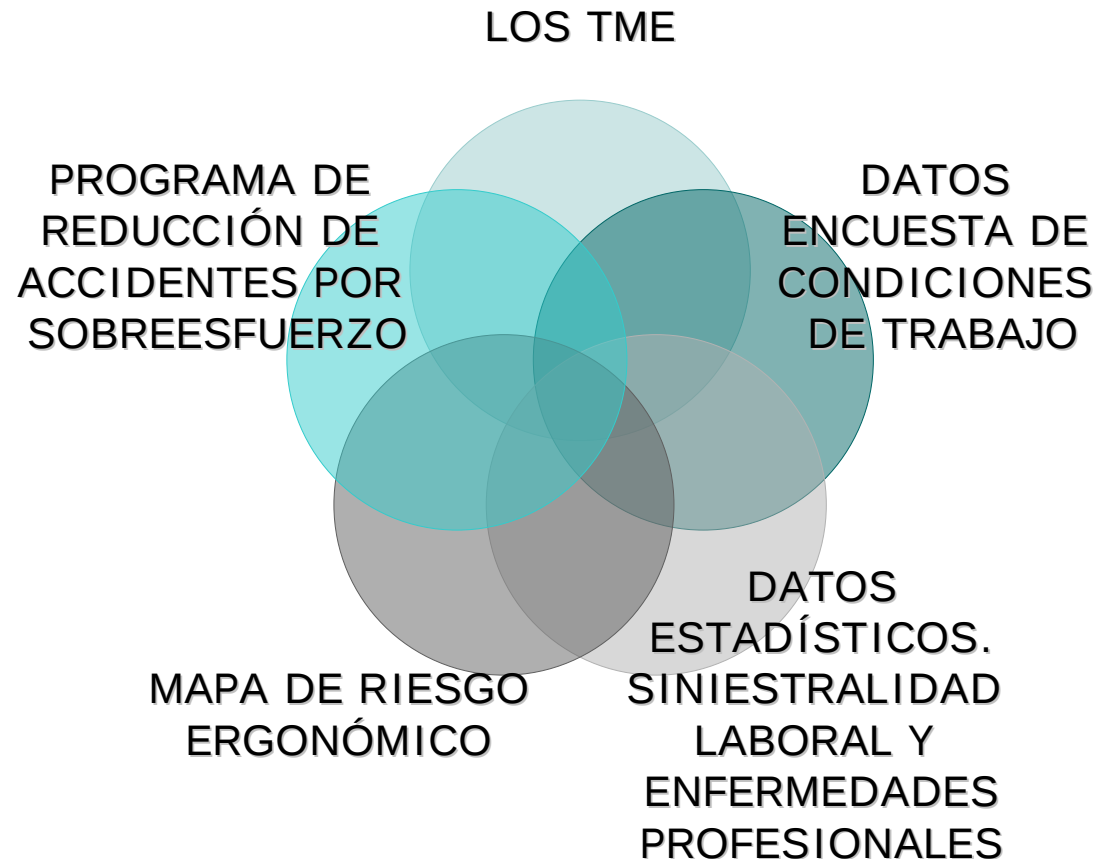
Os trastornos musculoesqueléticos en Galicia. Mapa de risco ergonómico. Programa de reducción de accidentes por sobreesfuerzo



María Jesús Copa Arias

9 de marzo de 2012

Los trastornos musculoesqueléticos en Galicia. Mapa de riesgo ergonómico. Programa de reducción de accidentes por sobreesfuerzo





LOS TME

INTRODUCCIÓN

LOS TME

- Los trastornos músculo-esqueléticos (TME) de origen laboral son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de **músculos, tendones, nervios, articulaciones**, etc... causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que este se desarrolla.
- La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos resultantes de una **exposición repetida** a cargas más o menos pesadas durante un período de tiempo prolongado. No obstante los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas, con ocasión de un accidente.
- Son de **aparición lenta** y en apariencia inofensivos hasta que se hacen **crónicos** y se produce el daño permanente.
- Estas lesiones pueden aparecer en cualquier región corporal aunque se localizan con más frecuencia en **espalda, cuello, hombros, codos, manos y muñecas**.





INTRODUCCIÓN

LOS TME

- Los **síntomas** principales son el DOLOR asociado a inflamación, pérdida de fuerza y limitación funcional de la parte del cuerpo afectada, dificultando o impidiendo la realización de algunos movimientos.
- Algunos TME, como el síndrome del túnel carpiano, son **específicos** debido a sus síntomas bien definidos. Otros no lo son tanto, ya que únicamente se observa dolor o incomodidad sin síntomas claros de que exista un trastorno específico.
- Las **lesiones** músculo-esqueléticas **más frecuentes** son: tendinitis, tenosinovitis, epicondilitis, lumbalgias, mialgias, hernias de disco, cervicalgias, síndrome del túnel carpiano.

INTRODUCCIÓN LOS TME

- Portal de trastornos musculoesqueléticos
 - Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
 - http://www.insht.es/portal/site/MusculoEsqueleticos/me_nuitem.9a7a83ac23436173b2e03030e00311a0/?vgnnextoid=f401802f1bfcb210VgnVCM1000008130110aRCRD



INTRODUCCIÓN

LOS TME

Pueden distinguirse **2 grandes grupos** de tme en función de la zona corporal afectada (NTP 844):

- Las **lesiones** en la espalda, fundamentalmente en la **zona lumbar**. Donde la causa principal de los trastornos en la espalda, especialmente en los segmentos lumbares de la columna vertebral y en sus músculos y ligamentos asociados, la constituyen las actividades de **manejo manual de cargas**



INTRODUCCIÓN

LOS TME

○ Las **lesiones** en los **miembros superiores** y en la zona del **cuello** y de los **hombros**. La mayoría de estas patologías no se producen por accidentes o agresiones únicas o aisladas, sino como resultado de traumatismos pequeños y repetidos.

- La automatización de los trabajos ha originado en determinadas actividades incrementos en el **ritmo** de trabajo, concentración de **fuerzas** en las manos, muñecas y hombros, y **posturas** forzadas y mantenidas causantes de esfuerzos estáticos en diversos músculos.
- Algunos **movimientos** simples y **repetitivos**, como agarrar, empujar o alcanzar, se repiten en tareas como las de ensamblajes, manufacturas, cárnicas o construcción hasta 25.000 veces al día.



INTRODUCCIÓN

LOS TME

- INSHT “Carga física de trabajo”
 - “Mientras que la manipulación manual de cargas se ha demostrado, sin ningún género de dudas, la asociación entre el peso de la carga o la frecuencia de la manipulación y el riesgo de lesión dorso-lumbar, en el caso de los TME de la extremidad superior no están tan claros cuáles son los factores asociados, ni cuánto contribuyen en la aparición del trastorno. Además, la mayoría de los estudios confirman que es **la acción combinada de varios factores lo que más determina el riesgo de TME.**”

INTRODUCCIÓN

LOS TME

- Factores de riesgo (NTP 311):
 - Mantenimiento de posturas forzadas de muñeca o de hombros.
 - Aplicación de una fuerza manual excesiva.
 - Ciclos de trabajo muy repetitivos, dando lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares o tendinosos.
 - Tiempos de descanso insuficientes.



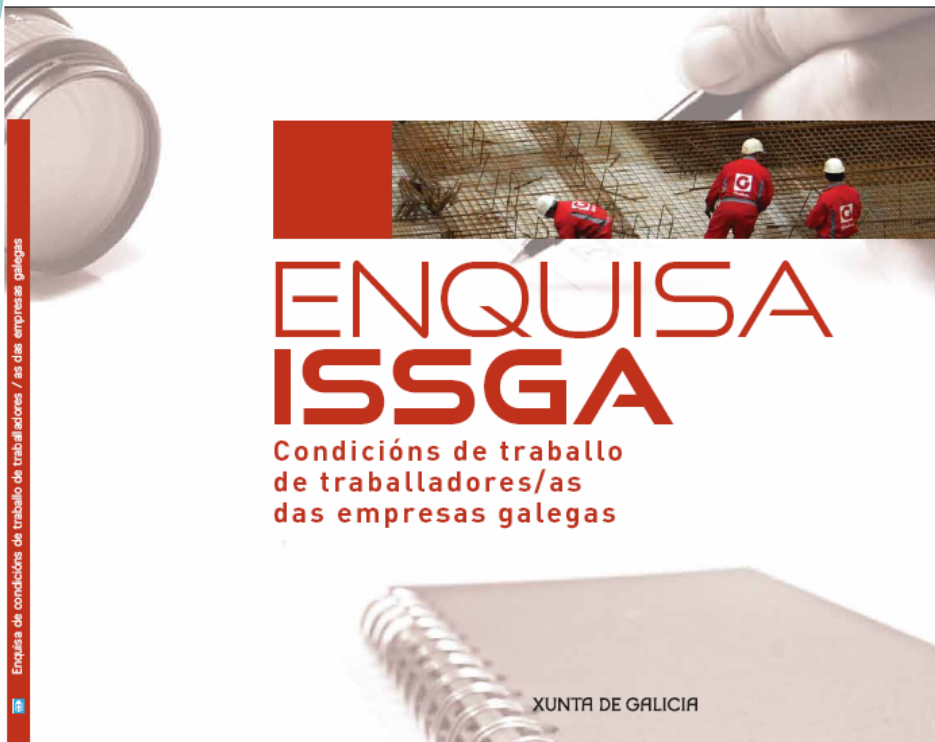


DATOS ESTADÍSTICOS

DATOS ESTADÍSTICOS

- **Encuesta sobre Condiciones de Trabajo de trabajadores y trabajadoras de las Empresas Gallegas.**

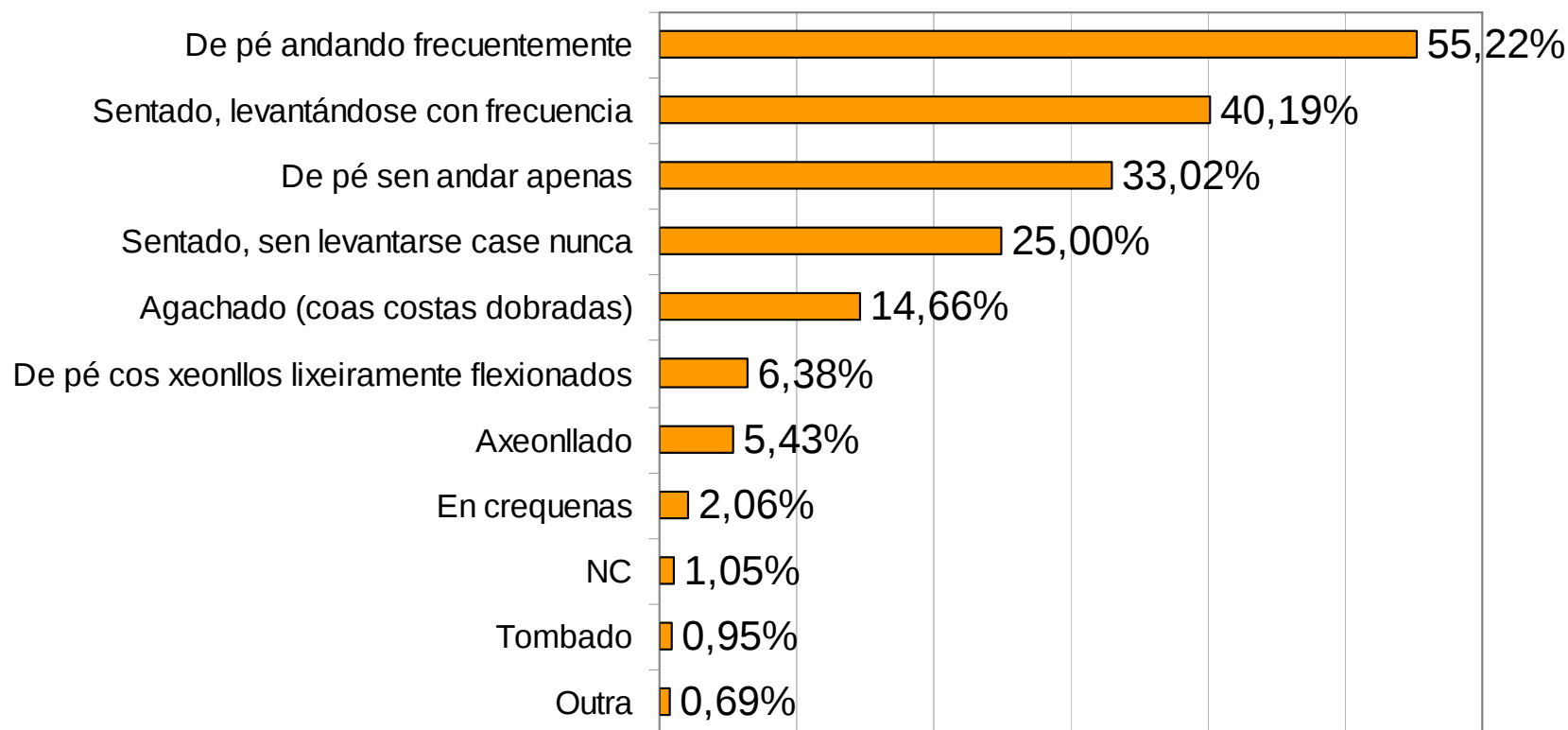
- Realizada en 2010
- Muestra de 1896 trabajadores
 - 995 hombres
 - 901 mujeres



ENCUESTA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO. ISSGA

- ¿Cuál es su postura o posturas habituales de trabajo?

