

Contenidos

1	TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.....	2
2	SINTOMAS DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS.....	3
3	IDENTIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS Y SU PREVENCIÓN	4
3.1	LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS ASOCIADOS CON LAS POSTURAS DE TRABAJO.....	4
3.2	EL ESTATISMO POSTURAL.....	5
3.3	DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO Y POSTURAS DE TRABAJO.....	7
3.3.1	VALORES RECOMENDADOS.....	8
4	LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS ASOCIADOS A MOVIMIENTOS REPETITIVOS.....	9
4.1	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	10
4.2	DISEÑO DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO.....	12
4.3	ASPECTOS RELATIVOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO.....	13
5	LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.....	14
5.1	CRITERIOS.....	15
5.1.1	CRITERIO BIOMECÁNICO.....	16
5.1.2	CRITERIO FISIOLÓGICO.....	16
5.1.3	CRITERIO PSICOFÍSICO.....	16

discutieron las limitaciones de dicha ecuación y el uso de un índice para la identificación de riesgos.

Tanto la ecuación de 1981 como su modificación en 1991 fueron elaboradas teniendo en cuenta tres criterios: el biomecánico, que limita el estrés en la región lumbosacra, que es más importante en levantamientos poco frecuentes pero que requieren un sobreesfuerzo; el criterio fisiológico, que limita el estrés metabólico y la fatiga asociada a tareas de carácter repetitivo; y el criterio psicofísico, que limita la carga basándose en la percepción que tiene el trabajador de su propia capacidad, aplicable a todo tipo de tareas, excepto a aquellas en las que se da una frecuencia de levantamiento elevada (de más de 6 levantamientos por minuto).

La revisión de la ecuación llevada a cabo por el comité del NIOSH en el año 1994 completa la descripción del método y las limitaciones de su aplicación (ver tabla 1). Tras esta última revisión, la ecuación NIOSH para el levantamiento de cargas determina el límite de peso recomendado (LPR), a partir del cociente de siete factores, que serán explicados más adelante, siendo el índice de riesgo asociado al levantamiento, el cociente entre el peso de la carga levantada y el límite de peso recomendado para esas condiciones concretas de levantamiento, carga levantada
Índice de levantamiento

$$\text{Índice de levantamiento} = \frac{\text{carga levantada}}{\text{límite de peso recomendado}}$$

Tabla 1. Ecuación NIOSH revisada (1994)

NIOSH 1994
$\text{LPR} = \text{LC} \cdot \text{HM} \cdot \text{VM} \cdot \text{DM} \cdot \text{AM} \cdot \text{FM} \cdot \text{CM}$
LC : constante de carga
HM : factor de distancia horizontal
VM : factor de altura
DM : factor de desplazamiento vertical
AM : factor de asimetría
FM : factor de frecuencia
CM : factor de agarre

5.1 CRITERIOS

Los criterios para establecer los límites de carga son de carácter biomecánico, fisiológico y psicofísico.