

**MANUAL DE FORMACIÓN:**

**CURSO SOBRE RIESGO DE  
LESIONES FÍSICAS POR  
POSTURAS FORZADAS,  
MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y  
VIBRACIONES**



**Fernando Poblet Carrillo de Albornoz**

**Ingeniero de Minas**

**Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales**

**Edición: junio de 2016**

## ÍNDICE

|      |   |    |
|------|---|----|
| 1.   | INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.....   | 3  |
| 2.   | NORMATIVA Y LEGISLACIÓN.....  | 4  |
| 3.   | RIESGO DE LESIONES.....   | 6  |
| 3.1. | Definiciones y conceptos.....   | 6  |
| 3.2. | Fuentes de exposición y usos .....  | 6  |
| 3.3. | Mecanismos de acción .....  | 7  |
| 3.4. | Efectos sobre la salud.....   | 8  |
| 4.   | EVALUACION DEL RIESGO.....  | 9  |
| 4.1. | Valoración de riesgos por posturas forzadas.....                            | 10 |
| 5.   | PROTOCOLO MEDICO ESPECIFICO.....  | 12 |
| 5.1. | Historia laboral .....  | 15 |
| 5.2. | Historia clinica .....  | 17 |
| 5.3. | Control biológico y estudios complementarios específicos.....               | 19 |
| 5.4. | Criterios de valoración.....  | 22 |
| 5.5. | Conducta a seguir según las alteraciones detectadas.....                    | 25 |
| 6.   | ENFERMEDADES MUSCULOESQUELÉTICAS MÁS FRECUENTES EN EL SECTOR CEMENTERO..... | 30 |
| 7.   | MEDIDAS PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS.....                                      | 32 |
| 7.1. | Postura incomoda o forzada.....   | 35 |
| 7.2. | Posturas forzadas de pie-sentado.....                                       | 37 |
| 7.3. | Manipulación manual de cargas.....  | 40 |
| 7.4. | Levantamientos de cargas.....   | 42 |
| 7.5. | Medidas preventivas y correctivas específicas.....                          | 45 |
| 7.6. | Faja lumbar y cinturón abdominal.....                                       | 50 |
| 7.7. | Ejercicios gimnásticos de recuperación .....                                | 52 |
| 7.8. | Recomendaciones para evitar factores de riesgo del trabajo repetitivo.....  | 55 |
| 8.   | FACTORES DE RIESGO DE LAS VIBRACIONES.....                                  | 56 |
| 8.1. | Definición y normativa.....   | 57 |
| 8.2. | Efectos de las vibraciones en la salud .....                                | 58 |
| 8.3. | Medidas preventivas.....  | 59 |
| 9.   | EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS.....   | 60 |
| 10.  | BIBLIOGRAFÍA.....   | 62 |