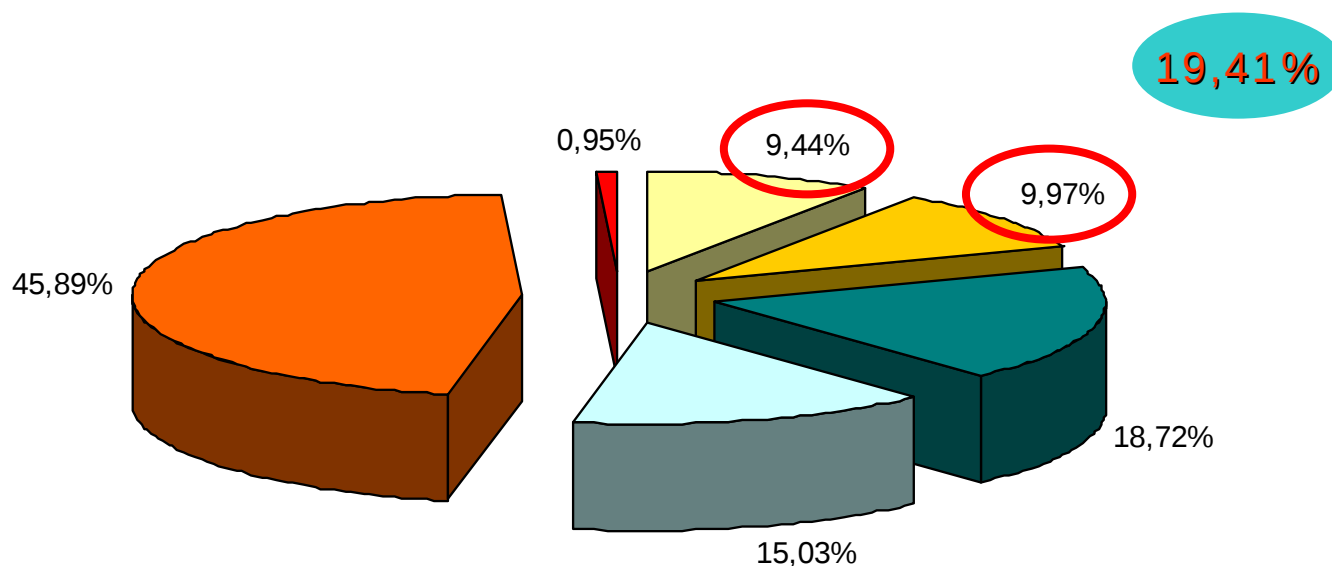
Postura ou posturas habituais de traballo



ENCUESTA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO. ISSGA

- Con qué frecuencia tiene que adoptar posturas dolorosas o fatigantes (agachado, en cuclillas, arrodillado...)

ADOPCIÓN DE POSTURAS DOLOROSAS E FATIGANTES

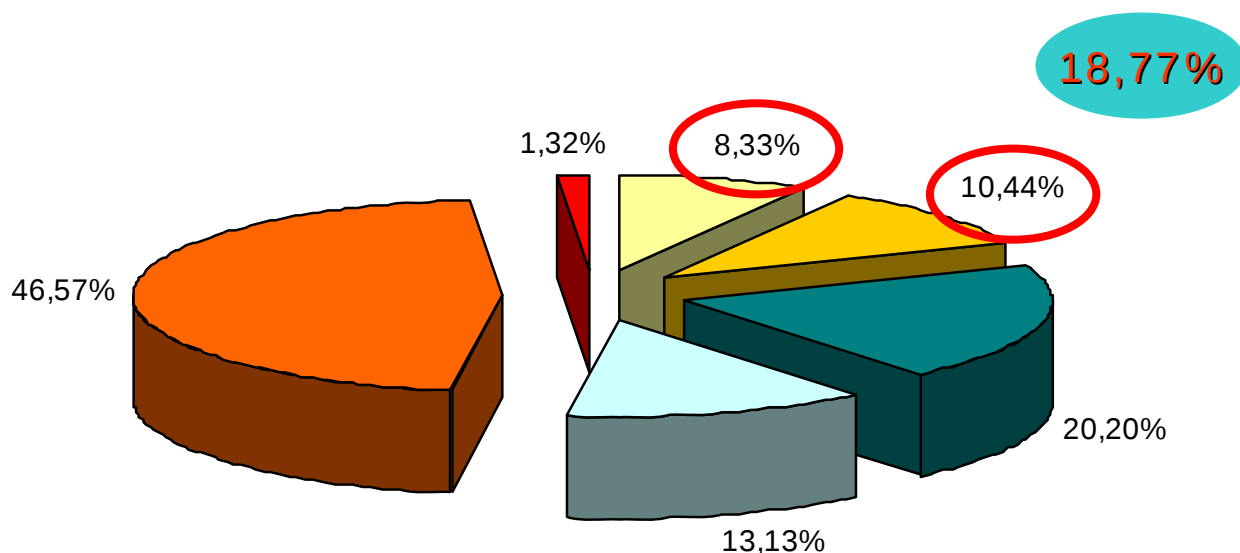


■ Sempre ou case sempre ■ A miúdo ■ Ás veces ■ Raramente ■ Case nunca ou nunca ■ NS/NC

ENCUESTA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO. ISSGA

- ¿Con qué frecuencia tiene que levantar o mover cargas pesadas?

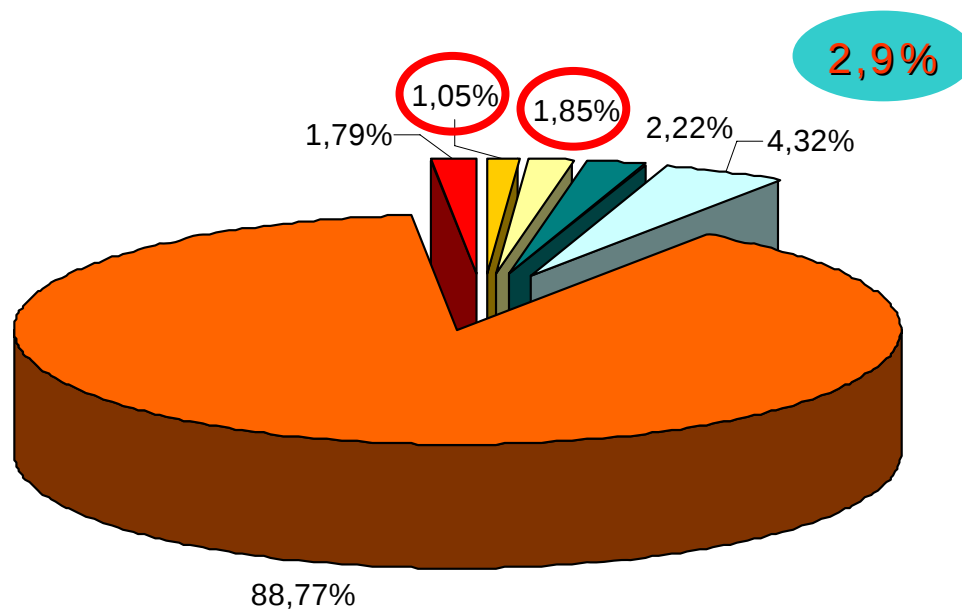
LEVANTAR OU MOVER CARGAS PESADAS



ENCUESTA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO. ISSGA

- ¿Con qué frecuencia tiene que levantar o mover personas?

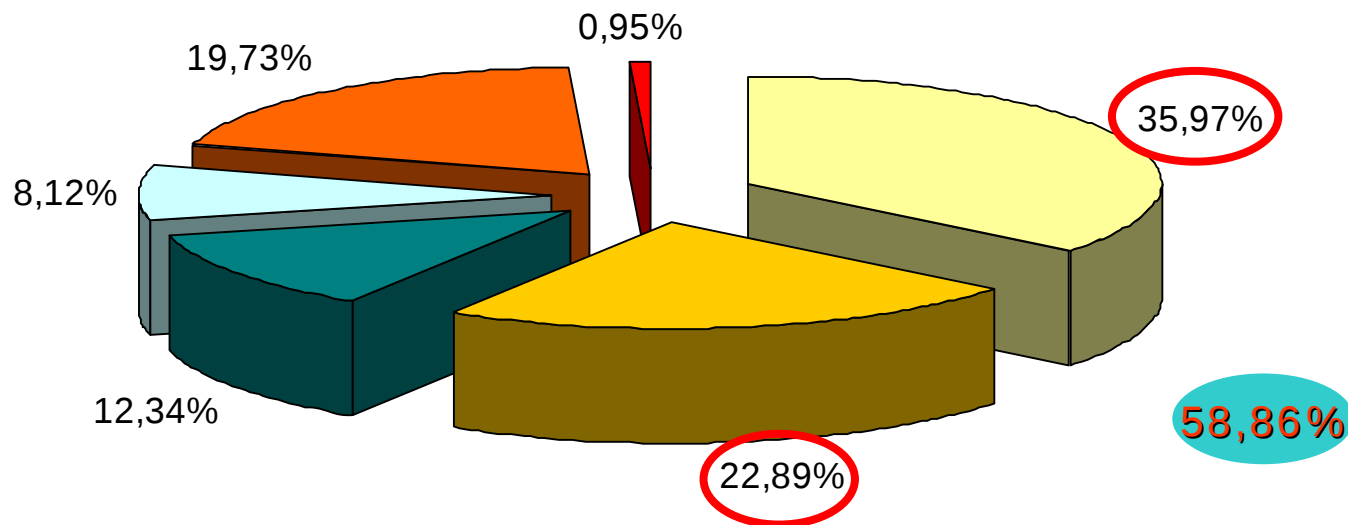
ACCIÓN DE LEVANTAR OU MOVER PERSOAS



ENCUESTA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO. ISSGA

- ¿Con qué frecuencia tiene que realizar movimientos repetitivos de manos o brazos?

REALIZAR MOVEMENTOS REPETITIVOS DE MANS OU BRAZOS

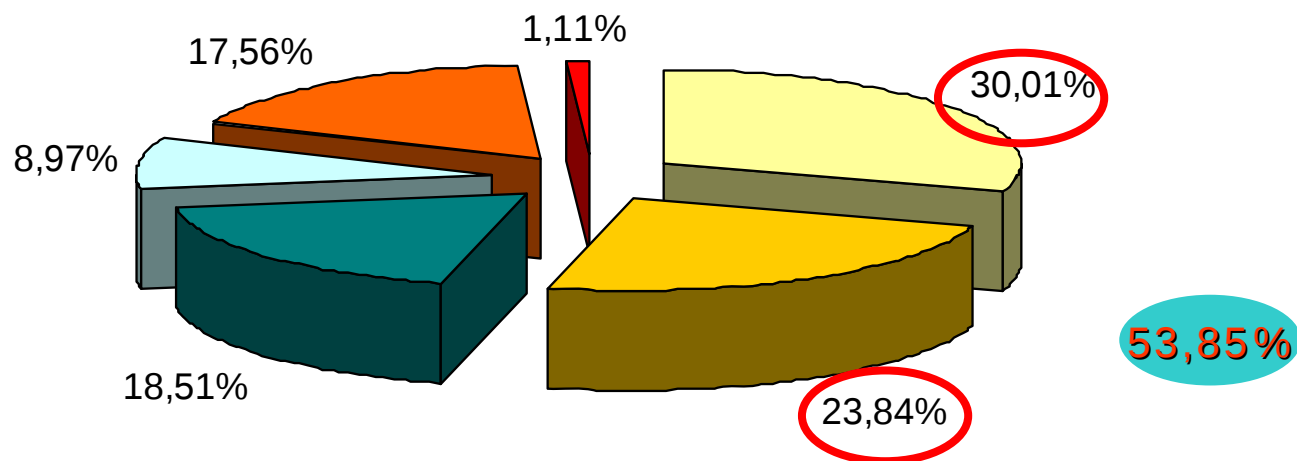


Sempre ou case sempre A miúdo Ás veces Raramente Case nunca ou nunca NS/NC

ENCUESTA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO. ISSGA

- ¿Con qué frecuencia tiene que mantener una misma postura?

MANTER UNHA MESMA POSTURA

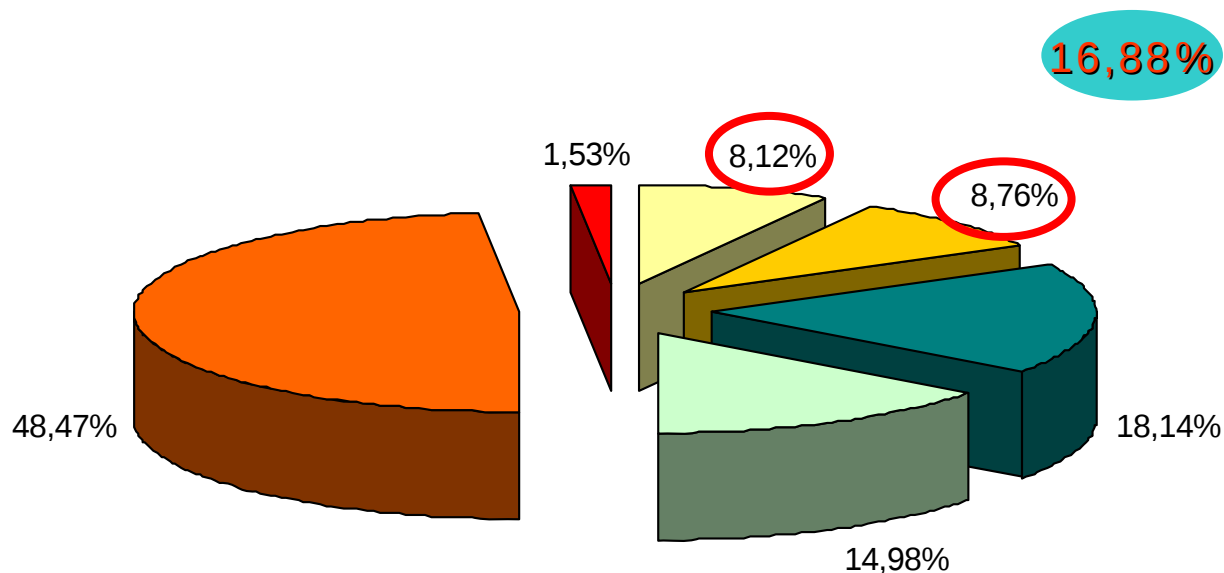


Sempre ou case sempre A miúdo Ás veces Raramente Case nunca ou nunca NS/NC

ENCUESTA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO. ISSGA

- ¿Con qué frecuencia tiene que realizar una fuerza importante?

