

POSTURAS FORZADAS



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 2026

01

¿QUÉ SE ENTIENDE POR POSTURAS FORZADAS?

Son posiciones adoptadas en el desempeño de una tarea, que suponen que una o varias partes del cuerpo dejen de estar en una posición neutra o de confort para pasar a una posición inadecuada, que en ocasiones se podría considerar como extrema.

Si, además, estas posturas incómodas son mantenidas durante un periodo prolongado de tiempo, el estrés y la tensión del cuerpo van incrementando la posibilidad de desarrollar problemas de trastornos musculoesqueléticos (TME).

02

SECTORES O ACTIVIDADES CON RIESGO

- **CONSTRUCCIÓN:** tareas que requieran flexionar el tronco, realizar extensiones, rotaciones, trabajar de cuclillas o arrodillados (albañil, soladores, alicatadores, pintores, escayolistas, etc.).
- **INDUSTRIA:** cadenas de montaje, reparación de maquinaria, manufacturas, control de piezas, mantenimiento de instalaciones...
- **COMERCIO:** en cajas registradoras, mostrador, reposición de productos, atención al público, peluquerías...
- **AGRICULTURA:** siembra, recolección de fruta, verdura y grano de forma manual, poda y tala...
- **SECTOR CÁRNICO:** mataderos, salas de despiece, elaboración de productos...
- **HOSTELERÍA:** camareros, cocineros, camareras de piso...
- **LIMPIEZA:** acceso a superficies altas, limpieza de cristales, fregado de suelo manual...
- **TRABAJOS DE OFICINA:** sedestación prolongada y uso de pantallas de visualización.
- **SANIDAD:** movilización de pacientes, intervenciones quirúrgicas de larga duración...
- **TRANSPORTE:** durante periodos de conducción de largo recorrido.



Suelen producirse en el cuello, tronco y extremidades inferiores y superiores.

FACTORES DE RIESGOS HABITUALES



Bipedestación prolongada, sin desplazamiento.



Giros o flexión de muñeca y mano.



Trabajos mantenidos con los brazos por encima de la cabeza.



Tronco inclinado, flexionado o con torsión, ya sea de pie o sentado.



De rodillas, donde se produzca compresión del nervio ciático o desgaste de la estructura de la piel.



Labores en cuclillas durante un largo periodo de tiempo, con el consiguiente déficit de retorno venoso.



Flexión de cabeza y cuello por debajo de la línea horizontal de la mirada, especialmente con una inclinación mayor de 30 grados durante más de dos horas.



Sedestación durante toda la jornada laboral.

OTROS FACTORES

Espacios de trabajo reducidos, que impidan el movimiento de las personas o que obliguen a adoptar ciertas posturas incómodas.

Uso de herramientas manuales o equipos con un diseño inadecuado.

Mobiliario de trabajo no adaptado a las necesidades antropomórficas de la persona que lo utiliza.

Equipos de protección individual (EPI) o vestuario de trabajo inapropiado, que incomodan con el movimiento (guantes de protección grandes, equipos no ajustables, ropa demasiado ancha, etc.).

Organización inadecuada del área o puesto de trabajo, que no permite disponer de todos los elementos que se necesitan al alcance.

Levantamiento de peso de manera mantenida.

Iluminación insuficiente que exige adoptar posturas incorrectas para ver bien la tarea que se está ejerciendo.

Factores individuales (edad, sexo, estatura, compleción, salud, etc.).



LESIONES OCASIONADAS

Se diferencian 3 etapas en la aparición de los trastornos derivados de las posturas forzadas:

1.ª ETAPA

Sensación de dolor y cansancio durante las horas de trabajo, desapareciendo al finalizar la jornada laboral.

