

# La UPRL informa



¡PELIGRO!  
VIBRACIONES



## EXPOSICIÓN A VIBRACIONES MECÁNICAS.

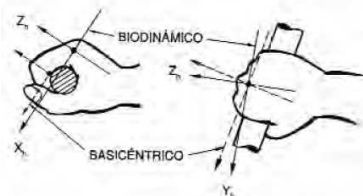
(R.D. 1311/2005)

Se define vibración como el movimiento de un cuerpo sólido alrededor de su posición de equilibrio sin que se produzca desplazamiento "neto" del objeto que vibra. Es decir, al final de la vibración el objeto queda en la misma posición que estaba en cuanto empezó a vibrar.

En caso de que el objeto que vibra entre en contacto con alguna parte del cuerpo humano, le transmite la energía generada por la vibración. Esta energía es absorbida por el cuerpo y puede producir en él diversos efectos (no necesariamente perjudiciales) que dependen de las características de la vibración.

A efectos del **R.D. 1311/2005**, se entenderá por:

- a) Vibración transmitida al sistema mano-brazo:** la vibración mecánica que, cuando se transmite al sistema humano de mano y brazo, supone riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores, en particular, problemas vasculares, de huesos o de articulaciones, nerviosos o musculares.



Los equipos que transmiten este tipo de vibraciones son: máquinas portátiles y máquinas guiadas a mano (taladros, martillos neumáticos, desbrozadoras, pulidoras, etc.).

empresa prevenida  
vale por más.

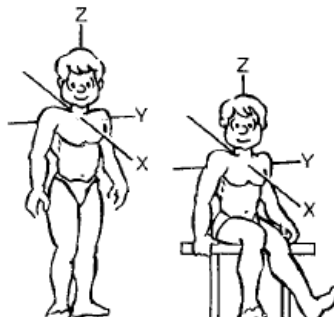
SERVICIO DE PREVENCIÓN, S.L.U.



**MAS**  
PREVENCIÓN  
SERVICIO DE PREVENCIÓN

# La UPRL informa

**b) Vibración transmitida al cuerpo entero:** la vibración mecánica que, cuando se transmite a todo el cuerpo, conlleva riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores, en particular, lumbalgias y lesiones de la columna vertebral.



Los equipos que transmiten este tipo de vibraciones son aquellos en los que el peso del trabajador descansa sobre una superficie vibrante (asiento o respaldo del puesto de conducción de una máquina móvil, plataformas vibrantes, etc.)

## EFFECTOS SOBRE LA SALUD:

VIBRACIONES MANO-BRAZO	VIBRACIONES CUERPO ENTERO
<i>Afecciones osteoarticulares</i> Ostonecrosis del escafoides Necrosis del semilunar Artrosis hiperostósante del codo	<i>Afecciones de la columna vertebral</i> Discopatías dorsolumbares Lumbalgias Ciática
<i>Afecciones neurológicas</i> Neuropatía periférica de predominio sensitivo	<i>Otras alteraciones</i> Digestivas Vasculares periféricas (hemorroides, varices)
<i>Afecciones vasculares</i> Fenómeno de Raynaud Síndrome del martillo hipotenar	Esfera reproductiva (abortos espontáneos, desórdenes menstruales)
<i>Alteraciones musculares</i> Dolor Entumecimiento Rigidez Disminución de la fuerza muscular	

empresa prevenida  
vale por más.

SERVICIO DE PREVENCIÓN, S.L.U.



**MAS**  
PREVENCIÓN  
SERVICIO DE PREVENCIÓN

# La UPRL informa

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

PREVENCIÓN DE LAS VIBRACIONES	
VIBRACIONES MANO-BRAZO	VIBRACIONES DE CUERPO-ENTERO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Información a los trabajadores acerca de la exposición y del riesgo</li><li>• Formación de los trabajadores sobre el uso correcto de las herramientas vibrátiles</li><li>• Elección de maquinaria con bajo nivel de vibración</li><li>• Mantenimiento adecuado de los equipos</li><li>• Sujetar las herramientas de trabajo con la menor fuerza posible</li><li>• El hábito de fumar aumenta los efectos de las vibraciones</li><li>• Utilización de equipos de protección individual adecuados, en especial guantes antivibratorios</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Información a los trabajadores acerca de la exposición y del riesgo</li><li>• Formación de los trabajadores sobre el uso correcto de plataformas vibrátiles</li><li>• Reducción de la exposición mediante técnicas apropiadas</li><li>• Reducción de la exposición en su origen</li><li>• Disminuir la transmisión de vibraciones</li><li>• Control y evaluación periódica de las vibraciones</li><li>• Adoptar posturas idóneas durante el trabajo</li><li>• Disminuir el tiempo de exposición:<ul style="list-style-type: none"><li>- ciclos de trabajo cortos</li><li>- rotación de los trabajadores</li></ul></li></ul>

**empresa prevenida  
vale por más.**

SERVICIO DE PREVENCIÓN, S.L.U.



**MAS**  
PREVENCIÓN  
SERVICIO DE PREVENCIÓN