

MOVIMIENTOS REPETITIVOS



MEJORA
los **TME**



Área
Seguridad y Salud Laboral
de **UNIÓN DE MUTUAS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 20256

01

¿QUÉ SE ENTIENDE POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS?

Son aquellas acciones, de tipo reiterativo o repetitivo, que implican la realización de esfuerzos o movimientos rápidos de pequeños grupos musculares y que, a menudo, son acompañados de posturas forzadas y de una falta de recuperación muscular adecuada.



Se dan con mayor frecuencia en las extremidades superiores.

02

SECTORES, ACTIVIDADES O TAREAS DE RIESGO

En la mayoría de los sectores hay algún puesto de trabajo o tarea donde se producen movimientos repetitivos. Entre ellos, destacamos:

INDUSTRIA

Durante el mecanizado de piezas, cadenas de montaje, operadores de máquinas, uso de herramientas, acabado de piezas pequeñas, empaquetados...

CONSTRUCCIÓN

En el solado y alicatado, escayolistas, tareas de pintura, uso de herramientas manuales...

ALIMENTACIÓN

Selección de frutas y verduras, despiece de carnes y pescados, preparación de productos...

SECTOR SERVICIOS

Limpieza, hostelería (camareras de piso, cocina), administración (uso teclado y ratón)...

COMERCIO

En cajas registradoras, reposición de productos, peluquerías...

AGRICULTURA

Recolección, talas, uso de aperos manuales...

FACTORES O CONDICIONANTES DE RIESGOS



Tareas repetitivas

en el que se apliquen rotaciones, torsiones, flexiones o extensiones (por ejemplo: girar, inspeccionar, desplazar, mover, acercar, alejar).

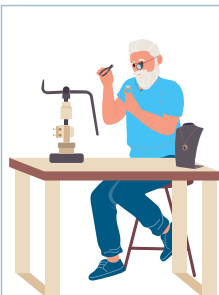


Sostenimiento de **posturas forzadas** durante la realización de la tarea repetitiva.



Aplicación de fuerza

en la tarea, por ejemplo, en aprietes con herramientas manuales.



Movimientos de precisión y coordinación (por ejemplo: ensamblaje de piezas pequeñas, uso máquinas o herramientas sensibles).



Duración elevada del ciclo o la tarea repetitiva y/o falta de recuperación muscular (reposos escasos durante la tarea o mal distribuidos).



Otros factores como el uso de herramientas vibratorias, condiciones ambientales, contacto con superficies frías, presión localizada en distintas zonas...

ENFERMEDADES O DOLENCIAS ASOCIADAS

TENDINITIS (varias partes del cuerpo): inflamación de los tendones producida por el uso excesivo o repetitivo de un músculo.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO (mano-muñeca): estado en la que el nervio mediano atraviesa el túnel carpiano comprimiéndose.

EPICONDILITIS: inflamación de la zona en que se une un hueso y tendón en el codo.

TENOSINOVITIS (muñeca, codo, tobillo): inflamación de la vaina que rodea al tendón, provocando la fricción del mismo.

BURSITIS (hombro, rodilla, cadera): inflamación de la bursa (bolsa rellena de líquido) que ejerce como amortiguador entre huesos, músculos y tendones.

FATIGA MUSCULAR: agotamiento del músculo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

En general, para reducir el riesgo de sufrir daños por la realización de tareas repetitivas, se tendría que actuar de forma combinada entre el diseño del puesto de trabajo, la organización de las tareas y la adquisición de hábitos saludables durante el desarrollo de la tarea o trabajo en cuestión.

Hay que tener en cuenta también las características personales de cada individuo, como los rasgos físicos de altura y complexión, la edad, el sexo, etc.

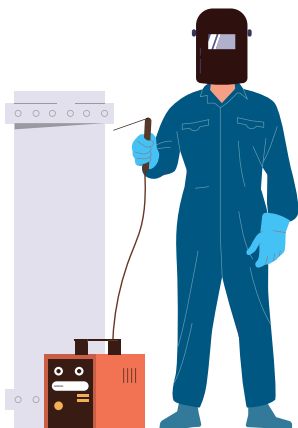


RECOMENDACIONES



En tareas con alta repetitividad

- Procura, si es posible, rotar tareas de manera que puedas variar tu actividad entre varios puestos o tareas en que participen distintos grupos musculares.
- Amplía tareas incorporando otras labores adicionales que te permitan el reposo muscular de las partes afectadas.
- Mecaniza procesos para disminuir, con la ayuda de máquinas o herramientas, los movimientos repetitivos.