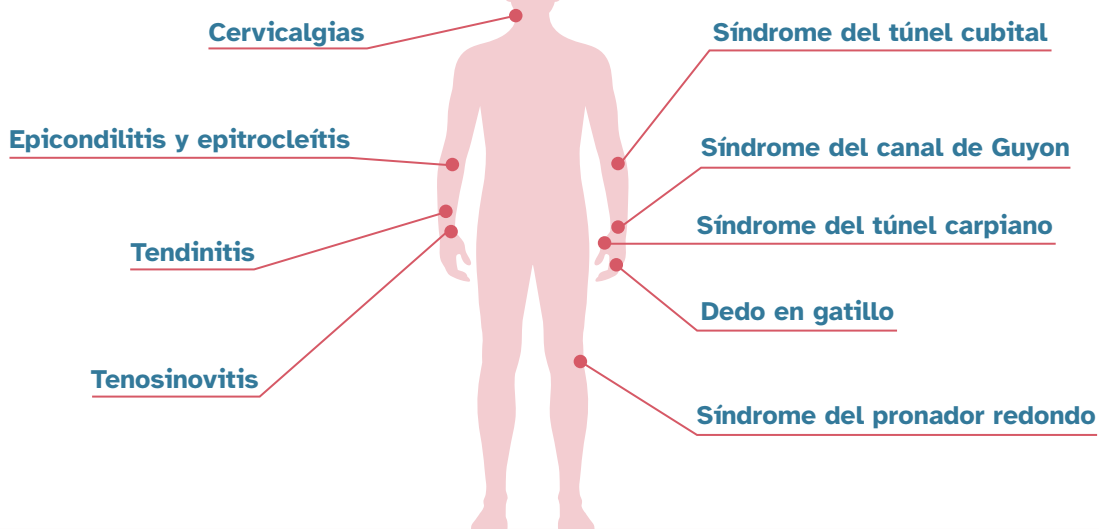
2.ª ETAPA

Los síntomas no desaparecen al finalizar el trabajo sino que persisten durante la noche también, provocando una alteración en el sueño que hace disminuir la capacidad para el desarrollo del trabajo con normalidad.

3.ª ETAPA

La sintomatología persiste durante los periodos de descanso, debilitando incluso la soltura para llevar a cabo tareas básicas e interfiriendo en la calidad de vida de quien lo sufre.

LESIONES MÁS FRECUENTES



MEDIDAS PREVENTIVAS Y RECOMENDACIONES

El artículo 15 de la Ley de prevención de riesgos laborales (Ley 31/1995, de 8 de noviembre) sobre los principios generales de la acción preventiva, apéndice “d”, informa de la obligación de las empresas a “adaptar el trabajo a la persona en la concepción de los puestos de trabajo, elección de equipos y maquinaria, métodos de trabajo y de producción”. Por ello, la prevención de los TME en el ámbito laboral ha de tener un enfoque multidisciplinar.

PUESTO DE TRABAJO

- Se debe disminuir las exigencias físicas utilizando equipos y herramientas adaptadas, metodologías nuevas y, en la medida de lo posible, automatización de las tareas.
- En caso necesario, rediseña el puesto de trabajo mediante la adquisición de mobiliario adecuado y/o adaptable a las características de los usuarios (sillas y mesas ajustables, planos de trabajo a la altura correcta, etc.).
- Cuando dependa de ti, 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.).
- Las herramientas y equipos de trabajo se deben encontrar próximos a los lugares de trabajo, en un espacio redefinido y fijo.
- Asegura suficiente espacio libre de movimiento ($2 \text{ m}^2/\text{persona}$), eliminando obstáculos innecesarios.
- Mantén tu zona de trabajo limpia y ordenada para evitar adoptar posturas incorrectas porque algún objeto te moleste.



MAQUINARIA, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS



- Realiza un buen mantenimiento de las máquinas y equipos para garantizar su correcto funcionamiento y que no obliguen adoptar posturas incorrectas.
- Evita las herramientas de mala calidad o con peso elevado.
- 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 compartir 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.
- Infórmate sobre hábitos posturales correctos para la realización de tus tareas, como, por ejemplo, no aplicar una fuerza excesiva o prolongada, mantener la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta, los hombros relajados y no realizar movimientos de giros o torsiones innecesarios.

MEDIDAS ORGANIZACIONALES



- Organiza las tareas de manera que se puedan realizar faenas variadas, o que haya rotación de puestos durante la jornada, para evitar la sobrecarga de un mismo grupo de músculos.
- Haz pausas periódicas que te permitan aliviar tensiones y relajar los músculos.
- Aprovecha las pausas de los descansos para realizar ejercicios de estiramientos de las partes afectadas y cambiar de postura.
- 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.
- Es interesante que la empresa facilite información y formación sobre los riesgos de adoptar posturas forzadas, cómo evitarlas y ejercicios de estiramiento muscular.

MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL

TRABAJO DE PIE

- Siempre que puedas alterna la posición de pie con la de sentado.
- Evita la postura estática a ser posible, caminando o moviéndote para que la columna no sufra demasiado.
- Intenta no hacer giros de espalda: es preferible desplazar todo el cuerpo con pasos cortos.
- Si la tarea lo permite, es conveniente cambiar de posición de los pies haciendo uso de un reposapiés, por ejemplo, para ir alternando el apoyo de los pies.