REALIZAR UNHA FORZA IMPORTANTE



DATOS ESTADÍSTICOS. Accidentes por sobreesfuerzos y enfermedades profesionales



observatorio galego
de condicións de traballo

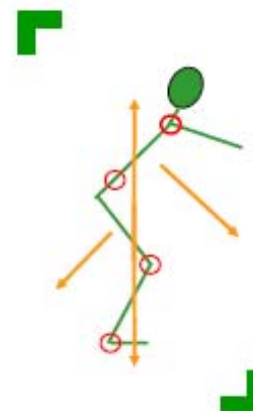
ANÁLISE DOS ACCIDENTES LABORAIS POR SOBRESFORZOS 2010

Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral

Febreiro 2012



ACCIDENTES DE TRABAJO POR SOBRESFORZOS 2009



Julio 2010

Departamento de Investigación e Información
INSHT

ACCIDENTES CON BAJA EN JORNADA DE TRABAJO. AÑO 2011

- Accidentes por sobreesfuerzo: 10.709
- Accidentes totales: 31.143

Comparativa accidentes con baja

Un tercio de los accidentes son por sobreesfuerzo

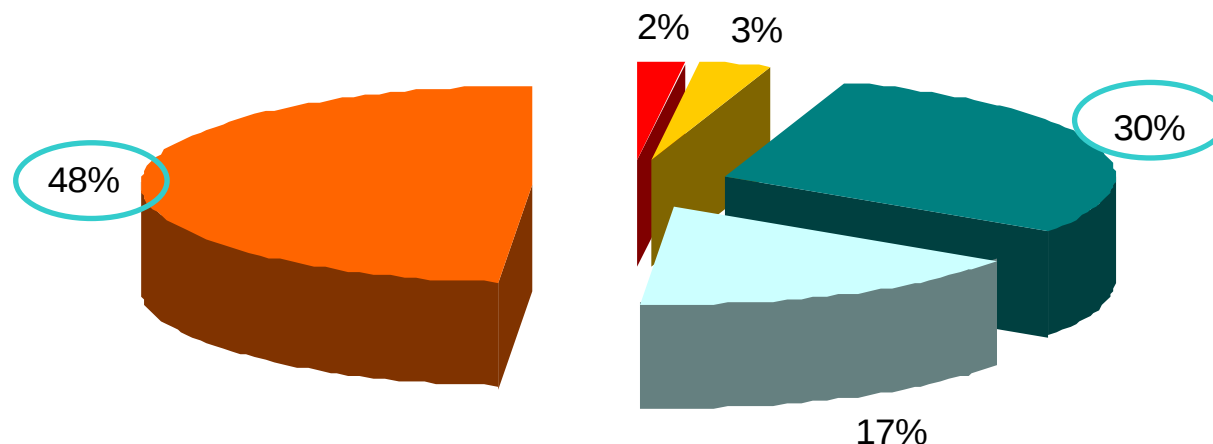


■ Sobreesfuerzo ■ Otros

ACCIDENTES CON BAJA EN JORNADA DE TRABAJO. AÑO 2011

- Accidentes de trabajo por sobreesfuerzo: 10.709
 - Agricultura: 216
 - Pesca: 319
 - Industria: 3.161
 - Construcción: 1.796
 - Servicios: 5.217

Accidentes con baja por sobreesfuerzo según sector

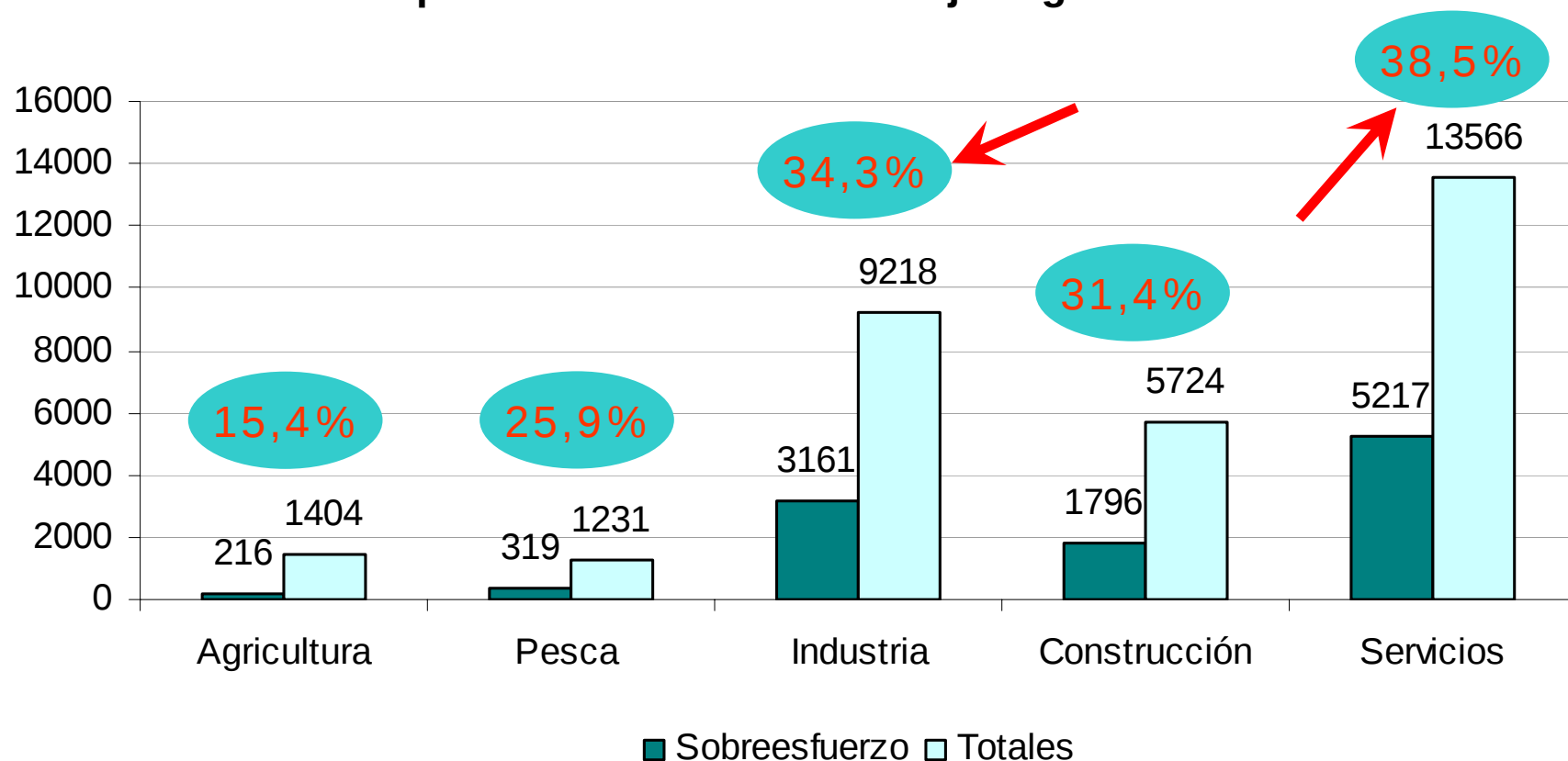


■ Agricultura ■ Pesca ■ Industria ■ Construcción ■ Servicios

ACCIDENTES CON BAJA EN JORNADA DE TRABAJO. AÑO 2011

- AT por sobreesfuerzo vs. AT totales según sector

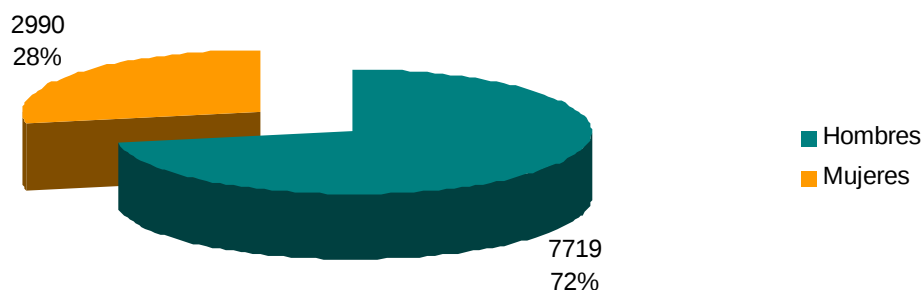
Comparativa accidentes con baja según sector



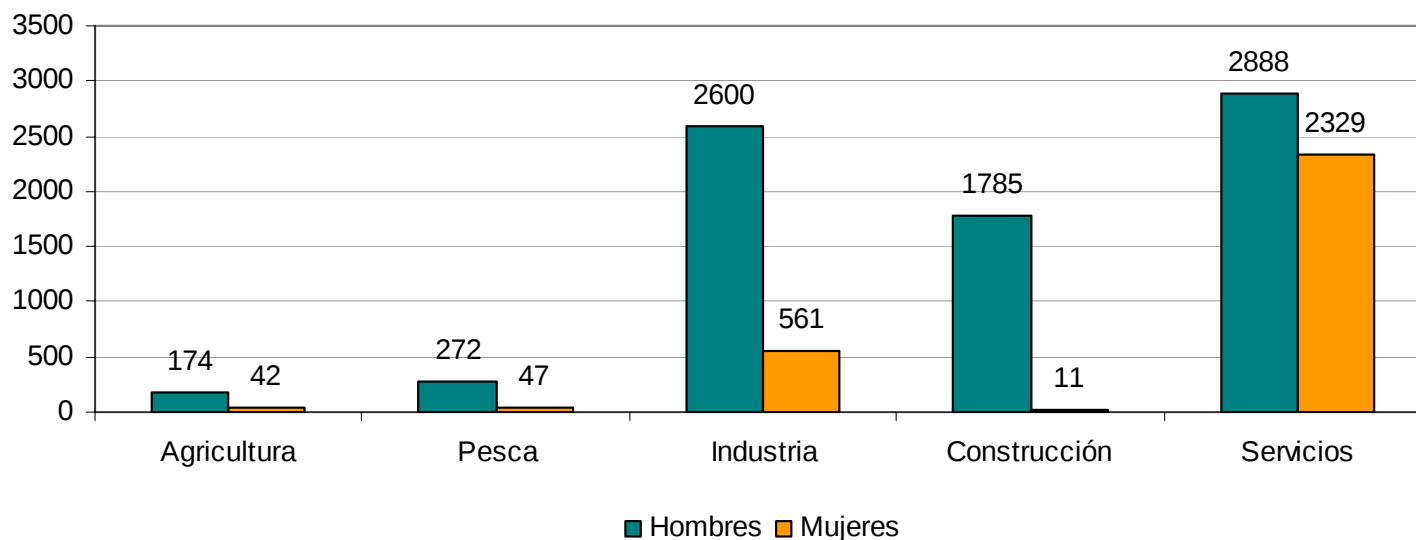
ACCIDENTES CON BAJA EN JORNADA DE TRABAJO. AÑO 2011

Accidentes con baja por sobreesfuerzo según sexo

- AT por sobreesfuerzo:
 - Hombres: 7.719
 - Mujeres: 2.990



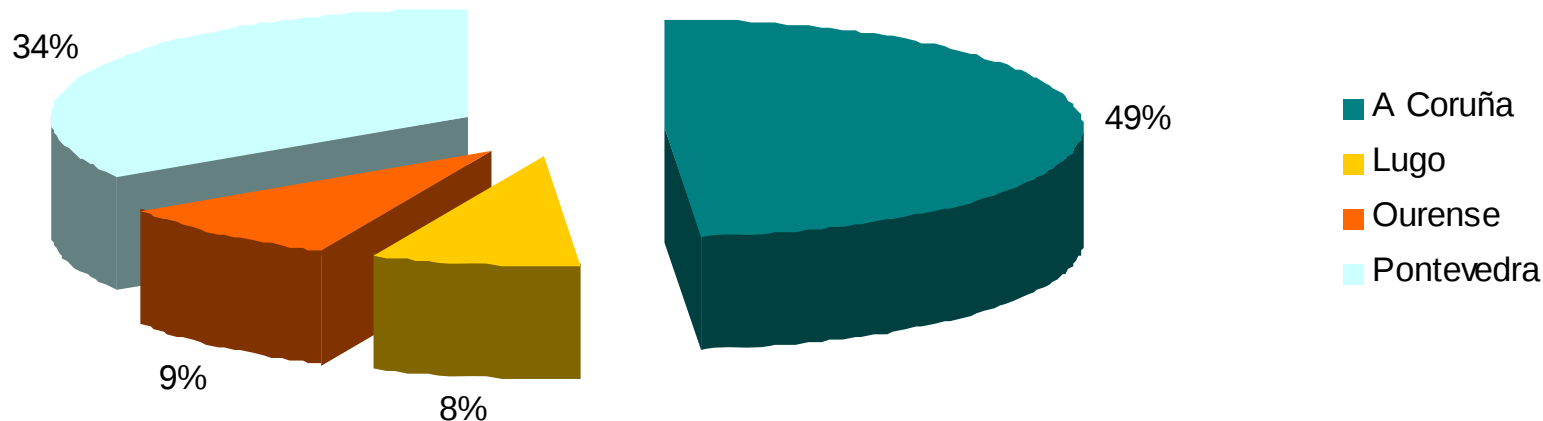
Comparativa accidentes sobreesfuerzo según sector y sexo



