



FICHA TÉCNICA

ERGONOMÍA EN TIEMPOS DE COVID-19

FICHA TÉCNICA ERGONOMIA EN TIEMPOS DEL COVID-19

Esta breve ficha recoge una serie de indicaciones para la comprobación de las condiciones ergonómicas derivadas de la adopción de nuevas medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Deben tenerse en cuenta para la reincorporación del personal junto con otras medidas recomendables. En cualquier caso, cada organización deberá analizar su caso particular y adoptar las medidas necesarias, siguiendo el asesoramiento y las directrices marcadas por su servicio de prevención (en su caso) si fuera necesario.

Las condiciones de seguridad y salud que se tienen que cumplir en todas las empresas son las derivadas de la Ley de prevención de riesgos laborales y su normativa de desarrollo. A esto se suman, en esta situación de pandemia, las normas dictadas por las autoridades competentes y sanitarias en los sucesivos protocolos que se han ido publicando en los canales oficiales. En particular, las Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo, Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 del Ministerio de Sanidad.

Los protocolos y directrices se marcan en función del conocimiento científico y técnico disponible en cada momento sobre un virus nuevo del que aprendemos día a día, lo que requiere constantes revisiones de los planteamientos y medidas propuestos. **Es fundamental mantenerse al día y promover medidas innovadoras que incorporen los conocimientos adquiridos sobre el virus y su comportamiento.**

El enfoque y la metodología utilizados en prevención de riesgos laborales son idóneos para afrontar el gran reto que supone el reinicio de la actividad de forma segura, tras un periodo de inactividad más o menos largo y condicionado por la necesidad de evitar la propagación del virus.



USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN / PRODUCTOS SANITARIOS

- Tener en cuenta la adaptación de los equipos de protección al personal, máxime cuando tengan que ser portados durante largas jornadas. En el anexo I se incluyen unos posibles cuestionarios para **la consulta y participación de la plantilla** sobre mascarillas, pantallas faciales y ropa de protección.
- Tener en cuenta la portabilidad de equipos a la hora de valorar la adopción de ciertas **posturas** en el trabajo, para que se lleven a cabo con seguridad, considerando aspectos entre los que cabe citar (lista no exhaustiva):
 - Que permitan una visión de 180° con las pantallas faciales.
 - Una banda de sujeción de pantallas faciales de al menos 10 mm de grosor.
 - Que el uso de pantallas permita girar la cabeza sin rozar con el torso.
 - Que las batas sean de la talla adecuada al trabajador.
- Tener en cuenta que la **carga física** de determinadas tareas se puede ver agravada debido a la portabilidad de equipos de protección, entre otras por:
 - Sudoración.
 - Adopción de posturas forzadas por mala visibilidad.
- En la medida de lo posible se evitará la lectura masiva de documentación en el caso de que se deban portar pantallas o gafas faciales, atendiendo a las **certificaciones ópticas** del producto puesto en el mercado.
- Tener en cuenta que el uso de **guantes** puede influir en el **agarre** de los objetos o equipos de trabajo y en tareas que supongan **aplicación** de fuerza con las manos.



- En este mismo sentido, asegurarse del correcto secado de manos y de la eliminación de todo resto jabonoso tras su limpieza, que pudieran reducir la adherencia y, por tanto, aumentar los esfuerzos en los agarres y tareas de fuerza con las manos.

