

Ergonomía en el sector de la construcción

Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

¿Qué vamos a aprender?

- Origen de las lesiones en el sector de la construcción
- Principales lesiones derivadas de las tareas de construcción

Lesiones

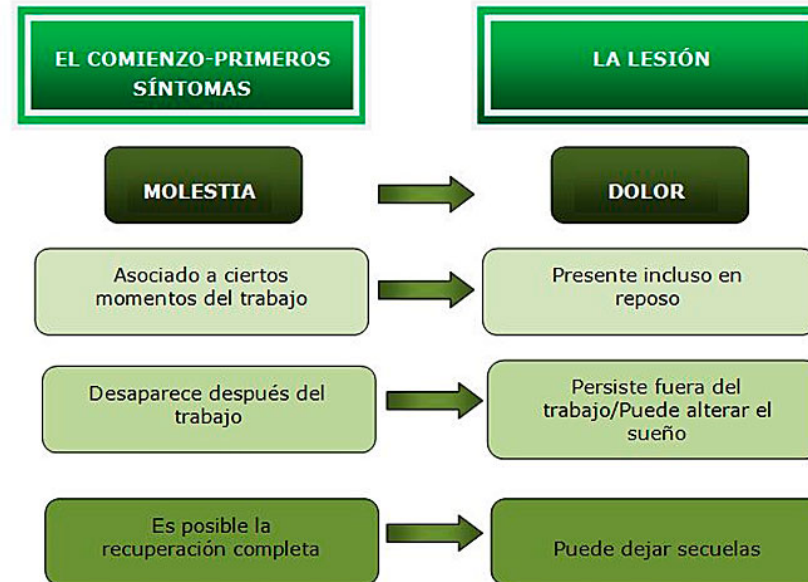
- Las lesiones pueden afectar a:
 - los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y nervios del cuerpo.
- La mayor parte de las lesiones de origen laboral:
 - Se van desarrollando con el tiempo.
 - Son provocadas por el propio trabajo o por el entorno.
 - Pueden ser resultado de accidentes.
- Las principales zonas corporales afectadas son:
 - espalda, cuello, hombros y extremidades superiores,
 - aunque también afectan a los miembros inferiores pero con menor frecuencia.

Lesiones

ETAPAS DE DESARROLLO DE UNA LESIÓN

- **Primera etapa:** aparece dolor y cansancio durante las horas de trabajo, desapareciendo fuera de éste. Puede durar semanas e incluso meses, y es una etapa reversible.
- **Segunda etapa:** los síntomas aparecen al empezar el trabajo y no desaparecen por la noche, alterando el sueño y disminuyendo la capacidad de trabajo repetitivo. Esta etapa persiste durante meses.
- **Tercera etapa:** los síntomas persisten durante el descanso y aparece dolor incluso con movimientos no repetitivos. Esta etapa puede durar meses o años.

Esquema de las etapas de desarrollo de una lesión



CLASIFICACIÓN DE LAS PRINCIPALES LESIONES

- Lesiones de mano-muñeca
- Lesiones de brazo-codo
- Lesiones de hombro-cuello
- Lesiones de espalda
- Lesiones de miembros inferiores

Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones Mano-Muñeca: Tendinitis

- Grupos de riesgo:
 - Puestos de trabajo donde se realizan tareas repetitivas, aplicación de fuerzas o se usan herramientas manuales.
 - Ej: Yesista, solador...
- Síntomas:
 - Hinchazón.
 - Dolor.
 - Incomodidad



Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones Mano-Muñeca: Tenosinovitis

- Grupos de riesgo:
 - Puestos de trabajo donde se aplica repetidamente fuerza con la muñeca en posturas forzadas.
 - Ej: Encofrador, alicatador...
- Síntomas:
 - Dificultad de movimiento.
 - Dolor, sensibilidad e inflamación alrededor de la articulación.



Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones **Mano-Muñeca: Síndrome del túnel carpiano**

■ Grupos de riesgo:

- Puestos de trabajo donde se realizan esfuerzos repetidos de la muñeca en posturas forzadas.
- Ej: Escayolista, yesista...

■ Síntomas:

- Dolor.
- Entumecimiento.
- Hormigueo.



Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones Mano-Muñeca: Síndrome Raynaud

■ Grupos de riesgo:

- Puestos de trabajo donde se utilicen herramientas que provoquen vibraciones.
- Ej: Tabiquero, encofrador...