ACCIDENTES CON BAJA EN JORNADA DE TRABAJO. AÑO 2011

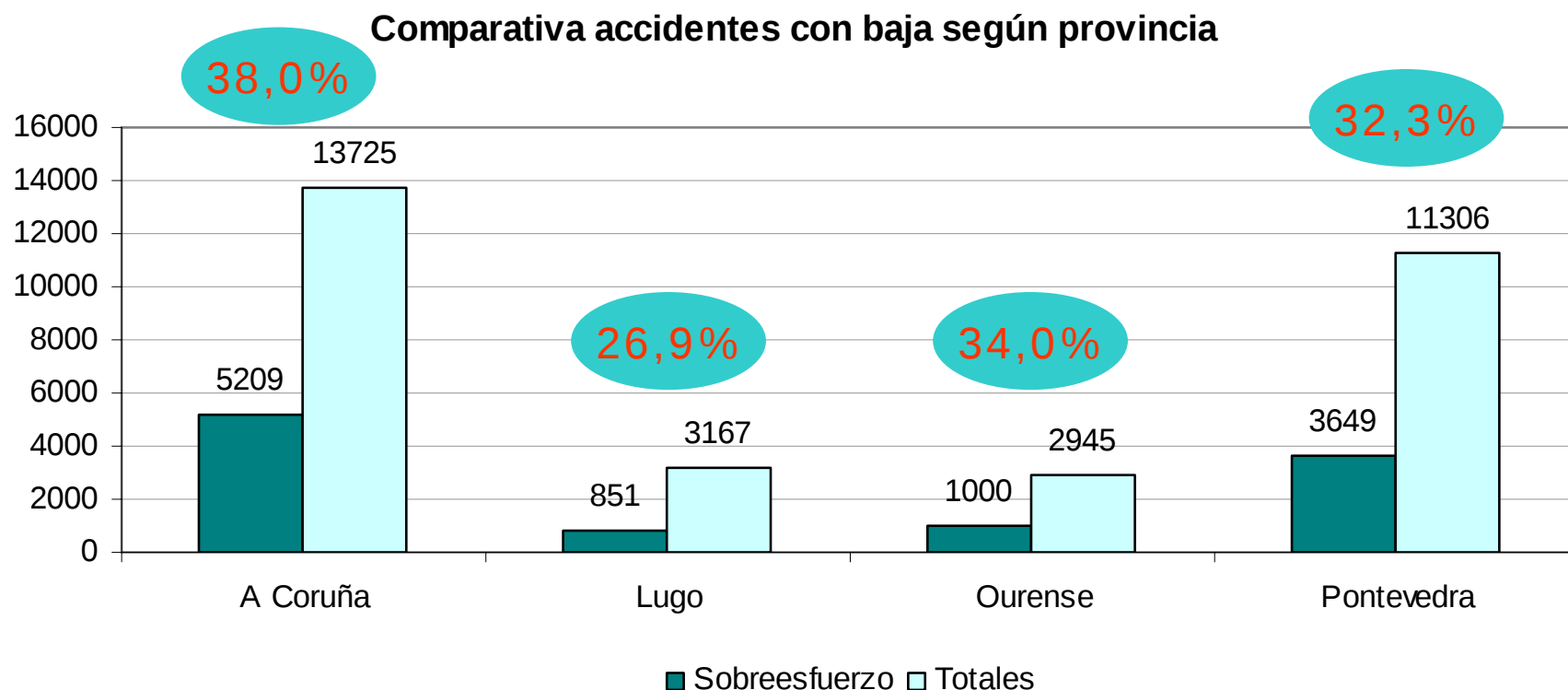
- Accidentes de trabajo por sobreesfuerzo: 10.709
 - A Coruña: 5.209
 - Lugo: 851
 - Ourense: 1.000
 - Pontevedra: 3.649

Accidentes con baja por sobreesfuerzo según provincia



ACCIDENTES CON BAJA EN JORNADA DE TRABAJO. AÑO 2011

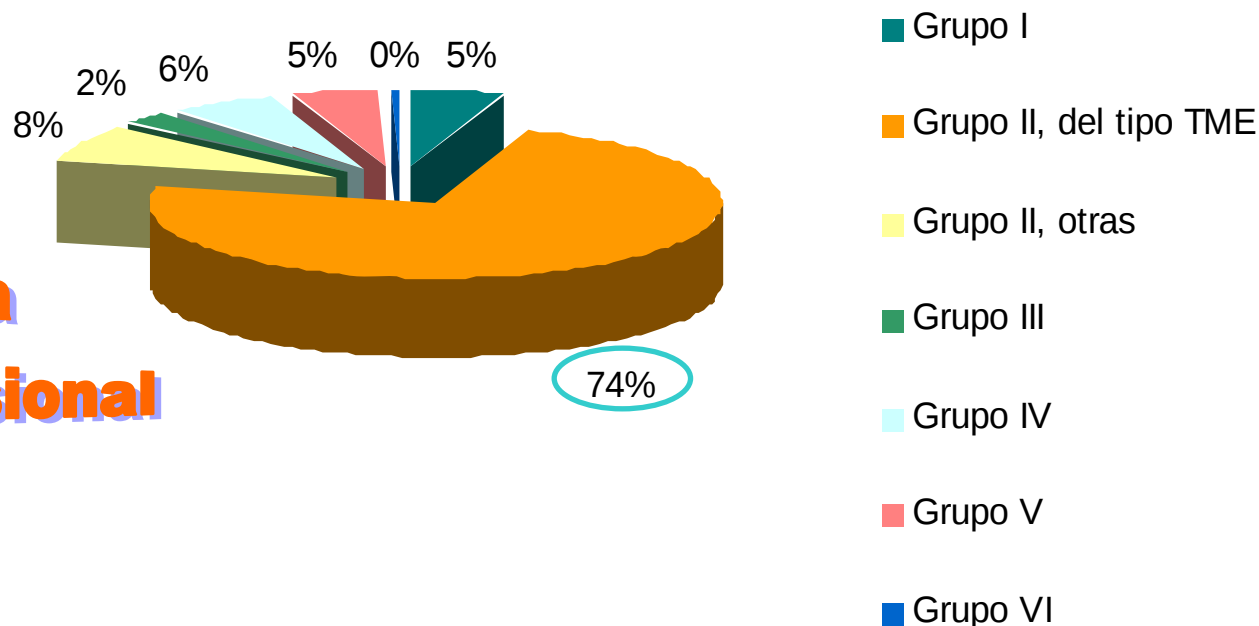
- AT por sobreesfuerzo vs. AT totales según provincia



ENFERMEDADES PROFESIONALES NOTIFICADAS CON BAJA. AÑO 2011

- Enfermedades profesionales del tipo TME: 500
- Enfermedades profesionales totales: 682

EP notificadas según grupo

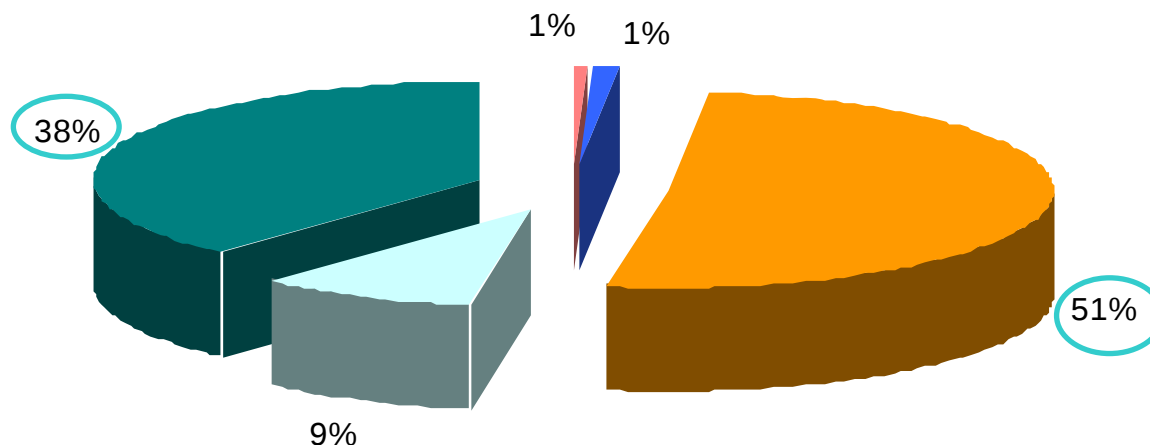


**Los tme son la
enfermedad profesional
más común**

ENFERMEDADES PROFESIONALES NOTIFICADAS CON BAJA. AÑO 2011

- Enfermedades profesionales del tipo TME: 500
 - Agricultura: 3
 - Pesca: 5
 - Industria: 254
 - Construcción: 47
 - Servicios: 191

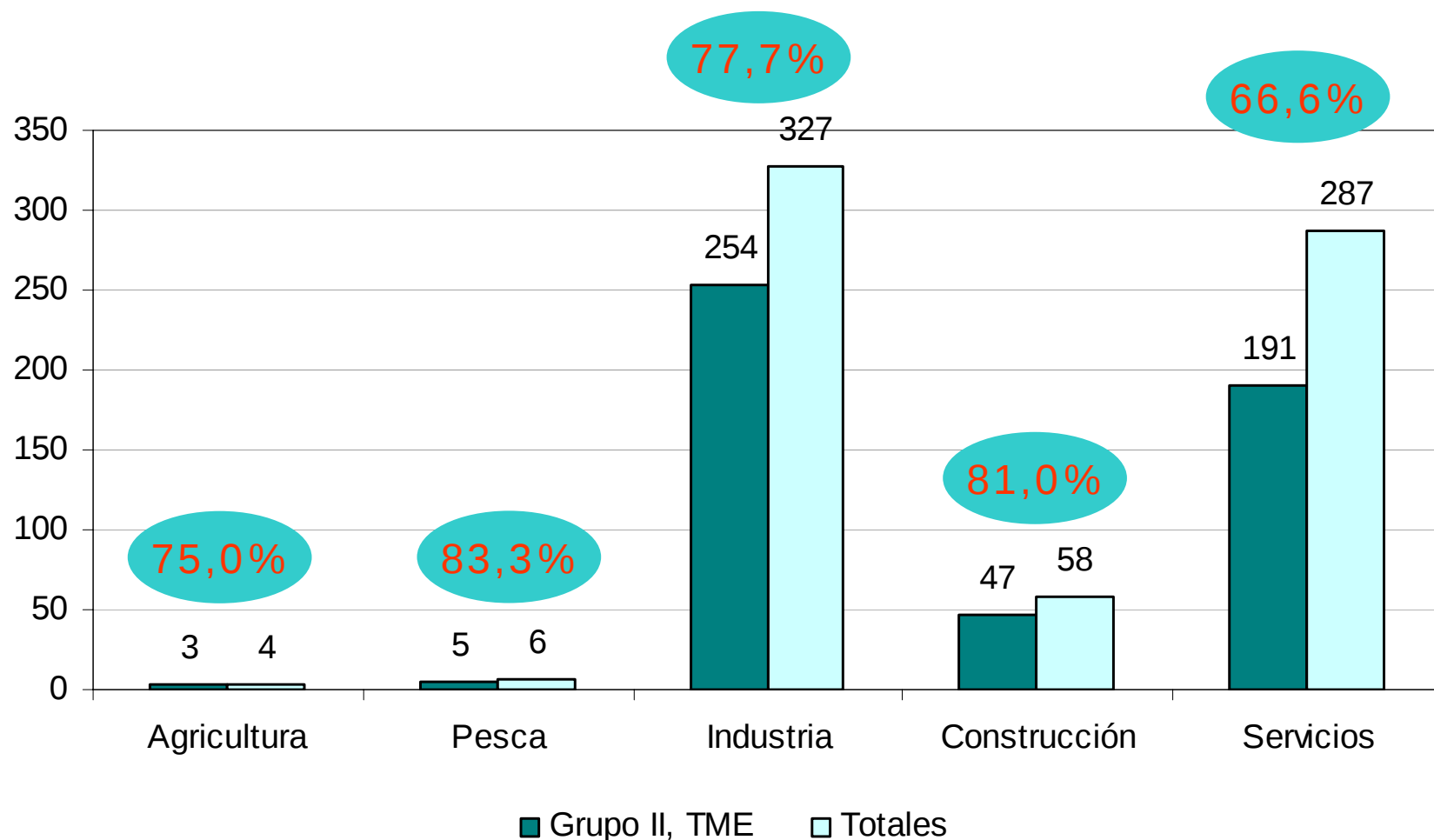
Enfermedades profesionales tipo TME según sector



