

Buenas prácticas laborales para evitar los TME en el sector comercio

En artículos anteriores hemos analizado los distintos factores de riesgo de sufrir trastornos músculo-esqueléticos (TME) en el sector comercio, en relación con la edad y el género.

Estos factores son muy variados, pero se dividen fundamentalmente en 4 grupos: los relacionados con posturas forzadas, manipulación de cargas, el mantenimiento de posturas estáticas y, por último, la realización de movimientos repetitivos, condicionando en todos ellos el desempeño y su salud laboral.

Pero hay una serie de buenas prácticas que cada trabajador puede llevar a cabo para evitar, en la medida de lo posible, que los TME influyan negativamente sobre su puesto de trabajo y sobre su estado de salud general.

POSTURAS FORZADAS

CAUSAS

Un inadecuado diseño de los puestos de trabajo en el sector del comercio minorista, como puede ser falta de espacio o que el mismo esté poco optimizado, pueden traer como consecuencia que el trabajador tienda a adoptar posturas forzadas, que terminan acarreándole trastornos músculo-esqueléticos.

BUENAS PRÁCTICAS

Para evitarlo, el trabajador y autónomo de comercio puede tener en cuenta determinadas buenas prácticas, como, por ejemplo, intentar durante toda la jornada laboral mantener una postura adecuada, con la espalda recta y correctamente apoyada en un respaldo.

Siempre que las características del trabajo lo permitan, debe alternar las posturas sentado y de pie, así como realizar breves pausas y caminar para activar la circulación.

Durante estas pausas, es importante también tratar de variar la posición, estirando suavemente los músculos.

Por parte de la empresa, es su responsabilidad planificar el trabajo de forma que los trabajadores puedan rotar y contar con pausas durante su jornada laboral, así como adaptar y diseñar adecuadamente cada puesto de trabajo para evitar el mantenimiento de posturas forzadas.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Confederación Española de Comercio

POSTURAS ESTÁTICAS

Dentro de las posturas forzadas adoptadas en el sector, las posturas estáticas son muy habituales.

CAUSAS

En los establecimientos comerciales, muchas veces el comerciante permanece sentado durante varias horas, o bien al contrario, es decir, tiene que estar de pie durante períodos prolongados de tiempo cuando tiene una gran afluencia de compradores en su tienda.

Este mantenimiento prolongado de posturas pueden ser la causa de trastornos como lumbalgias, hinchazón de piernas, restricción del flujo sanguíneo en piernas y pies, etc...

BUENAS PRÁCTICAS

Dentro de las buenas prácticas que un trabajador puede llevar a cabo para evitar estos problemas, debe intentar evitar en la medida de lo posible mantener mucho tiempo la misma posición.

Si esto no es posible, para reducir en parte las molestias en las lumbares, un simple gesto que puede ayudar es elevar un poco un pie, apoyándolo por ejemplo sobre un reposapiés si se está sentado, y alternar cada pocos minutos el pie que se tiene levantado.

Tanto si el trabajador está de pie como sentado, debe esforzarse en estar en todo caso erguido, manteniendo el tronco recto para evitar molestias y dolores en la columna.

Es conveniente hacer pequeños estiramientos de las extremidades, así como hacer pequeñas flexiones de las rodillas cada cierto tiempo.

La ropa debe ser cómoda y sobre todo holgada, de forma que no impida ni dificulte la circulación sanguínea.

Si el puesto de trabajo exige estar un tiempo prolongado de pie, lo aconsejable es usar un calzado cómodo, y evitar los tacones más altos de 5 centímetros. En este sentido, las plantillas para los pies específicamente diseñadas para este fin también son un aliado para aliviar la fatiga.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Confederación Española de Comercio

MANIPULACIÓN DE CARGAS

CAUSAS

Se trata de uno de los puntos más críticos en el comercio minorista, ya que en los establecimientos comerciales los trabajadores manipulan manualmente cargas, tales como cajas de mercancía, que suponen un importante factor de riesgo para presentar molestias dorsolumbares.

BUENAS PRÁCTICAS

Hay determinados consejos y buenas prácticas que deben tenerse en cuenta para evitar dichos trastornos. A la hora de tomar la carga, debe hacerlo con las dos manos, y acostumbrarse a hacerlo utilizando la fuerza de los músculos de las piernas y, por tanto, sin cargar la espalda.

Además, si debe caminar para trasladar la mercancía de un lado a otro, lo aconsejable es que lo haga dando pasos cortos y llevando la carga próxima al cuerpo.

Está totalmente desaconsejado colocar productos pesados sobre los hombros, así como evitar girar la cintura mientras está manteniendo el peso (en vez de eso, debes girar los pies para cambiar la dirección de todo el cuerpo).

Asimismo, la empresa debe asegurarse de que se respetan las cargas máximas por edad y sexo que puede transportar cada trabajador, así como poner a disposición de los mismos medios auxiliares (como carretillas), siempre que la naturaleza del trabajo y el excesivo peso de las cargas lo aconsejen.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

CAUSAS

En determinados puestos de trabajo relacionados con el comercio minorista, la propia naturaleza de las tareas exige realizar gran cantidad de movimientos repetitivos. Es el caso del personal que se encuentra en las cajas de los supermercados (escaneado de alimentos al pasar por la cinta, llenado de bolsas), de los carniceros (por ejemplo, por el uso de cortafiambres y cuchillo) personal de oficina (uso del teclado), reponedores (apertura de cajas de mercancías), etc.

Este tipo de movimientos, a la larga, pueden llegar a ser el origen de lesiones variadas en músculos, nervios, ligamentos y tendones.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Confederación Española de Comercio

BUENAS PRÁCTICAS

En este caso, la empresa deberá poner todas las medidas posibles al alcance de los trabajadores para evitar este desgaste.

Por ejemplo, se debe planificar el calendario de trabajo de forma que sea más flexible y permita una mayor rotación de los puestos de trabajo, así como periodos de descanso regulares. Además, se debe invertir en automatizar, en la medida de lo posible y con la tecnología disponible, las tareas más repetitivas.

Pero también hay medidas que el trabajador, de forma individual, puede hacer para evitar los trastornos músculo-esqueléticos, como por ejemplo, tratar de organizarse la carga de trabajo de manera que pueda alternar tareas, y de esta manera no sobrecargar determinados grupos musculares.

Puede también reducir al máximo la fuerza que emplea, por ejemplo manteniendo afilados los útiles cortantes. Si es responsable de tareas en las que utiliza guantes de protección, estos deberán quedar bien ajustados a las manos; en caso contrario, se reduce la sensibilidad de las mismas e instintivamente se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

Bibliografía:

- Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo (OECT)
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
- Unión de Mutuas. VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo.

FINANCIADO POR:

