

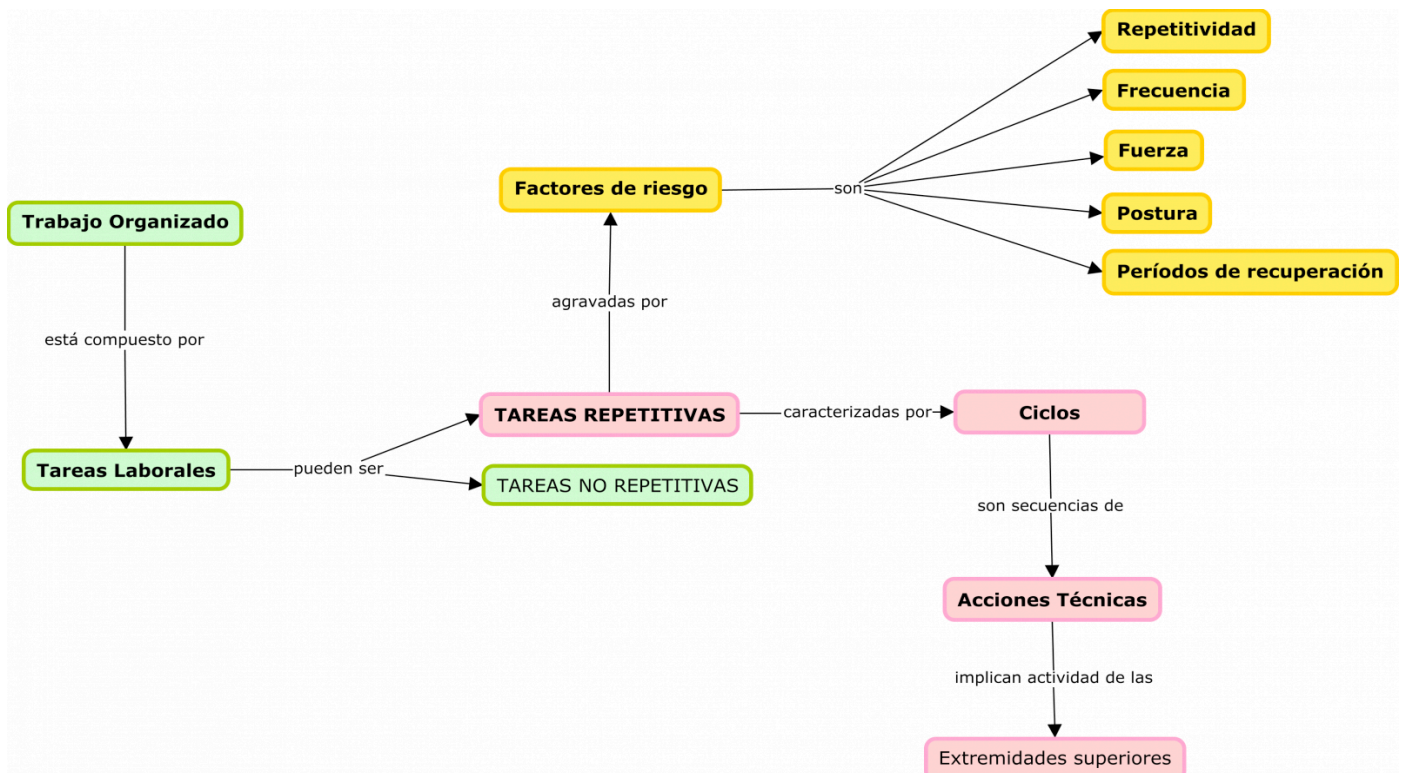
# La UPRL informa

## Análisis de la exposición a movimientos repetitivos, como empezar

**E**l análisis de una tarea por movimientos repetitivos de las extremidades superiores requiere fijarse en movimientos específicos y, al mismo tiempo, contemplar una visión de conjunto de la tarea. Para ello, es necesario comprender y considerar los siguientes conceptos:



- **Trabajo organizado:** es el conjunto organizado de actividades laborales que se realizan en un turno o período de trabajo; puede estar compuesto por una o más tareas.
- **Tarea laboral:** es una actividad laboral específica dirigida a obtener un resultado concreto (por ejemplo, costura de una parte de una prenda de vestir, carga y descarga de un palet, etc.). Se distinguen:
  - **Tareas repetitivas:** caracterizadas por ciclos que involucran acciones de las extremidades superiores.
  - **Tareas no repetitivas:** caracterizadas por la presencia de acciones no cíclicas de las extremidades superiores.



# La UPRL informa

- **Ciclo:** es secuencia de acciones técnicas efectuadas por las extremidades superiores de duración relativamente breve, que se repite varias veces de manera idéntica.
- **Acción técnica:** acción que implica una actividad de las extremidades superiores; no debe ser necesariamente identificada con un movimiento articular específico sino con el conjunto de movimientos de uno o más segmentos corporales que permiten efectuar una operación.



Por otra parte, los principales factores de riesgo son:

- **Repetitividad:** presencia de acontecimientos (ciclos, tipos de posturas) que se repiten en el tiempo, siempre de manera idéntica.
- **Frecuencia:** número de acciones técnicas por unidad de tiempo (n. acciones por minuto).
- **Fuerza:** esfuerzo físico requerido al trabajador para ejecutar acciones técnicas.
- **Postura:** el conjunto de las posturas y movimientos efectuados por cada articulación principal de las extremidades superiores para efectuar la secuencia de acciones técnicas que caracterizan un ciclo. El factor de riesgo viene determinado por la presencia de posturas inapropiadas y/o por el carácter estereotipado de los movimientos.
- **Períodos de recuperación:** período de tiempo, durante el turno laboral, en que no se realizan acciones técnicas. Consiste en pausas efectuadas después de un período de acciones realizadas por las extremidades superiores para permitir la recuperación del metabolismo muscular. El factor de riesgo viene determinado por la falta de períodos de recuperación o por una duración insuficiente de los mismos.
- **Factores de riesgo complementarios:** no siempre existen en las tareas repetitivas. Su tipología, intensidad y duración determinan el incremento del nivel de exposición total.

**Fuente: Prevención integral**