



SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA



SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

SABIAS QUE?

TRABAJAR SENTADO: UN RIESGO CADA VEZ MAS EXTENDIDO



¿QUIÉN NO HA OÍDO EXPRESIONES COMO

"NO ME HE PODIDO SENTAR EN TODA LA MAÑANA" ?

ESTAS AFIRMACIONES INDUCEN A PENSAR QUE TRABAJAR SENTADO ES ALGO LIGERO Y SALUDABLE. SIN EMBARGO, ESTA POSTURA NO ESTÁ EXENTA DE RIESGOS Y LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DERIVADOS AFECTAN CADA VEZ MÁS A UN NÚMERO CRECIENTE DE LA POBLACIÓN TRABAJADORA.



**SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

EXISTE UNA CONTINUA TENDENCIA HACIA EL DISEÑO DE PUESTOS DE TRABAJO EN POSICIÓN SENTADA, SOBRE TODO DESDE LA REVOLUCIÓN INFORMÁTICA Y EL USO HABITUAL DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS. EN LA ACTUALIDAD SON MUCHOS LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS QUE PASAN LARGOS PERIODOS DE SU JORNADA EN POSICIÓN SENTADA.

SEGÚN LOS RESULTADOS DE LA VI ENCUESTA NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO (2007), CASI UN 30% DE LOS TRABAJADORES AFIRMA TRABAJAR SENTADO, YA SEA SIN LEVANTARSE CASI NUNCA (17,2%) O LEVANTÁNDOSE FRECUENTEMENTE (12%). UNA COMPARACIÓN CON LOS RESULTADOS DE LA III ENCUESTA (1997) MUESTRA QUE EL PORCENTAJE DE PERSONAS QUE TRABAJAN SENTADAS SIN LEVANTARSE CASI NUNCA SE HA INCREMENTADO EN CUATRO PUNTOS.

LA MAYORÍA DE LOS TRABAJADORES QUE TRABAJAN SENTADOS SIN LEVANTARSE CASI NUNCA PERTENECE AL SECTOR SERVICIOS, EN OCUPACIONES COMO CAMIONEROS, REPARTIDORES, TAXISTAS Y OTROS CONDUCTORES (58%), EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL ÁMBITO PÚBLICO O PRIVADO (57%), PERSONAL DE BANCA, INMOBILIARIO Y EMPLEADOS DE SERVICIOS EMPRESARIALES COMO ASESORES Y ABOGADOS (53%).



SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CUANDO PASAMOS MUCHO TIEMPO SENTADOS SIN LEVANTARNOS -MÁS DE 4 HORAS DE LA JORNADA, LA CONTRACCIÓN MUSCULAR MANTENIDA OCASIONA LA COMPRESIÓN CONTINUA DE LOS VASOS SANGUÍNEOS PROVOCANDO QUE EL MÚSCULO NO RECIBA EL APORTE DE OXÍGENO Y GLUCOSA NECESARIOS, LO QUE DIFICULTA LA ELIMINACIÓN DE RESIDUOS CELULARES Y PROVOCA UN NIVEL DE FATIGA QUE OBLIGA A INTERRUMPIR LA TAREA.



LOS PERIODOS PROLONGADOS SENTADA REDUCEN EL MOVIMIENTO DE LOS MÚSCULOS, SOBRE TODO EN CUELLO Y HOMBROS, PRODUCEN UNA COMPRESIÓN CONSTANTE SOBRE LOS DISCOS INTERVERTEBRALES. ESTO INCREMENTA LA PROBABILIDAD DE SUFRIR TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN CUELLO, ESPALDA DORSAL Y ZONA LUMBAR, ASÍ COMO PADECER PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN SANGUÍNEA .

EL RIESGO SE INCREMENTA CON LOS AÑOS DE EXPOSICIÓN Y SE ACOMPAÑA DE OTROS EFECTOS ADVERSOS, COMO LA DISMINUCIÓN DE LA MOVILIDAD, LA EFICIENCIA DEL CORAZÓN Y PULMÓN, Y LA APARICIÓN DE PROBLEMAS DIGESTIVOS. EXISTE TAMBIÉN CIERTA EVIDENCIA QUE RELACIONA LA OSTEOARTROSIS DE RODILLA CON EL HECHO DE TRABAJAR SENTADO.



**SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

LA MUJER EMBARAZADA ES UN CASO PARTICULAR DE EXPOSICIÓN A RIESGO: SE INCREMENTAN ALGUNOS SÍNTOMAS COMUNES DEL EMBARAZO COMO SON EL DOLOR DE ESPALDA Y LA HINCHAZÓN DE LAS PIERNAS, ASÍ COMO EL RIESGO DE DESARROLLAR VARICES EN LAS EXTREMIDADES INFERIORES.

LA POSICIÓN SENTADA PROLONGADA ES UN RIESGO PARA LA SALUD DE LOS TRABAJADORES, Y QUE SE DEBEN HACER ESFUERZOS PARA DISEÑAR PUESTOS DE TRABAJO QUE REQUIERAN LA ADOPCIÓN DE POSTURAS CORPORALES VARIADAS. LOS ESFUERZOS PREVENTIVOS DEBEN CENTRARSE EN EL DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO, EN LA ALTERNANCIA DE TAREAS Y FUNCIONES, EN LA POSIBILIDAD DE ORGANIZAR EL TIEMPO Y LAS PAUSAS Y, DE MANERA COMPLEMENTARIA, EN LA FORMACIÓN ESPECÍFICA ADECUADA.

DE POCO NOS SERVIRÁ TENER UN PUESTO DE TRABAJO BIEN DISEÑADO SI EL TRABAJADOR DEBE ESTAR SENTADO DURANTE LARGOS PERIODOS DE LA JORNADA. SIEMPRE SUFRIRÁ MOLESTIAS.

UNA BUENA MEDIDA PREVENTIVA SERÍA ENRIQUECER EL TRABAJO CON OTRO TIPO DE TAREAS QUE PUDIERAN REALIZARSE DE PIE O CAMINANDO. ESTAMOS HABLANDO DE INTRODUCIR MEJORAS ORGANIZATIVAS EN LAS CONDICIONES DE TRABAJO.



**SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

LAS TAREAS QUE SE REALICEN DEBEN SER VARIADAS PARA QUE EL TRABAJADOR NO TENGA QUE REALIZAR SU TRABAJO ÚNICAMENTE EN POSICIÓN SENTADA. DE MANERA QUE POR CADA 40 O 50 MINUTOS EN POSICIÓN SENTADA, AL MENOS 10 MINUTOS DEBERÍA REALIZARSE ALGUNA OTRA TAREA DE PIE O CAMINANDO. ESTOS 10 MINUTOS PODRÍAN CONSIDERARSE “TIEMPO DE RECUPERACIÓN”, PUES AYUDAN A CONTRARRESTAR LOS EFECTOS DE ESTAR SENTADO DURANTE LARGOS PERIODOS.



LOS COMPONENTES DEL PUESTO DE TRABAJO, TALES COMO LA MESA, EL EQUIPO INFORMÁTICO, EL PANEL DE CONTROL, DETERMINAN DE MANERA CONJUNTA LA POSICIÓN DEL CUERPO Y DEBEN SER BIEN ESCOGIDOS CONTANDO CON LA PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES Y TENIENDO EN CUENTA SUS DIFERENCIAS Y CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES.



**SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

COMO MEDIDA COMPLEMENTARIA Y NECESARIA, EL TRABAJADOR SIEMPRE DEBE RECIBIR UNA FORMACIÓN ESPECÍFICA EN BASE A LOS RIESGOS QUE CONLLEVE EL TRABAJO REALIZADO Y LA MANERA DE PREVENIRLOS.

LOS TRABAJADORES NECESITAN SABER CÓMO AJUSTAR LOS COMPONENTES Y EQUIPOS DE SU PUESTO DE TRABAJO, Y ADAPTARLO A SUS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES Y TAREAS ESPECÍFICAS, Y CÓMO ALIVIAR LA TENSIÓN MUSCULAR (PERIODOS DE DESCANSO Y DE RECUPERACIÓN).

13/07/2010 - M^a JOSÉ SEVILLA - REVISTA POR EXPERIENCIA JULIO 2010 - ISTAS

Secretaria de Higiene, Medicina Y Seguridad en el Trabajo

Independencia 1839 2º piso Te: 499-3700 interno 204 e-mail: higiene@seczaweb.org.ar



**PEDRO MEZZAPELLE
SECRETARIO GENERAL**

