

ERGONOMÍA EN TRABAJOS VERTICALES: EL ASIENTO

María Gómez-Cano Alfaro, Pablo Orofino Vega

Centro Nacional de Nuevas Tecnologías. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

INTRODUCCIÓN

“Teniendo en cuenta la evaluación del riesgo y, especialmente, en función de la duración del trabajo y de las **exigencias de carácter ergonómico**, deberá facilitarse un **asiento provisto de los accesorios apropiados**”. (Apdo. 4.1.3. del anexo, RD 2177/04)

A pesar de su importancia, el asiento al que se hace mención no cuenta con normas legales o técnicas que le sean de aplicación en cuanto a los requisitos de diseño que deberían seguirse para cumplir eficazmente su misión.

OBJETIVO

Dar indicaciones, desde el punto de vista ergonómico, a la hora de **seleccionar y utilizar** el asiento para realizar trabajos verticales.

METODOLOGÍA

- Revisión bibliográfica.
- Fuentes: agentes sociales, empresariales y técnicos (CCAA).
- Trabajo de campo.



RECOMENDACIONES

SELECCIÓN

❑ Base

- Dimensiones

Ejemplo.- La profundidad del asiento debe ser ligeramente inferior a la longitud poplíteo-nalga del trabajador.

- Materiales

Ejemplo.- La base del asiento será rígida, aunque acolchada, para evitar presiones del mismo sobre las tuberosidades isquiáticas. Los asientos dúctiles provocan una presión sobre los muslos de las piernas y nervios femorocutáneos, que puede provocar desde una simple molestia hasta patologías más específicas.

❑ Elementos auxiliares

- Respaldo

Ejemplo.- El asiento debe permitir la colocación de un reposo lumbar ajustable e independiente del asiento. Los materiales del respaldo serán cómodos, dúctiles, transpirables, de fácil limpieza y de colores que minimicen la absorción de calor.

- Elementos de amarre

Ejemplo.- En caso de asientos fabricados a base de contrachapado con cuatro perforaciones para el paso de las cuerdas, se recomienda que la disposición de las mismas permita la regulación del asiento. Para ello, al menos dos de los cuatro puntos, deben permanecer libres de nudos para permitir el deslizamiento de uno de los dos cordinos.

UTILIZACIÓN

❑ Asiento y accesorios

Ejemplo.- La regulación del asiento se realiza a través de las bandas o cuerdas. El sistema de regulación del asiento es especialmente importante que sea fácilmente manipulable por el trabajador puesto que éste se encuentra en condiciones especiales de trabajo (lleva guantes de seguridad y se encuentra suspendido en altura con movimientos y posturas forzadas). Otra condición del sistema de regulación es que debe ser tal que permanezca fijo cuando el trabajador está posicionado y realizando su tarea.

❑ Herramientas

Ejemplo.- Siempre que sea posible se recomienda que las herramientas se faciliten al trabajador cuando ya esté posicionado.

❑ Realización de la tarea (posturas)

Ejemplo.- El trabajador tiene que poder llegar a toda la zona de trabajo sin alargar ni levantar excesivamente los brazos ni girarse innecesariamente. El posicionamiento frente a la tarea debe ser tal que evite la visualización por encima de la línea horizontal porque se produce un rápido cansancio en los músculos de los hombros y el cuello, así como fatiga visual.

❑ Individuo

Ejemplo.- El trabajador debe tener una actitud adecuada para la realización de su trabajo. Dada la naturaleza del trabajo vertical, es de especial relevancia evitar conductas temerarias. A este respecto, hay que hacer mención de que técnicas y procedimientos válidos en el ámbito deportivo no lo son en el ámbito laboral.

CONCLUSIONES

- Las recomendaciones aportadas por este estudio son una primera aproximación al análisis ergonómico de los trabajos verticales. Constituyen una herramienta útil para poder dar cumplimiento al mandato del apartado 4.1.3. del anexo del RD 2177/04.
- El INSHT publicará en breve una Nota técnica de prevención (NTP) donde se recogerá con detalle cada una de las recomendaciones para la selección y utilización del asiento en trabajos verticales. Se complementa así las NTP nº 682, 683 y 684 ya publicadas.

Agradecimientos:

D. David Cendal Moreda. ANETVA (Asociación Nacional de empresas de trabajos verticales).