DISTANCIAS DE SEGURIDAD

- Las **manipulaciones de cargas** entre dos trabajadores se deberán sustituir por manipulaciones con equipos auxiliares de movilización cuando las dimensiones de las mismas no permitan mantener entre los trabajadores la distancia de seguridad recomendada.
- Las **cadenas de montaje** deberán tener en cuenta la distancia de seguridad entre trabajadores, con la permanencia en todo momento de las protecciones adecuadas.
- Se revisará el proceso productivo para comprobar si es necesaria una **reubicación de equipos** de trabajo para asegurar las distancias de seguridad entre trabajadores.
- Si se colocan **materiales separadores** entre trabajadores:
 - Se deberá prestar especial atención a que el personal se sienta protegido pero no aislado.
 - La acústica deberá ser la necesaria para una buena comunicación así como para la audición de posibles señales de emergencia.
 - Deberán proteger al trabajador y a los que se encuentren en su radio de acción (accesos lateral, frontal y trasero).
 - Su uso no provocara destellos ni deslumbramientos al usuario.
- Se deberá seguir con algunas de las medidas ya instauradas en los locales con atención al público:
 - Establecimiento de un protocolo de control de **aforo** al objeto de mantener las distancias de seguridad.
 - Señalización** de límites de acceso en el suelo.
 - Señalización acústica de límites de acceso para clientes con **discapacidad sensorial**.
 - Colocación de pantallas de metacrilato u otros separadores en los **mostradores de pago / información**, siempre que esto sea posible.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Los **sistemas de ventilación** deberán ser revisados para comprobar que funcionan adecuadamente y a poder ser, no se recirculará el aire. Se atenderán a las medidas de la calidad del aire interior que se vayan aportando desde el conocimiento técnico y científico.
- Revisar las condiciones de temperatura y humedad relativa del centro de trabajo para que la portabilidad de los equipos de protección no exponga al personal a una situación de **discomfort**.
- Revisar que los **niveles de luz** son adecuados para la portabilidad de equipos de protección facial.

PAUSAS Y DESCANSOS

- Se deberán aumentar las pausas cuando se deban portar equipos de protección facial con los que el trabajador pueda percibir que ha sido mermada su **capacidad respiratoria**, organizando las pausas entre la plantilla para que puedan descansar sin portar ningún equipo de protección respiratoria en dicha pausa.
- Se darán pautas de estiramiento muscular para realizar en las pausas, teniendo en cuenta los nuevos riesgos ergonómicos posturales que puedan darse por el uso continuado de equipos de protección individual, entre los que destacamos las **posturas forzadas de cuello** debido al uso de protectores respiratorios y faciales.



ANEXO

Consulta a los trabajadores sobre los equipos de protección con el objeto de obtener información sobre su percepción de los aspectos relacionados con la funcionalidad y la adaptación ergonómica en la utilización de estos equipos

USO DE ROPA DE PROTECCIÓN	
En general	Uso
<input type="checkbox"/> ¿Es fácil de colocar? <input type="checkbox"/> ¿Es cómoda? <input type="checkbox"/> ¿Da sensación de agobio?	<input type="checkbox"/> ¿Se cierra fácilmente? (lazo) <input type="checkbox"/> ¿Se afloja el lazo con facilidad en algún momento? <input type="checkbox"/> ¿Produce fácilmente sudoración o calor? <input type="checkbox"/> ¿Es fácil de desatar y quitar? <input type="checkbox"/> ¿Le han informado sobre el uso y mantenimiento adecuado (caso de que no sea desechable) de la ropa?
Ajuste y adaptación	Movilidad
<input type="checkbox"/> ¿Se ajusta bien? <input type="checkbox"/> ¿Le queda muy grande o muy holgada? <input type="checkbox"/> ¿Le queda muy pequeña o le aprieta?	<input type="checkbox"/> ¿Le permite mover los brazos por encima de la cabeza? <input type="checkbox"/> ¿Le dificulta alguna postura? <input type="checkbox"/> ¿Deja de proteger los brazos en alguna postura?