- Adapta la altura del plano de trabajo a tus características para que quede a la altura del codo, utilizando alzadores si es preciso.
- Si has de agacharte, hazlo doblando las piernas en lugar de la espalda.
- Usa un zapato cómodo con un pequeño tacón, entre 1.5 y 3 cm.

MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL

TRABAJO SENTADO

- Mantén la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla, que debe ser ajustable en profundidad, altura y inclinación.
- Cambia de posición asiduamente, alternando con otras posturas: levántate y camina siempre que puedas.
- Coloca los elementos que utilices al alcance de la mano para evitar elongaciones y giros innecesarios.



- Eleva los pies utilizando un reposapiés: de este modo reducirás la tensión en las piernas y la espalda, y mejorarás la circulación sanguínea.
- La silla ha de ser cómoda, con reposabrazos, tejido transpirable y flexible, borde redondeado y regulable.
- La posición ideal es que la altura de la mesa se encuentre al nivel de los codos, para que adopten un ángulo de 90°, y, si usas pantalla de visualización de datos (PVD), su borde superior debe estar a la altura de tus ojos.

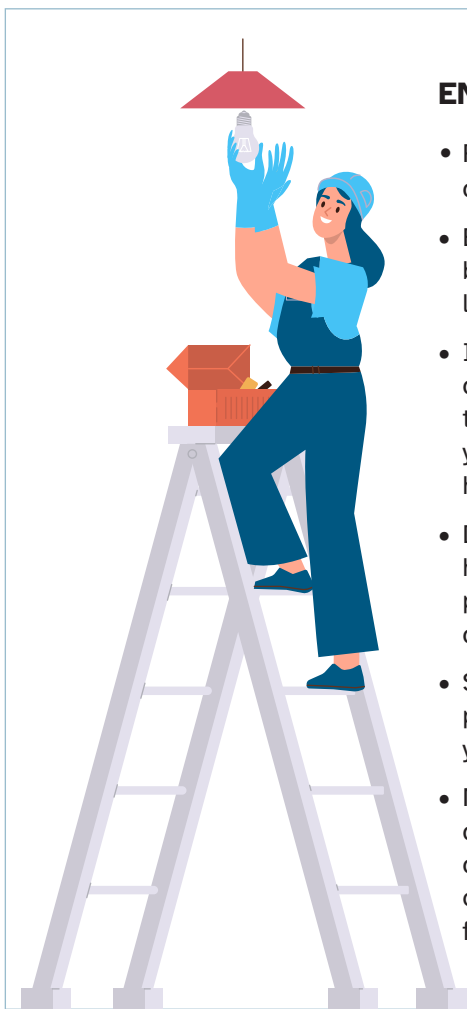
MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL



TRABAJO DE CUCLILLAS O AGACHADO

- Siempre que sea posible evita el trabajo a ras de suelo, colocando plataformas si es necesario.
- Realiza las tareas auxiliares (preparación de materiales, manejo de equipos, etc.) en un plano de altura adecuado para que puedas ponerte de pie, sobre mesas de trabajo, por ejemplo.
- Si es imprescindible trabajar a ras del suelo durante un periodo prolongado, intenta hacerlo sentado, y si has de estar de cuclillas o arrodillado, utiliza cuñas de espuma de poliuretano para evitar la flexión extrema de la rodilla y aliviar las articulaciones, o rodilleras almohadilladas para reducir la presión sobre las rodillas.
- Haz pausas regularmente y aprovecha para hacer ejercicio de rotación de tobillos y de punta-talón para favorecer la circulación y el retorno venoso.

MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL



EN GENERAL

- Realiza los movimientos más frecuentes con los codos bajos y cercanos al tronco.
- Evita tener los brazos extendidos, trabajar con un solo brazo continuamente o realizar tareas por encima de la cabeza; utiliza medios auxiliares en caso necesario.
- Intenta que los elementos de trabajo que requieran de una observación continua se encuentren enfrente de tu vista, sin que haya obstáculos interfiriendo y dentro de una extensión preferiblemente entre los hombros y los ojos.
- Dispón de todos los objetos que necesites de forma habitual siempre accesibles y al alcance de la mano, para que no tengas necesidad de girarte, inclinarte o de alargar los brazos.
- Siempre que te sea posible o lo necesites, cambia de posición y haz estiramientos para aliviar los músculos y articulaciones que más sufren en tus tareas diarias.
- No te olvides de pasar los reconocimientos médicos que te ofrece tu empresa, ya que es una manera de detectar precozmente cualquier problema osteomuscular que pueda generarte la adopción de posturas forzadas durante el trabajo.



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026