■ Agricultura ■ Pesca ■ Industria ■ Construcción ■ Servicios

ENFERMEDADES PROFESIONALES NOTIFICADAS CON BAJA. AÑO 2011

- EP del tipo TME vs. EP totales según sector



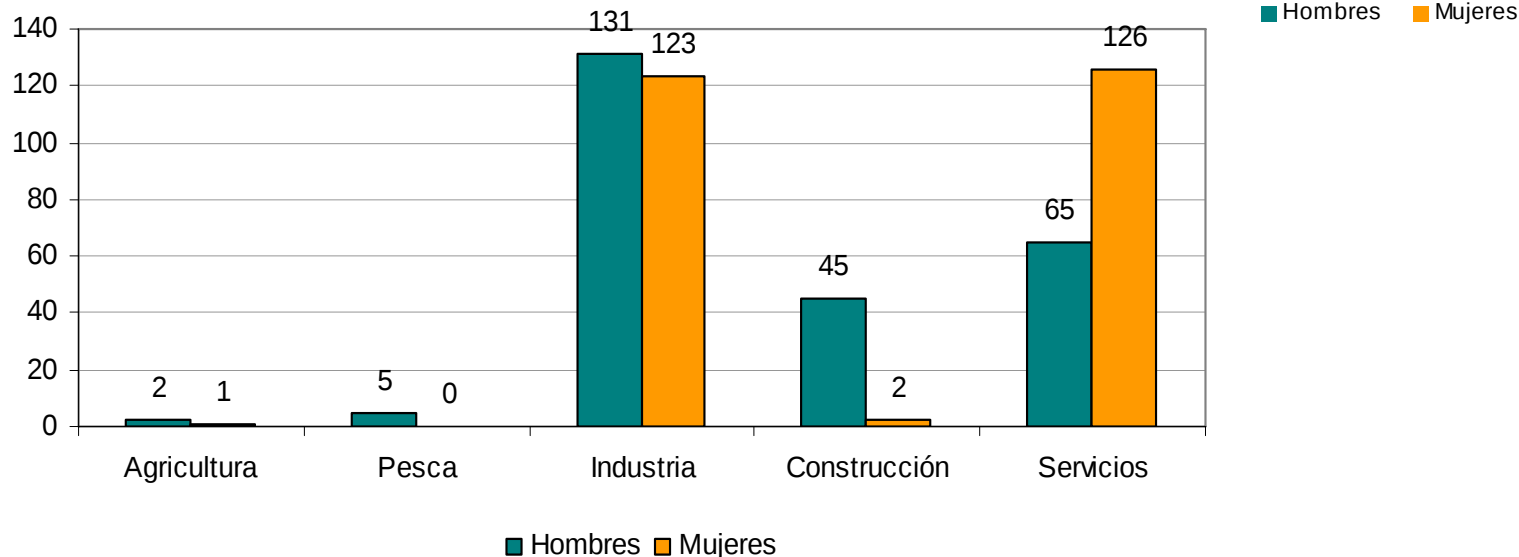
ENFERMEDADES PROFESIONALES NOTIFICADAS CON BAJA. AÑO 2011

Enfermedades profesionales tipo TME según sexo

- EP del tipo TME:
 - Hombres: 248
 - Mujeres: 252



Comparativa ep-tme según sector y sexo

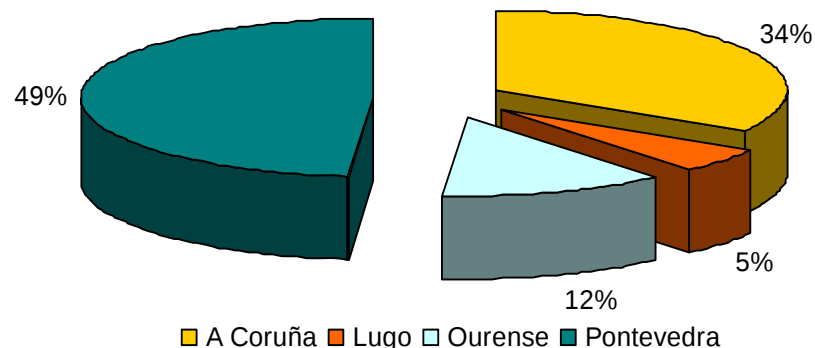


ENFERMEDADES PROFESIONALES NOTIFICADAS CON BAJA. AÑO 2011

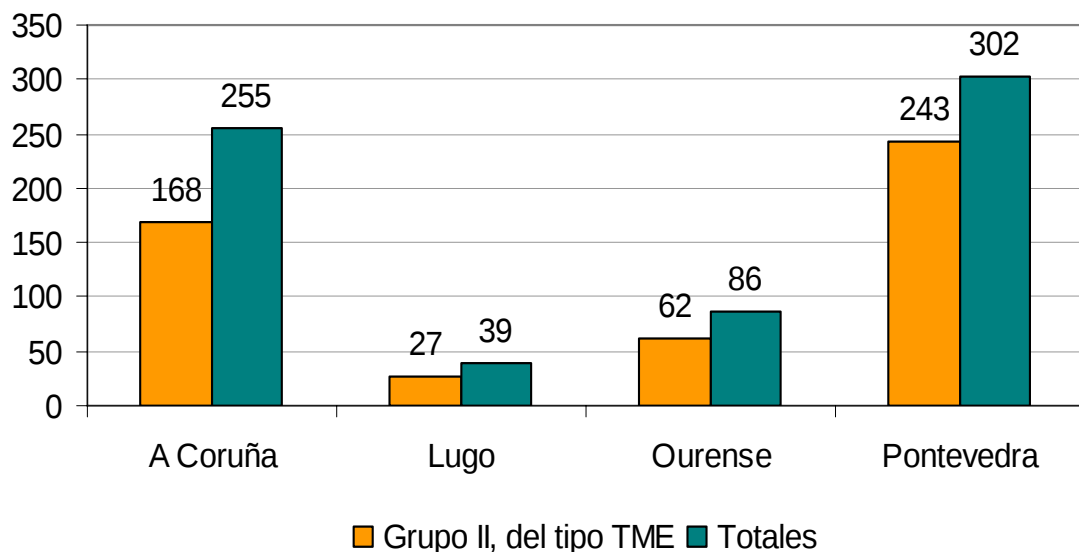
○ Enfermedades profesionales del tipo TME: 500

- A Coruña: 168
- Lugo: 27
- Ourense: 62
- Pontevedra: 243

Grupo II tipo TME



Comparativa ep-tme y totales según provincia



***PLAN ANUAL
DE ACTIVIDADES
DEL ISSGA***

PLAN DE ACTIVIDADES 2011

- Siete ejes:
 - Gestión de procesos
 - Observatorio Gallego de condiciones de trabajo
 - Gestión de la siniestralidad
 - Acciones de colaboración y asesoramiento técnico
 - **Planes y programas de reducción**
 - Formación, difusión y sensibilización
 - Laboratorio de Higiene analítica

Plan de actividades



PLAN DE ACTIVIDADES 2012

- Seis ejes:
 - Gestión de procesos
 - Observatorio Gallego de condiciones de trabajo
 - Gestión de la siniestralidad
 - Acciones de colaboración y asesoramiento técnico
 - **Planes y programas de reducción**
 - Formación, difusión y sensibilización



MAPA DE RIESGO ERGONÓMICO

- **Caracterizar las actividades** donde se presentan con más frecuencia las lesiones musculoesqueléticas, **analizando los factores de riesgo** asociado a carga física, cómo se están **evaluando** y qué **medidas preventivas** se están llevando a cabo.
- La elaboración de este mapa permitirá, en el **futuro**, definir de forma más precisa las líneas a seguir para reducir la siniestralidad en este ámbito y establecer **prioridades de actuación** preventiva.

PR 4	Mapa de riscos ergonómicos de Galicia	Trienal			
Descrición: Tanto os accidentes por sobreesforzos como as enfermidades profesionais do grupo 2 axente D son as que teñen maior incidencia e prevalenza. O feito de que se cataloguen maioritariamente coma leves non reduce a súa importancia, dado o seu peso numérico. Por tanto, compre, asemade do programa anterior, investigar e caracterizar as actividades onde se presentan con máis frecuencia, os postos de maior risco e os tipos de patoloxías e accidentes máis frecuentes. A elaboración deste mapa permitirá, no futuro, definir de xeito máis preciso as liñas e actuacións a seguir para reducir a sinistralidade neste ámbito e establecer prioridades de actuación preventiva.					
Obxectivos: - Analizar as situacións de risco ergonómico (derivado da manipulación manual de cargas, posturas forzadas e movementos repetitivos) na poboación traballadora galega, segundo a actividade económica e incluíndo a perspectiva de xénero. - Seleccionar anualmente os sectores, actividades e empresas a estudar. - Valorar as avaliacións específicas realizadas polas empresas, tendo en conta tanto o seu contido como as medidas preventivas implantadas. - Identificar as actividades onde se están presentando os TME, postos de traballo con maior risco e tipo de patoloxías máis frecuentes. - Estimar o número de traballadores expostos, recollendo as variables de sexo, idade, antigüidade no posto e empresa. - Comunicar ás empresas implicadas as deficiencias detectadas - Desenvolver unha base de datos que recolla a información máis e permita a súa análise estatística.					
Area funcional	SXTP; SEPA ETML	Colaboracións	OGCT	Ambito/ sector	Multisectorial
Plan Estratéxico 2011-2014 Obxectivo e Acción		Obxectivo 6 liñas 1.4. e 2.5.	Lei 14/2007: Funcións do ISSGA		Artigo 4º.a)

MAPA DE RIESGO ERGONÓMICO

Galego | Castellano a | A | Donde estamos | Contacta con nosotros | Mapa web | RSS

instituto galego de SEGURIDADE e saúde laboral

ISSGA

Busqueda Ir

Busqueda avanzada

EMISORA Noticias Oferta formativa Servicios Estadísticas Coleccións

Inicio > Campañas > Detalle de la campaña

CAMPAÑAS

Mapa de Riesgo Ergonómico

Descripción

Los trastornos músculo esqueléticos (TME) son una de las enfermedades de origen laboral más comunes, que afectan a trabajadores y trabajadoras de todos los sectores de actividad y suponen un elevado coste socioeconómico. Por este motivo, es muy importante la prevención o reducción de los factores de riesgo que pueden causar este tipo de lesiones.

Los TME abarcan una extensa gama de problemas de salud. Pueden dividirse en dos grupos principales: dolor y lesiones dorsolumbares y lesiones causadas por esfuerzos repetitivos. Pueden afectar tanto a las extremidades superiores como a las inferiores, y está demostrado que tienen una estrecha relación con el trabajo. Entre las causas físicas de los TME cabe citar: los movimientos manuales, la manipulación de cargas, las malas posturas y los movimientos forzados, los movimientos muy repetitivos, los movimientos manuales enérgicos, la presión mecánica directa sobre los tejidos corporales, las vibraciones o los ambientes de trabajo fríos. Además de éstas, también son importantes las causas relacionadas con la organización del trabajo.

En Galicia, así como en otras comunidades, se producen altas exposiciones a los factores de riesgo asociados a TME y entre las lesiones laborales más frecuentes están los accidentes de trabajo por sobreesfuerzo y las enfermedades profesionales osteoarticulares.

El ISSGA, consciente de esta problemática, incluyó en el Plan de Actividades del año 2011 un proyecto que consiste en la elaboración de un "MAPA DE RIESGO ERGONÓMICO DE GALICIA". El objetivo de este proyecto es recoger datos sobre la presencia del riesgo, la evaluación de éste y las medidas preventivas que se toman en las empresas de nuestra comunidad autónoma para poder ejercer así nuestro cometido con conocimiento de la situación y actuar preventivamente, prestando asesoramiento y asistencia técnica centrada en la correcta gestión del riesgo ergonómico asociado a carga física.

El proyecto se desarrolla en varias fases, de forma que se actuará en los distintos SECTORES de actividad, y se utilizará como herramienta básica un CUESTIONARIO. En una primera fase se seleccionaron 102 empresas de las siguientes actividades económicas:

- Asistencia en establecimientos residenciales
- Servicios a edificios y actividades de jardinería
- Confeción de prendas de vestir
- Fabricación de vehículos de motor, remolques y semirremolques
- Comercio al por menor, excepto de vehículos de motor y motocicletas

DOCUMENTOS ELABORADOS POR EL ISSGA QUE PUEDE DESCARGAR:

- CUESTIONARIO para cumplimentar por las empresas.



- Cuestionario:
 - Datos de la empresa y organización preventiva
 - Presencia del riesgo
 - Manipulación manual de cargas
 - Posturas forzadas
 - Movimientos repetitivos
 - Aplicación de fuerzas
 - Movilización de personas
 - Factores adicionales
- Evaluación de riesgos
- Medidas preventivas
- Vigilancia de la salud
- Formación e información a los trabajadores

MAPA DE RIESGO ERGONÓMICO. CUESTIONARIO



Instituto Galego
de Seguridade e
Saúde Laboral



Instituto Galego
de Seguridade e
Saúde Laboral



1. Datos da empresa:

1.1 Identificación

CIF:

Razón social:

Actividade (CNAE):

Domicilio social:

Centro de traballo:

Teléfono:

Fax:

Persoa de contacto:

Cargo:

Correo electrónico:

1.2 Organización

Cadro de persoal total: 0

Delegados de prevención: ☐ SI ☐ Non

Nº de homes:

Nº de mulleres:

Número:

Organización preventiva:

	SEGURIDADE	HIXIENE	ERGONOMÍA	MEDICINA DO TRABALLO
Asumida polo empresario	☐	☐	☐	☐
Traballadores designados	☐	☐	☐	☐
Servizo de prevención propio	☐	☐	☐	☐
Servizo de prevención mancomunado	☐	☐	☐	☐
Servizo de prevención alleo ¹	☐	☐	☐	☐

¹Indicar Servizo de Prevención alleo:

Seguridade:

Hixiene:

Ergonomía:

Medicina do traballo:

2. Presenza do risco:

2.1 Manipulación manual de cargas

	SI	NON
Na súa empresa, algún traballador manipula de forma manual cargas maiores a 3 kg?	☐	☐
A manipulación manual das cargas realízase, habitualmente, en condicións ergonómicas desfavorables (afastada do corpo, con posturas inadecuadas, moi frecuentemente, en condicións ambientais desfavorables, con chans inestables, cun agarre inadecuado, etc.)?	☐	☐
Manipúlanse cargas en postura sentada superiores a 5 kg?	☐	☐
Algúnha tarefa implica transportar manualmente cargas a unha distancia superior a un metro?	☐	☐
Realízanse tarefas que requiran arrastrar e/ou empuxar cargas	☐	☐
A manipulación de cargas realízase sempre con vultos do mesmo peso e mesma altura, tanto ó collelos como ó deixalos?	☐	☐

Indicar o número de traballadores/as expostos en función da frecuencia de exposición ao factor de risco (Manipulación manual de cargas):

Frecuencia da exposición ao risco	Número de traballadores/as expostos ao risco	
	Homes	Mulleres
Menos de 1 hora ao día		
Entre 1 e 2 horas ao día		
Entre 2 e 4 horas ao día		
Máis de 4 horas ao día		

Indicar tamén, os postos de traballo no que se dá a exposición:

--

2.2 Posturas forzadas

	SI	NON
Existen tarefas que requiran adoptar posturas forzadas dalgún segmento corporal de xeito repetitivo ou prolongado?	☐	☐
En cal ou cales localización/s anatómica/s existe postura forzada?		
☐ Colo ☐ Costas ☐ Brazo ☐ Antebrazo ☐ Pulso ☐ Pernas ☐ Pés		
Mencione os motivos da postura forzada:		
☐ Posición da máquina ☐ Deseño do asento ☐ Manexo do equipo ☐ Posto ou espazo de traballo		
Nalgún posto de traballo é necesario estar en postura de pé de modo prolongado?	☐	☐

MAPA DE RIESGO ERGONÓMICO. CUESTIONARIO

Indicar o número de traballadores/as expostos en función da frecuencia de exposición ao factor de risco (Posturas forzadas):

Frecuencia da exposición ao risco	Número de traballadores/as expostos ao risco	
	Homes	Mulleres
Menos de 1 hora ao día		
Entre 1 e 2 horas ao día		
Entre 2 e 4 horas ao día		
Máis de 4 horas ao día		

Indicar tamén, os postos de traballo no que se dá a exposición:

2.3 Movements repetitivos

	SI	NON
Existe algunha tarefa que se caracterice por ciclos de traballo repetitivos, que se sucedan sempre do mesmo xeito?	☐	☐
A tarefa repetitiva realízase durante polo menos 2 horas?	☐	☐
Realízase o mesmo xesto ou secuencia de xestos por máis do 50% do tempo de traballo?	☐	☐
Durante estas tarefas, requírese traballar cun ritmo imposto, sen posibilidade de realizar pausas con autonomía?	☐	☐

Indicar o número de traballadores/as expostos en función da frecuencia de exposición ao factor de risco (Movements repetitivos):

Frecuencia da exposición ao risco	Número de traballadores/as expostos ao risco	
	Homes	Mulleres
Menos de 1 hora ao día		
Entre 1 e 2 horas ao día		
Entre 2 e 4 horas ao día		
Máis de 4 horas ao día		

Indicar tamén, os postos de traballo no que se dá a exposición:

2.4 Aplicación de forzas

	SI	NON
Hai presenza de tarefas onde se realicen forzas elevadas (á parte das manipulacións de cargas) cos dedos, as mans, os brazos, o tronco, as pernas ou os pés?	☐	☐
Requírese o uso de mandos nos que hai que empurrar ou tirar deles, asilos, manipulaos cara a arriba, abaixo, cara a dentro ou fóra?	☐	☐
Empregáanse pedais ou mandos que deben accionarse coa extremidade inferior e/ou en postura sentada?	☐	☐

Indicar o número de traballadores/as expostos en función da frecuencia de exposición ao factor de risco (Aplicación de forzas):

Frecuencia da exposición ao risco	Número de traballadores/as expostos ao risco	
	Homes	Mulleres
Menos de 1 hora ao día		
Entre 1 e 2 horas ao día		
Entre 2 e 4 horas ao día		
Máis de 4 horas ao día		

Indicar tamén, os postos de traballo no que se dá a exposición:

2.5 Mobilización de persoas

	SI	NON
Algunha das tarefas require efectuar a mobilización dunha persoa mediante o levantamento manual de todo o corpo ou dalguna parte?	☐	☐
No caso de mobilización de pacientes, son pacientes semiválidos ou non válidos?	☐	☐
A manipulación realízase, habitualmente, en condicións desfavorables (espazo insuficiente, con obstáculos, con calzado inadecuado, etc.)?	☐	☐
Dispónse de axudas mecánicas ou medios auxiliares para a manipulación (sabas deslizantes, táboas de transferencia, deslizadores, etc.)?	☐	☐
O traballador dispón de axuda de outros compañeiros para realizar a manipulación?	☐	☐

Indicar o número de traballadores/as expostos en función da frecuencia de exposición ao factor de risco (Mobilización de persoas):

Frecuencia da exposición ao risco	Número de traballadores/as expostos ao risco	
	Homes	Mulleres
Menos de 1 hora ao día		
Entre 1 e 2 horas ao día		
Entre 2 e 4 horas ao día		
Máis de 4 horas ao día		

Indicar tamén, os postos de traballo no que se dá a exposición:

2.6 Factores adicionais

	SI	NON
Existe algún posto onde as condicións ambientais de carácter físico, poden implicar limitacións para a realización do traballo ou producir molestias significativas nos traballadores?	☐	☐
Indicar cal ou cales condicións poden implicar limitacións ou molestias?		
☐ Temperatura ☐ Humidade ☐ Chans escorregadizos ☐ Iluminación deficiente ☐ Vibracións		

MAPA DE RIESGO ERGONÓMICO. CUESTIONARIO

3. Avaliación de Riscos:

Na avaliación de riscos están identificados todos os postos con risco asociado á carga física de traballo (factores de risco que se indican no seguinte punto)?	si	non, só algúns postos	non
	☐	☐	☐
Cal ou cales dos factores de risco se identifican?			
☐ Manipulación manual de cargas ☐ Posturas forzadas ☐ Movementos repetitivos ☐ Aplicación de forzas ☐ Mobilización de persoas			
Avaliouse especificamente o risco asociado á carga física de traballo, en todos aqueles postos nos que se identificou este risco? *	si	non, só algúns postos	non
	☐	☐	☐
Cal ou cales dos factores de risco se avaliaron?			
☐ Manipulación manual de cargas ☐ Posturas forzadas ☐ Movementos repetitivos ☐ Aplicación de forzas ☐ Mobilización de persoas			
Que método se utilizou para esta avaliación?			
☐ Subxectivo ☐ Obxectivo e validado (Por exemplo: NIOSH, Guía de manipulación de cargas do INSH, Táboas de Snook e Ciriello, OWAS, MAPO, RULA, OCRA REBA, Normas UNE, outras)			
Indicar o método segundo o factor de risco correspondente:			
Manipulación manual de cargas			
Posturas forzadas			
Movementos repetitivos			
Aplicación de forzas			
Mobilización de persoas			
Tívoise en conta na avaliación de risco ergonómico a presenza de traballadores especialmente sensibles?	si	non	
	☐	☐	
Tívoise en conta na avaliación de risco ergonómico a protección da maternidade?	si	non	
	☐	☐	

* De ser o caso, achegar avaliación específica de risco ergonómico

4. Medidas preventivas:

Propuxéronse medidas preventivas a consecuencia da avaliación?	si	non
	☐	☐
Indicar que medidas se propuxeron:		
☐ Mellorar a distribución do posto de traballo ☐ Mellorar os equipos de traballo, deseño ergonómico das ferramentas ☐ Empregar ferramentas eléctricas que non vibren para reducir a forza necesaria en determinadas tarefas ☐ Reducir as esixencias físicas do traballo utilizando novas ferramentas ou novos métodos de traballo ☐ Mellorar a organización do traballo e aplicar procedementos máis seguros ☐ Mellorar a relación entre o tempo de traballo e as pausas, e promover a rotación dos traballadores ☐ Mellorar o deseño e compra de equipos, eliminando así os riscos na etapa de planificación ☐ Analizar se se pode evitar a manipulación manual de cargas, por exemplo usando equipos eléctricos, de apoio ou mecánicos como fitas transportadoras ou carretas elevadoras ☐ Se a eliminación ou redución dos riscos que entraña a manipulación manual de cargas non é posible, aplícanse medidas organizativas, como a rotación dos traballadores e a introdución de pausas o suficientemente prolongadas ☐ Outras, indicar:		
Planificáronse e executáronse as medidas preventivas propostas?		
☐ Non ☐ Si, se planificaron pero non se executaron ☐ Si, se planificaron e se executaron		

5. Vixilancia da saúde

Aplicanse protocolos de vixilancia sanitaria en relación ós riscos ergonómicos detectados, nos exames de saúde que se fan a o inicio e periodicamente aos traballadores (manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movementos repetitivos, vibracións, etc.)?	si	non
	☐	☐
Indicar o número medio anual de traballadores que acode:	Nº:	
Detectáronse enfermidades profesionais, accidentes laborais ou enfermidades relacionadas con o traballo?(nos últimos 5 anos)	si	non
	☐	☐
Indicar:		
☐ Enfermidades profesionais.	Nº:	
☐ Accidentes laborais por sobreesforzo e enfermidades relacionadas co traballo	Nº:	

6. Formación e información os traballadores

Informouse os traballadores por escrito dos riscos ergonómicos específicos do seu posto de traballo?	SI	NON
	☐	☐
Na formación en prevención de riscos laborais que recibiron os traballadores, figura un apartado dirixido ao risco ergonómico específico detectado?		
	☐	☐



MAPA DE RIESGO ERGONÓMICO

- Varias **fases**, en la **primera** se actuará en **100 empresas** para de las siguientes actividades económicas:
 - Asistencia en establecimientos residenciales
 - Servicios a edificios y actividades de jardinería
 - Confección de prendas de vestir
 - Fabricación de vehículos de motor, remolques y semirremolques
 - Comercio al por menor, excepto de vehículos de motor y motocicletas

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

- Esta acción se dirigirá específicamente a **empresas con índice elevado de accidentes por sobreesfuerzo y de todos los sectores.**
- Objetivos:
 - Reducir la tasa de producción de sobreesfuerzos en las empresas que tuvieran un elevado número de este tipo de accidentes en años anteriores.
 - Determinar sus causas y optimizar su investigación.
 - Analizar cómo se están evaluando los riesgos y la planificación preventiva.
 - Asesoramiento a las empresas.

PR 3	Programa de loita contra os accidentes por sobreesforzo				Anual
Descrición:					
Na maioría de comunidades autónomas véñense desenvolvendo dende hai anos plans ou programas específicos dirixidos ás empresas de alto índice de sinistralidade en relación co seu sector e cun número absoluto de accidentes por riba dun umbral. En Galicia, despois de realizar en 2010 un programa de redución dos sobreesforzos en empresas do comercio polo miúdo, esta acción dirixirase especificamente a empresas con índice elevado de accidentes por sobreesforzo, sobre a metodoloxía desenvolvida o ano anterior, pero ampliando o abano de actividades económicas.					
Obxectivos:					
- Reducir a taxa de produción de sobreesforzos nas empresas que tivesen un elevado número de accidentes por sobreesforzo no ano 2010. - Determinar as causas destes accidentes, e optimizar a súa investigación desenvolvendo un cuestionario específico. - Valorar a adecuación da avaliación de riscos e planificación preventiva ás situación de risco analizadas. - Asesorar ás empresas sobre as medidas técnicas e organizacionais máis axeitadas para a redución deste tipo de sinistros. - Comprobar o cumprimento das recomendacións feitas nas empresas asesoradas no ano anterior.					
Area funcional	XCP; ETS; STP	Colaboracións	OGCT	Ambito/sector	Multisectorial
Plan Estratéxico 2011-2014 Obxectivo e Acción		Obxectivo 1 líñas 3.2. e 3.3.	Lei 14/2007: Funcións do ISSGA		Artigo 4º.a) e j)

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

- **Selección** de empresas, se actúa en **240 empresas** en 2011:
 - A Coruña: 80 empresas
 - Lugo: 40 empresas
 - Ourense: 40 empresas
 - Pontevedra: 80 empresas
- Se aplica un **cuestionario**:
 - Datos de la empresa
 - Organización preventiva
 - Evaluación de riesgos
 - Datos a cumplimentar de cada accidente
 - Observaciones
 - Medidas correctoras

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESIESFUERZOS

3. EVALUACIÓN DE RIESGOS

Fecha de actualización:	☐ Inicial ☐ Periódica ☐ Revisión por daños
¿Se identifica en la evaluación el riesgo de sobreesfuerzo?	☐ No ☐ SI, en algunos puestos especificar factor de riesgo ☐ SI en todos los puestos, especificar factor de riesgo
¿Se evalúan de forma específica los riesgos por sobreesfuerzo?	☐ No ☐ SI en algunos puestos, especificar factor de riesgo ☐ SI en todos los puestos especificar factor de riesgo
Método utilizado?	☐ Ninguno ☐ Subjetivo ☐ Objetivo y validado (NIOSH, guía manipulación de cargas, Tablas de Snook y Ciriello, OWAS, MAPO, RULA, OCRA REBA, Normas UNE, otras)
Manipulación manual de cargas:	
Movilización de personas:	
Movimientos repetitivos:	
Posturas forzadas:	
Aplicación de fuerzas:	
Otros:	
¿Se ha tenido en cuenta en la evaluación de riesgos ergonómicos la presencia de trabajadores especialmente sensibles (mujeres embarazadas, etc)?	☐ No ☐ SI
¿Se han propuesto medidas preventivas a consecuencia de la evaluación?	☐ No ☐ SI Indicar*

☐ Mejorar la distribución del puesto de trabajo ☐ Mejorar los equipos de trabajo, diseño ergonómico de las herramientas ☐ Emplear herramientas eléctricas que no vibren para reducir la fuerza necesaria en determinadas tareas ☐ Reducir las exigencias físicas del trabajo utilizando nuevas herramientas o nuevos métodos de trabajo ☐ Mejorar la organización del trabajo y aplicar procedimientos más seguros ☐ Mejorar la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas, y promover la rotación de los trabajadores ☐ Mejorar el diseño y compra de equipos, eliminando así los riesgos en la etapa de planificación	☐ Analizar si se puede evitar la manipulación manual de cargas, por ejemplo usando equipos eléctricos, de apoyo o mecánicos como cintas transportadoras o carretillas elevadoras ☐ Si la eliminación o reducción de los riesgos que entraña la manipulación manual de cargas no es posible, se han aplicado medidas organizativas, como la rotación de los trabajadores y la introducción de pausas lo suficientemente prolongadas ☐ Formación e información sobre los riesgos y las consecuencias negativas para la salud de la manipulación manual de cargas y formación sobre el uso de los equipos y las técnicas de manipulación correctas ☐ Vigilancia de la salud, aumentar la periodicidad ☐ Otras, Indicar:
¿Se ha planificado y ejecutado las medidas preventivas propuestas?	☐ No ☐ SI, pero no ejecutadas ☐ SI
¿Se han impartido acciones formativas e informativas sobre los riesgos ergonómicos específicos detectados?	☐ No ☐ SI
¿Se realiza una vigilancia de la salud-reconocimientos médicos protocolizados según riesgo específico (se han aplicado protocolos de MMC, PF, MR)?	☐ No ☐ SI, algunos protocolos ☐ SI Nº medio anual de trabajadores que acude:
¿Se detectaron no aptos o aptos con limitaciones para dichos riesgos o tareas?	☐ No ☐ SI Número:

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

○ Evaluación de riesgos

- ¿Se **identifica** en la evaluación el riesgo de sobreesfuerzo?
- ¿Se evalúan de forma **específica** los riesgos por sobreesfuerzo?
- ¿**Método** utilizado?
- ¿Se han propuesto **medidas** preventivas a consecuencia de la evaluación?
- ¿Se ha planificado y ejecutado las medidas preventivas propuestas?