USO DE MASCARILLAS	
En general	Sujeción
<input type="checkbox"/> ¿Es fácil de colocar? <input type="checkbox"/> ¿Es cómoda?	<input type="checkbox"/> ¿Le ocasionan molestias o lesiones en la piel (orejas o cara) las gomas o el sistema de sujeción? <input type="checkbox"/> ¿Nota que es inestable o se mueve durante la jornada? <input type="checkbox"/> ¿Sigue siendo estable en caso de sudoración o piel mojada? <input type="checkbox"/> ¿Ha notado en algún momento de la jornada que la sujeción de la máscara se debilita o afloja?
Respiración	
<input type="checkbox"/> ¿Respira bien, con normalidad? <input type="checkbox"/> ¿Ha notado en algún momento alguna sensación de obstrucción a la respiración? <input type="checkbox"/> ¿Da sensación de agobio?	
Ajuste y adaptación	Uso
<input type="checkbox"/> ¿Le ajusta bien la mascarilla? <input type="checkbox"/> ¿Tiene usted barba o bigote? Puede afectar a la capacidad de protección de la mascarilla. <input type="checkbox"/> ¿Usa gafas habitualmente? <input type="checkbox"/> ¿Se puede ceñir estrechamente sobre la nariz, boca y mentón/barbilla una vez colocado el puente nasal? <input type="checkbox"/> ¿Se ajusta bien a los laterales? <input type="checkbox"/> ¿Le permite mover la cabeza en todas direcciones? <input type="checkbox"/> ¿Presenta bordes cortantes o rebabas?	<input type="checkbox"/> ¿Es fácil de quitar? <input type="checkbox"/> ¿Dificulta la mascarilla que le entiendan al comunicarse? <input type="checkbox"/> ¿Dificulta en alguna postura su campo de visión? <input type="checkbox"/> ¿Produce alguna alergia o daño tras un uso prolongado? <input type="checkbox"/> ¿Le han proporcionado la mascarilla en un envase individual cerrado? <input type="checkbox"/> ¿Le han informado sobre el uso y mantenimiento adecuado (caso de que no sea desechable) de la mascarilla?
DIRECTRICES A INDICAR PARA EL USO DE LA MASCARILLA:	
<input type="checkbox"/> El cuerpo de la mascarilla no se debe utilizar con los dedos/manos de quien la lleva puesta. <input type="checkbox"/> El personal se desinfecta las manos después de la retirada de la mascarilla. <input type="checkbox"/> Nunca se debe dejar colgando del cuello. <input type="checkbox"/> Desechar cuando ya no se necesita o entre procedimientos; cuando existe una necesidad adicional de protección se debe usar una mascarilla nueva.	

USO DE PANTALLAS FACIALES	
En general	Visibilidad
<input type="checkbox"/> ¿Es fácil de colocar? <input type="checkbox"/> ¿Es cómoda? <input type="checkbox"/> ¿Le cubre toda la cara? <input type="checkbox"/> ¿Es estable? <input type="checkbox"/> ¿La banda de sujeción es de al menos 1 cm de grosor?	<input type="checkbox"/> ¿Se ve bien? <input type="checkbox"/> ¿Se empañan? <input type="checkbox"/> ¿Si se ensucia la parte transparente se puede cambiar con facilidad? <input type="checkbox"/> ¿Para ello tienes que quitarte el soporte cefálico? <input type="checkbox"/> ¿Tiene una buena visión periférica de 180°? <input type="checkbox"/> ¿Presenta algún defecto significativo en el campo de visión (burbuja, deformidades, ralladuras y otras alteraciones)? <input type="checkbox"/> Ajuste y adaptación <input type="checkbox"/> ¿En caso de necesitar gafas puedes llevarlas con comodidad? <input type="checkbox"/> ¿Le dificulta alguna postura o movimiento de la cabeza? <input type="checkbox"/> ¿Observa alguna protuberancia, aristas vivas u otros defectos que puedan causar heridas en su uso? <input type="checkbox"/> ¿Produce alguna alergia o daño tras un uso prolongado? <input type="checkbox"/> ¿Se puede ajustar bien la banda? <input type="checkbox"/> ¿Produce reflejos o destellos ante fuentes de luz?
Uso	
<input type="checkbox"/> ¿Le produce molestias la banda tras un uso prologado? <input type="checkbox"/> ¿Nota en algún momento durante su uso que se desajusta o pierde sujeción? <input type="checkbox"/> ¿Da sensación de agobio durante su uso? <input type="checkbox"/> ¿Le dificulta la audición? <input type="checkbox"/> ¿Le dificulta la comunicación? <input type="checkbox"/> ¿Resulta pesado (de peso) después de un tiempo de uso? <input type="checkbox"/> ¿Son fáciles de quitar? <input type="checkbox"/> ¿Le da sensación de consistencia y seguridad? <input type="checkbox"/> ¿Le han informado sobre el uso y mantenimiento adecuado?	



Esperamos que la Guía le haya sido de utilidad. Recuerde que las medidas concretas que se adopten tendrán que estar adaptadas a las circunstancias específicas del centro de trabajo, el personal de la empresa y las tareas que se realizan. Es fundamental la participación de los trabajadores y/o sus representantes en la toma de decisiones, así como una formación e información que garantice que cada uno asuma sus derechos y obligaciones en la prevención de contagio de COVID-19.

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7
28008 Madrid

IRSST@MADRID.ORG

www.comunidad.madrid



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD