

Trabajar de pie: riesgos, consejos y medidas preventivas

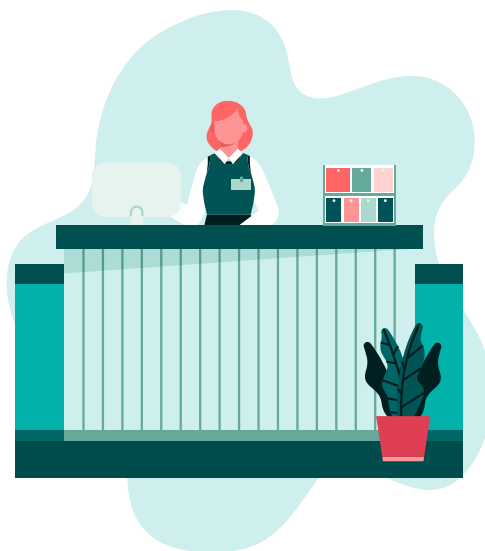
Trabajar de pie durante largos periodos puede originar problemas de salud para los empleados. ¿A qué riesgos se enfrentan al pasar tanto tiempo de pie? ¿Con qué medidas preventivas se pueden paliar?

Trabajar de pie durante largos periodos puede ser fuente de problemas de salud para los empleados si no se toman las medidas preventivas adecuadas.

A pesar de que estar erguido sea una posición natural para el ser humano, mantener el cuerpo constantemente en posición vertical supone un esfuerzo muscular importante sobre todo para las zonas de la espalda, cuello y piernas.

En muchos sectores y profesiones, trabajar de pie es indispensable para el correcto desarrollo de las tareas. Ejemplos de ello son muchos de los comercios al por menor, pero también el personal de seguridad, vigilantes de museo e incluso profesionales sanitarios como técnicos de laboratorio o enfermeros.

¿A qué riesgos se enfrentan al trabajar de pie? ¿Con qué medidas preventivas se pueden paliar? Veámoslo en detalle.



Algunos riesgos relacionados con trabajar de pie

Tanto si el empleado está trabajando de pie en movimiento como en posición estática, las condiciones físicas del cuerpo se ven mermadas. Algunos de los riesgos relacionados con trabajar de pie son:

- La **Fatiga y tensión muscular** en piernas, espalda y cuello al disminuir el flujo de sangre en estas zonas.
- La **inflamación en las venas** aumenta el riesgo de padecer varices.
- Permanecer de pie en el trabajo también puede ser origen de **problemas en las articulaciones de la columna, caderas, rodillas y pies**.
- Trabajar de pie también está relacionado a largo plazo **con daños en tendones y ligamentos**, que pueden origina trastornos reumáticos.



Medidas preventivas para afrontar el trabajo de pie

Para evaluar el tipo de carga de trabajo y el alcance que la postura supone para la salud del trabajador se utilizan distintos métodos de evaluación como el OWAS (Ovako Work Posture Analyzing System) o el REBA (Rapid Entire Body Assessment), que son válidos para una gran totalidad de profesiones. No son los únicos: existen otros métodos que han sido desarrollados específicamente para ocupaciones concretas.

Dependiendo de los resultados de los análisis de ergonomía en el trabajo, se tomarán las medidas preventivas dirigidas a paliar los riesgos que supone trabajar de pie. A título general, debemos destacar las siguientes:

- **Proveer de superficies apoyapiés en el mostrador:** para tareas que implican una carga estática, es decir, trabajo a pie quieto. En este caso, la posición menos agresiva es alternar el peso del cuerpo sobre un pie y el otro, ya que descarga a la zona lumbar y las piernas. La altura recomendada son 20 centímetros del suelo.
- **Proporcionar un asiento auxiliar para el trabajador:** debe ser regulable y contar con reposapiés.
- Si se trabaja frente a una mesa, la **altura de esta debe ser regulable** para adaptarla a las necesidades del empleado. En este sentido, el INSHT recomienda distintas alturas dependiendo de si el trabajo es de precisión, es ligero o, en cambio, utiliza la fuerza.
- **Analizar el material del pavimento:** la superficie sobre la que se apoya el trabajador también es importante: cuanto más dura sea, más fatiga provocará. En este sentido, los suelos de madera o goma son menos agresivos para el empleado. Esto se puede paliar colocando alfombras ergonómicas.
- Equipar al trabajador con **un calzado de trabajo apropiado:** son un EPI básico en muchas profesiones. Para trabajar de pie de manera continuada, es recomendable que el calzado sea:
 - Adecuado en cuanto a la talla.
 - Flexibles y que permita la transpiración, pero que otorgue el suficiente agarre en el talón.
 - La plantilla debe ser acolchada y la suela, antideslizante.
 - La ligereza es un plus para reducir la fatiga.
- **Determinar los periodos de descanso:** estos descansos deben aprovecharse para variar de posturas e incluso para realizar estiramientos que relajen las zonas musculares más afectadas



En todo caso, la **formación en prevención de riesgos laborales** es esencial como herramienta para contrarrestar los posibles inconvenientes de trabajar de pie para el empleado.