En sostenimiento de posturas forzadas

- Comprueba y adapta el puesto de trabajo y espacio de tu entorno a tus características físicas, para realizar las tareas cómodamente y sin esfuerzos añadidos (alcance de materiales, altura de mesas y sillas de trabajo, etc.).
- Infórmate sobre hábitos posturales correctos para la realización de tus tareas, como, por ejemplo, mantener la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta, los hombros relajados y no realizar movimientos de giros o torsiones innecesarios.
- Mantén tu zona de trabajo limpia y ordenada para evitar adoptar posturas incorrectas porque algún objeto te moleste.



En la aplicación de fuerzas

- Evita esfuerzos prolongados y la fuerza manual excesiva, ayúdante si es necesario de herramientas mecánicas.
- Adquiere herramientas de diseño ergonómico que permitan su uso cómodamente en aprietes, giros, etc., así como la posibilidad de ser usadas por ambas manos para distribuir el esfuerzo.
- Mantén las herramientas, tanto el filo como el mango, en buenas condiciones, para que la acción desempeñada sea la adecuada. Emplea cada herramienta para el tipo de trabajo que corresponda.
- Ayúdate de medios auxiliares (ganchos, abrazaderas, tornillo de banco...) para evitar esfuerzos innecesarios.
- Cuando utilices guantes de protección, comprueba que se te ajusten correctamente, para evitar que disminuya la sensibilidad o te entorpezcan en el trabajo con herramientas, especialmente en tareas con precisión.



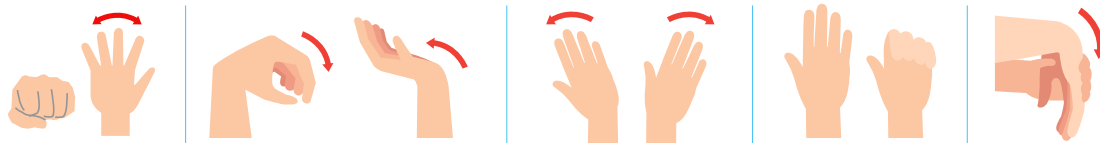
En la falta de recuperación muscular

- Establece pausas periódicas, que pueden consistir en periodos de descanso o en la rotación de tareas que impliquen la intervención de grupos musculares diferentes, pero que te aseguren una adecuada recuperación muscular.
- Aprovecha las pausas de los descansos para realizar ejercicios de estiramientos de las partes afectadas.
- Hay que tener en cuenta que cada persona tiene unas capacidades o constitución diferentes, por lo que los tiempos de recuperación pueden variar. En la medida de lo posible, debes gestionar tus pausas para poder restablecerte convenientemente.

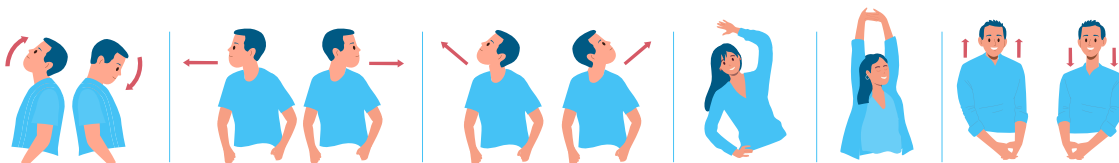
Ejercicios de ayuda

CALENTAMIENTO/ESTIRAMIENTO

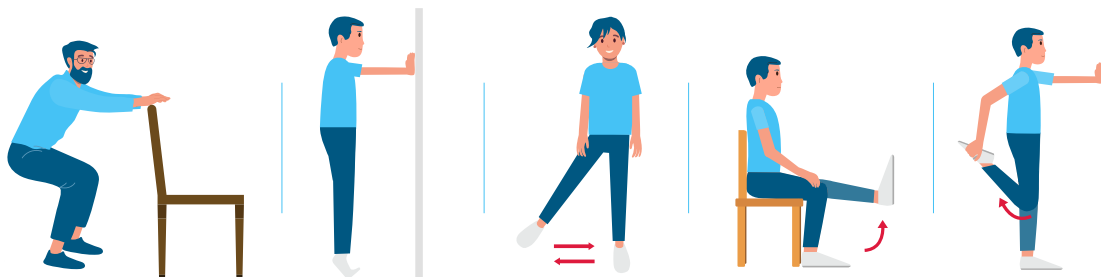
Manos y muñecas



Cervicales, hombros y espalda



Rodillas, piernas y tobillo



Es importante que no te saltes los reconocimientos médicos periódicos que te proporciona tu empresa, para la detección anticipada de posibles lesiones musculoesqueléticas.



Área
Seguridad y Salud Laboral
de UNIÓN DE MUTUAS



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026