FACTORES DE RIESGO:

- Manipulación manual de cargas
- Movilización de personas
- Movimientos repetitivos
- Posturas forzadas
- Aplicación de fuerzas
- Otros

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

DATOS A CUMPLIMENTAR DE CADA ACCIDENTE

☐ Bien codificado ☐ Error en la codificación, no es por sobreesfuerzo

Nombre y apellidos de la persona accidentada:

Sexo: ☐ Mujer ☐ Hombre

Edad:

Descripción del accidente:

Tipo de lesión (ej. tendinitis, burstitis, etc.):

Localización anatómica (ej. brazo derecho, codo izquierdo):

Miembro dominante: ☐ No ☐ Sí

Puesto de trabajo en la empresa:

CNAE trabajador:

Tareas	Tiempo de dedicación	Relación con el accidente		
		Muy probable	Probable	Poco probable

Antigüedad en el mismo puesto en la empresa actual (meses):

Nº de trabajadores en el puesto de trabajo o en puestos similares:

¿Existen periodos de incapacidad previa, diagnóstico previo y/o molestias por el mismo motivo?

☐ No ☐ Sí

¿Se ha producido alguna recaida (baja por el mismo proceso en los últimos 6 meses)?

☐ No ☐ Sí

Hay otros trabajadores en estos puestos de trabajo que han presentado la misma patología/dolencia en alguna ocasión? ☐ No ☐ Sí

¿Se ha realizado investigación del accidente?

☐ No ☐ Sí, pero de modo incompleto ☐ Sí, de forma exhaustiva

Existía evaluación específica de este riesgo? ☐ No ☐ Sí

Causas del accidente (ver anexo):

¿Se han llevado a cabo acciones correctoras a raíz del accidente y se ha evaluado su adecuación? ☐ NO ☐ NO, PERO SE HAN DEFINIDO

☐ SI ☐ SI, PERO NO SE HA EVALUADO SU ADECUACIÓN

¿Cuáles?

- ☐ Mejorar la distribución del puesto de trabajo
- ☐ Mejorar los equipos de trabajo, diseño ergonómico de las herramientas
- ☐ Emplear herramientas eléctricas que no vibren para reducir la fuerza necesaria en determinadas tareas
- ☐ Reducir las exigencias físicas del trabajo utilizando nuevas herramientas o nuevos métodos de trabajo
- ☐ Mejorar la organización del trabajo y aplicar procedimientos más seguros
- ☐ Mejorar la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas, y promover la rotación de los trabajadores
- ☐ Mejorar el diseño y compra de equipos, eliminando así los riesgos en la etapa de planificación
- ☐ Analizar si se puede evitar la manipulación manual de cargas, por ejemplo usando equipos eléctricos, de apoyo o mecánicos como cintas transportadoras o carretillas elevadoras;
- ☐ Si la eliminación o reducción de los riesgos que entraña la manipulación manual de cargas no es posible, se han aplicado medidas organizativas, como la rotación de los trabajadores y la introducción de pausas lo suficientemente prolongadas;
- ☐ Formación e Información sobre los riesgos y las consecuencias negativas para la salud de la manipulación manual de cargas y formación sobre el uso de los equipos y las técnicas de manipulación correctas.
- ☐ Vigilancia de la salud, aumentar la periodicidad
- ☐ Otras, indicar: _____

OBSERVACIONES (IMPRESIÓN DEL TÉCNICO SOBRE RIESGOS DEL PUESTO)

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

○ DATOS A CUMPLIMENTAR DE CADA ACCIDENTE

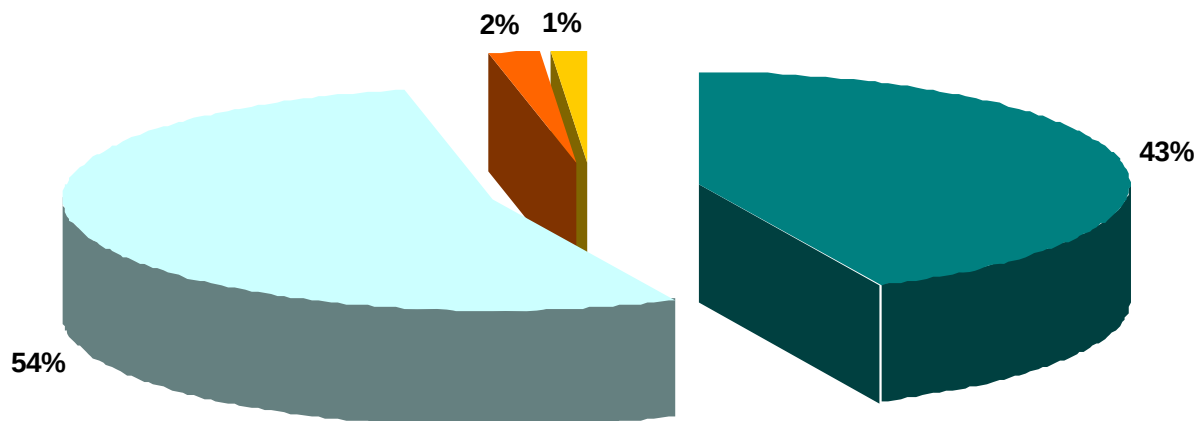
- Bien codificado
- Error en la codificación, no es por sobreesfuerzo

- Datos del trabajador
- Datos de la lesión
- Datos del puesto
- ¿Se ha realizado investigación del accidente?
- ¿Existía evaluación específica de este riesgo?
- Causas
- ¿Se han llevado a cabo acciones correctoras a raíz del accidente y se ha evaluado su adecuación?
- ¿Cuáles?

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBREENSFUERZOS

- AVANCE DE ALGUNOS DATOS: 204 empresas
- Evaluación de riesgos
 - ¿Se **identifica** en la evaluación el riesgo de sobreesfuerzo?

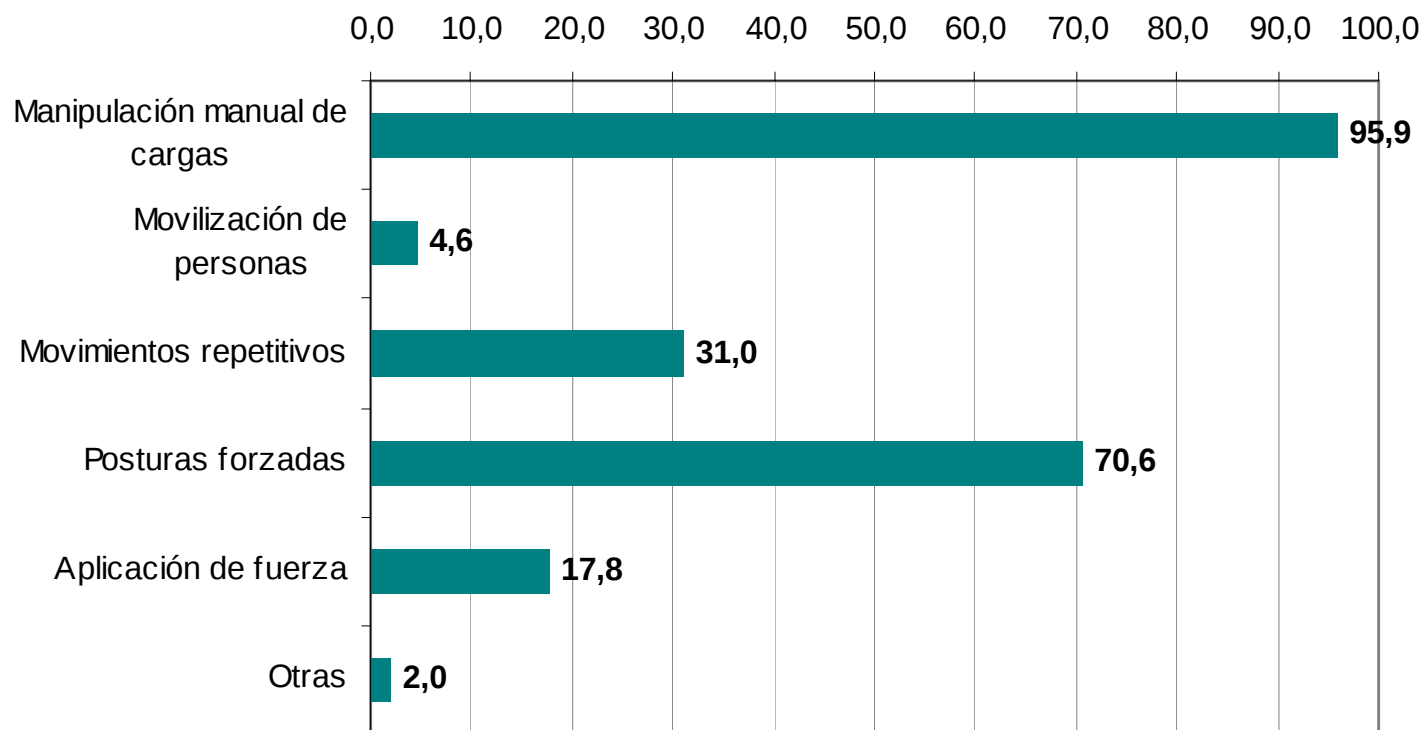
Identificación del riesgo



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

- Evaluación de riesgos
 - ¿Se **identifica** en la evaluación el riesgo de sobreesfuerzo?

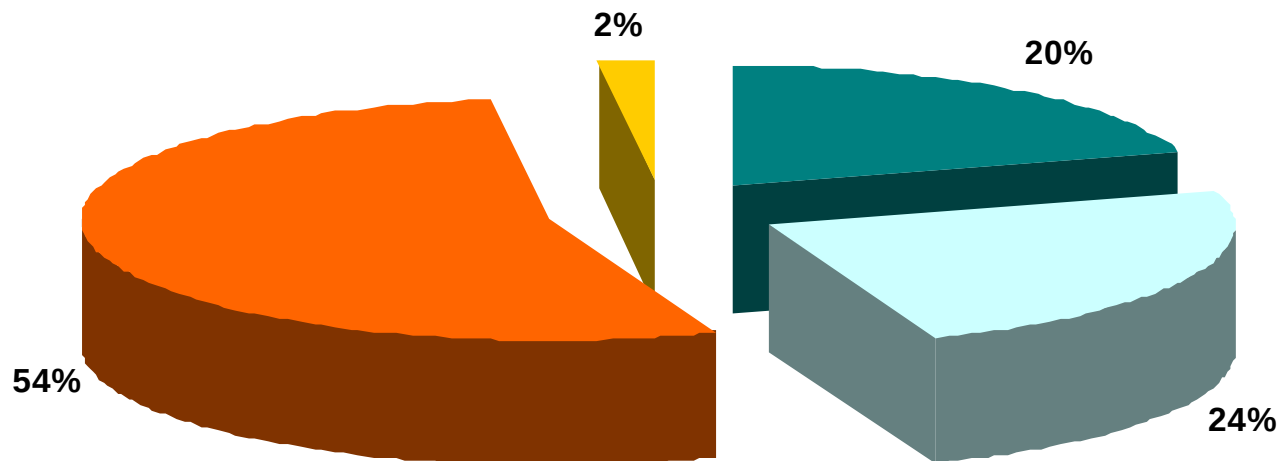
Identificación: factores de riesgo



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESIESFUERZOS

- Evaluación de riesgos
 - ¿Se evalúan de forma **específica** los riesgos por sobreesfuerzo?