■ Síntomas:

- Dedos fríos y pálidos.
- Hormigueo.
- Pérdida de sensibilidad.

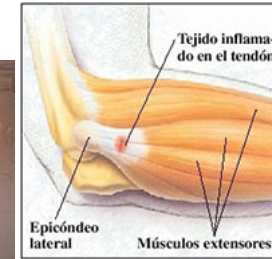


Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones Brazo-Codo: Epicondilitis (Codo de tenista)

- Grupos de riesgo:
 - Puestos de trabajo donde se realizan movimientos de impacto, de supinación-pronación y extensión forzada de muñeca y/o codo
 - Ej: Tabiquero, yesista, pintores, etc...
- Síntomas:
 - Dolor a lo largo del brazo.
 - Impotencia funcional.



Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones Brazo-Codo: Síndrome del túnel radial

- Grupos de riesgo:
 - Puestos de trabajo donde se realizan movimientos de rotación repetida del brazo y de supinación-pronación y flexión-extensión forzada de muñeca.
 - Ej: Escayolista, yesista...
- Síntomas:
 - Dolor a lo largo del brazo.
 - Hormigueo de dedos.
 - Torpeza de la mano



Lesiones

Hombro-Cuello: Tendinitis del manguito de rotadores

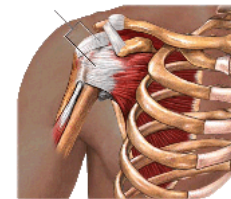
■ Grupos de riesgo:

- Puestos de trabajo donde se realizan tareas por encima del nivel de los hombros en donde se elevan los codos.
- Ej: Tabiquero, yesista...



■ Síntomas:

- Dolor en el hombro.
- Dolor por movilidad.
- Contrarresistencia a la abducción del hombro.



Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones

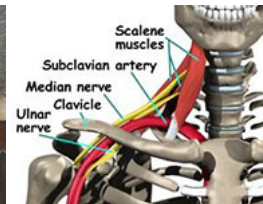
Hombro-Cuello: Síndrome de la salida torácica o costoclavicular

- Grupos de riesgo:

- Puestos de trabajo donde se realizan tareas por encima del nivel de los hombros de manera repetida.
- Ej: Escayolista, yesista...

- Síntomas:

- Hinchazón.
- Signos isquémicos.
- Dificultad para mover los dedos.



Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones Hombro-Cuello: Síndrome cervical por tensión

■ Grupos de riesgo:

- Puestos de trabajo donde se realizan tareas por encima del nivel de la cabeza, se manejan cargas o se mantiene el cuello doblado.
- Ej: Ferrallista, administrativo de obra...



Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones Lesiones Espalda

- Grupos de riesgo:
 - Puestos de trabajo donde se manejan cargas manualmente, se producen posturas forzadas, etc.
 - Ej: Tabiqueros, soladores, y en general cualquier puestos del sector...
- Síntomas:
 - Lumbalgia.
 - Hernias discales.
 - Ciática.

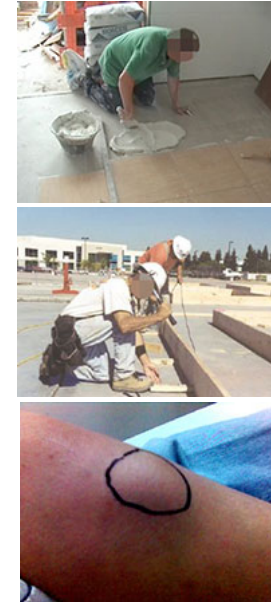


Lesiones asociadas a la falta de ergonomía

Ergonomía en el sector de la construcción.

Lesiones Lesiones Miembros Inferiores: Bursitis

- Grupos de riesgo:
 - Puestos de trabajo donde se realizan tareas a ras de suelo donde haya que arrodillarse
 - Ej: Encofrador, solador...
- Síntomas:
 - Dolor en las rodillas.
 - Incomodidad.
 - Hinchazón.



Lesiones

RESUMEN

■ La mayor parte de las lesiones de origen laboral.

- Se van desarrollando con el tiempo.
- Son provocadas por el propio trabajo o por el entorno.
- Pueden ser resultado de accidentes.

■ Las lesiones afectan a:

- Mano-Muñeca
- Brazo-Codo
- Hombro-Cuello
- Espalda
- Miembros inferiores

■ Las lesiones se deben a:

- Movimientos repetitivos
- Esfuerzos
- Uso de herramienta manuales
- Posturas forzadas
- Manejo manual de cargas