Evaluación específica



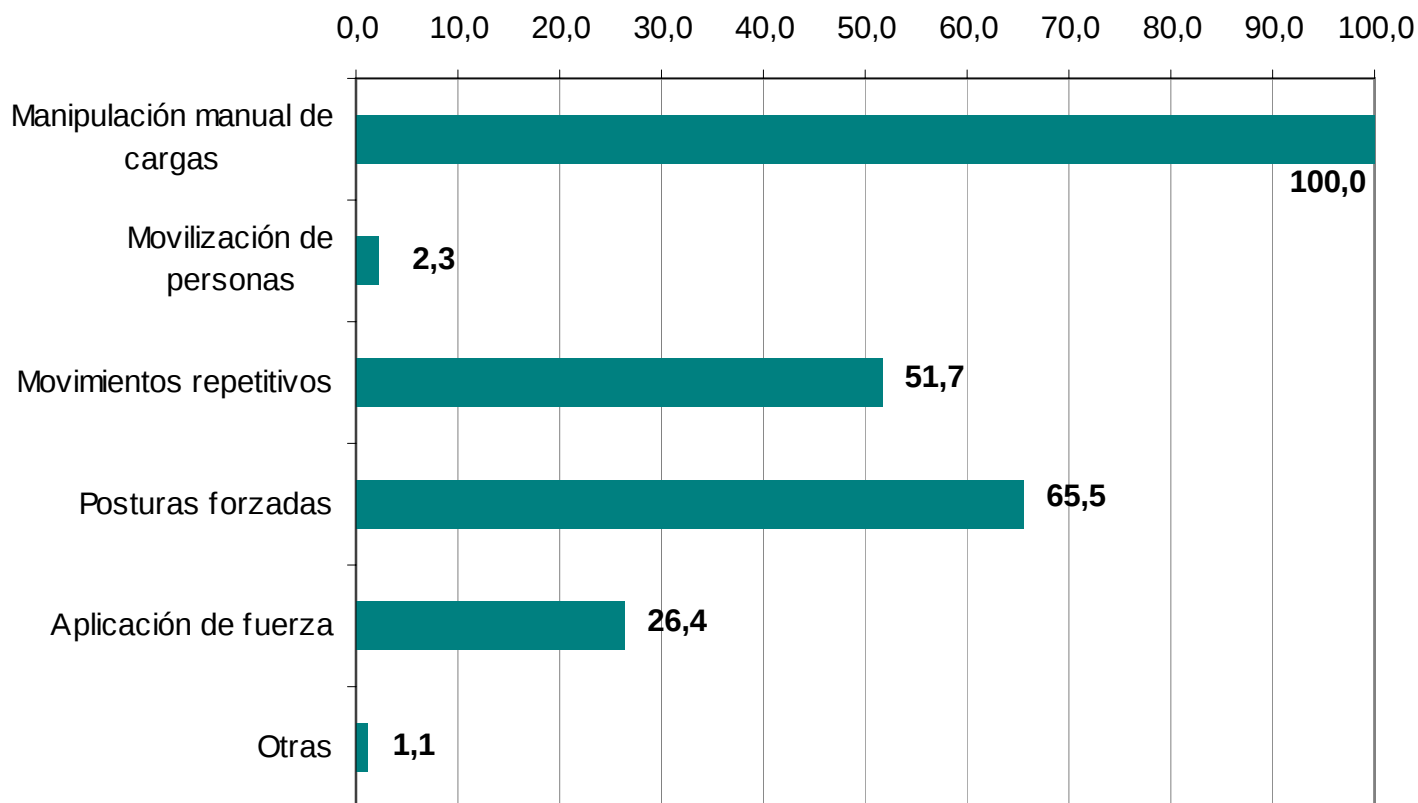
■ Sí, en todos los puestos ■ Sí, en algún puesto ■ No ■ NP

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

○ Evaluación de riesgos

- ¿Se evalúan de forma **específica** los riesgos por sobreesfuerzo?

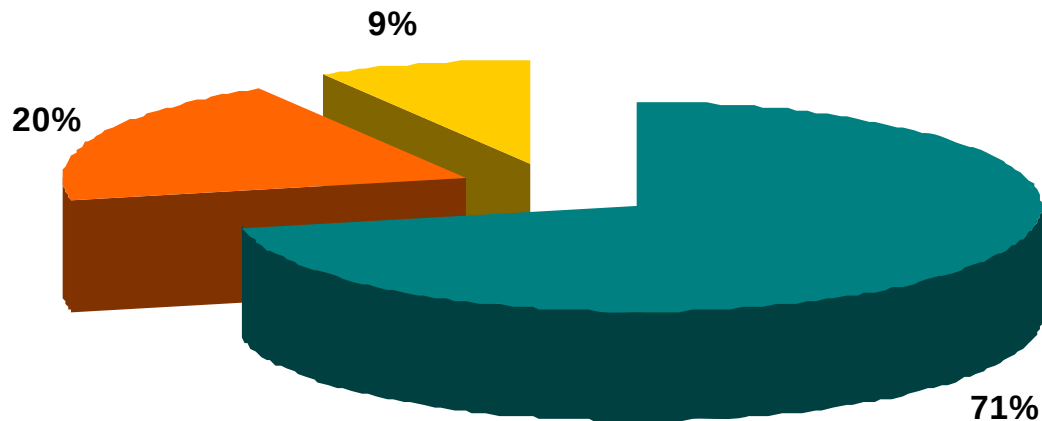
Evaluación específica: factores de riesgo



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

- Evaluación de riesgos
 - ¿Se han **propuesto medidas** preventivas a consecuencia de la evaluación?

Proposición de medidas preventivas

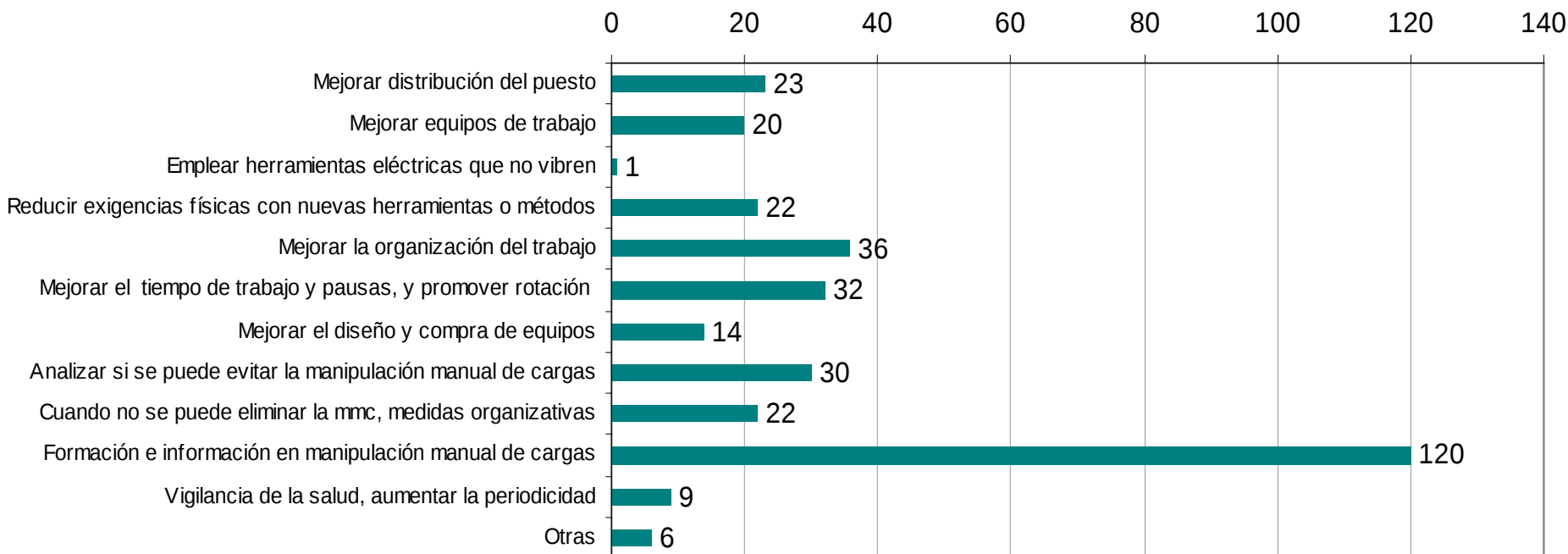


■ Sí ■ No ■ NP

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

- Evaluación de riesgos
 - ¿Se han **propuesto medidas** preventivas a consecuencia de la evaluación?

Medidas preventivas propuestas

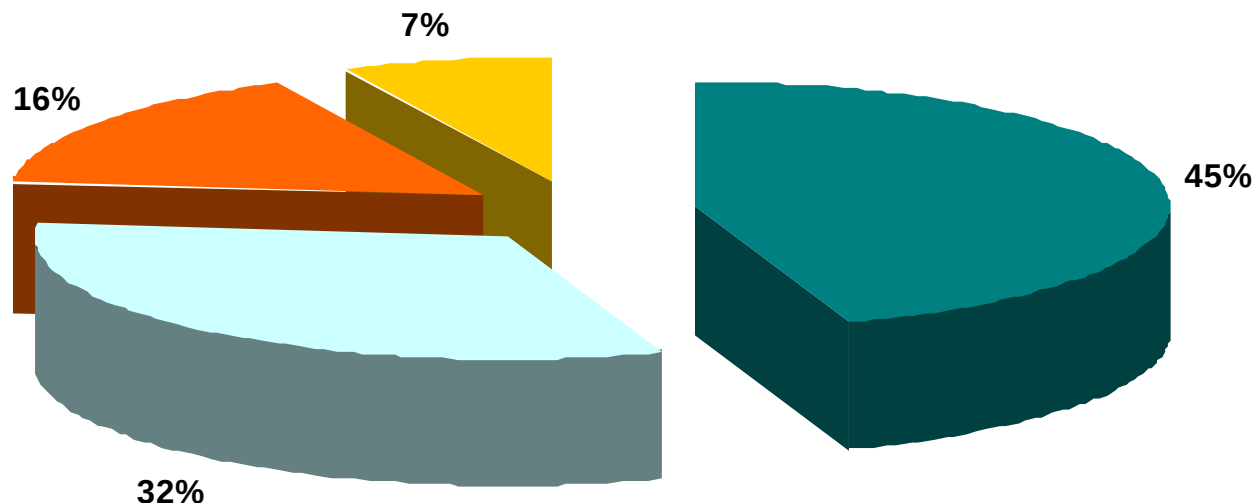


PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBREENFUERZOS

○ Evaluación de riesgos

- ¿Se ha **planificado y ejecutado** las medidas preventivas propuestas?

Planificación y ejecución de medidas preventivas

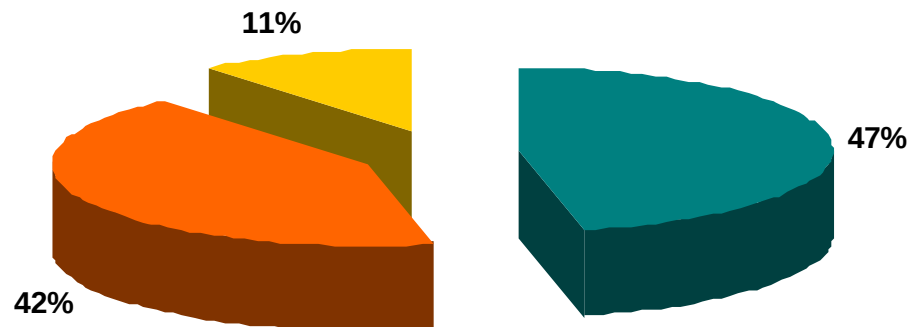


■ Sí ■ Sí se planificaron pero no se ejecutaron ■ No ■ NP

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBREENFUERZOS

- Evaluación de riesgos
 - ¿Se han impartido **acciones formativas** e informativas sobre los riesgos ergonómicos específicos detectados?

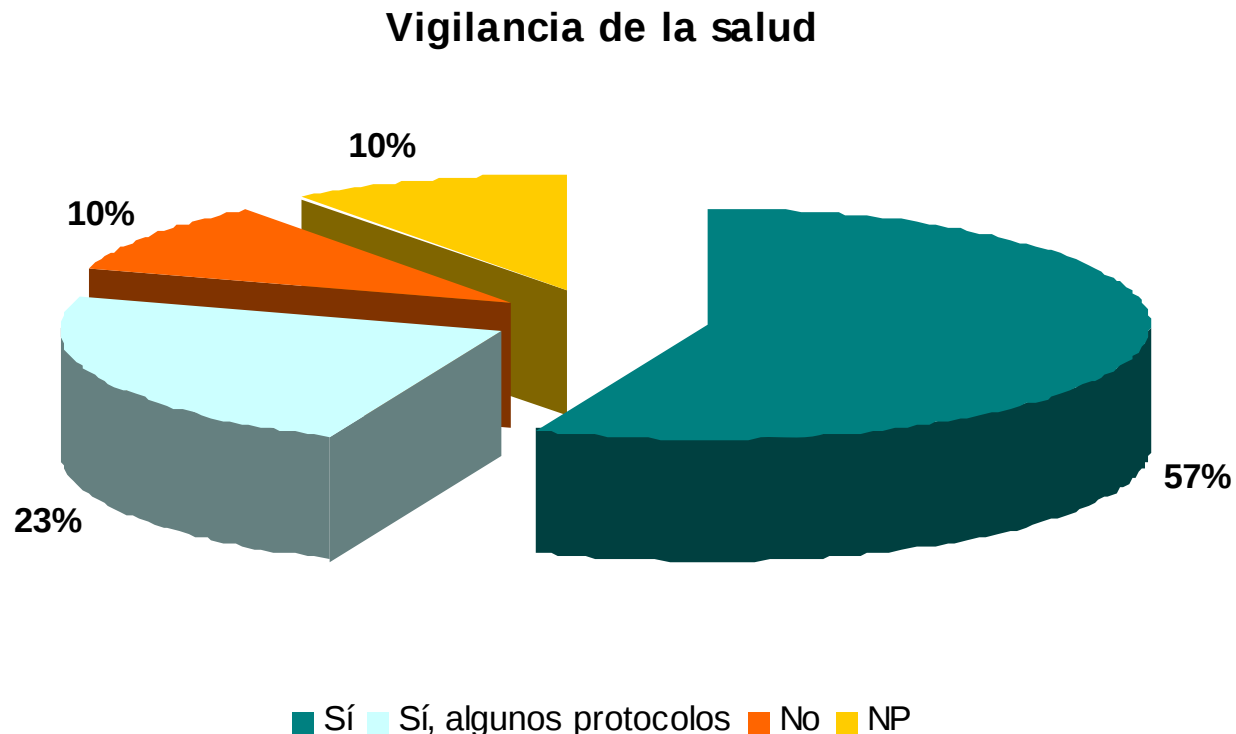
Acciones formativas impartidas



■ Sí ■ No ■ NP

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES POR SOBRESFUERZOS

- Evaluación de riesgos
 - ¿Se realiza una **vigilancia de la salud** -reconocimientos médicos protocolizados según riesgo específico?





¡GRACIAS
POR SU ATENCIÓN!