

## Los riesgos ergonómicos en el sector de la construcción

La construcción es uno de los sectores de actividad en el que se produce un mayor número de trastornos musculoesqueléticos.

La causa de estos daños se encuentra asociada a que muchos de los trabajos realizados en construcción requieren la adopción de posturas forzadas continuadas, manejar manualmente cargas pesadas, realizar movimientos repetitivos y, en general, realizar tareas que exigen esfuerzos importantes.

Estos sobreesfuerzos afectan a diversas partes del cuerpo, pero especialmente a la espalda, los brazos y las piernas.

Además de la elevada carga física de los trabajos realizados, hay que tener en cuenta otros factores característicos del sector, como son las condiciones ambientales extremas (frío, calor, ruido, vibraciones), limitaciones de espacio, elevado ritmo de trabajo, etc.

Así mismo, hay que considerar las características personales de la población trabajadora, y entre ellas la edad es una de las más destacadas. El envejecimiento de la población trabajadora es un fenómeno muy presente en el sector de la construcción en el que se observa un importante crecimiento de las personas trabajadoras mayores de 50 años.

La edad tiene un impacto en el trabajo, que se relaciona con un cambio en las capacidades físicas y sensoriales de las personas y en una sensibilidad diferente a los riesgos de carácter ergonómico.

Todos estos aspectos han de tenerse en cuenta tanto en la evaluación como en el diseño de los puestos de trabajo.

En este folleto se presenta un resumen sobre los riesgos ergonómicos más relevantes y las acciones de mejora en dos puestos del sector: albañil y solador / alicatador.

Los contenidos completos vienen recogidos en la “Guía de información y sensibilización sobre los riesgos ergonómicos en el sector de la construcción- Puestos de albañil y solador/alicatador”.

Proyecto/acción (TRCOIN/2021/18) apoyado/a por la Conselleria de Economía Sostenible, Sectores Productivos, Comercio y Trabajo en el marco de las ayudas en materia de colaboración institucional, a través de acciones sectoriales e intersectoriales mediante programas o actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2021.



## Riesgos ergonómicos en el sector de la construcción en la provincia de Valencia

### Puestos de albañil y solador / alicatador



Con la colaboración de:



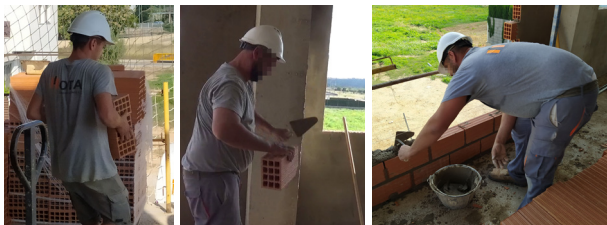
## Puesto de albañil

La función principal de un albañil es la construcción y puesta a punto de las paredes interiores o exteriores de los edificios. Las tareas que realiza incluyen: preparar el espacio de trabajo, transportar materiales, realizar mezclas, construir las separaciones, enlucir y acabar las paredes y colocar marcos y refuerzos.



Los **principales riesgos ergonómicos** en el puesto de albañil se relacionan con:

- Posturas forzadas, especialmente de la espalda y los brazos, en la colocación de ladrillos, realización de mezclas o enlucido.
- Manejo manual de cargas en el transporte de materiales (sacos, ladrillos, etc.).
- Aplicación de fuerzas intensas en la realización de mezclas, carga de la hormigonera o en el corte de ladrillos.
- La repetitividad de movimientos en algunos momentos concretos (colocación de ladrillos, enlucido).



## Puesto de solador/alicatador

La función principal de este puesto es revestir suelos y paredes con todo tipo de baldosas. Incluye: disponer los materiales y herramientas, preparar la superficie de trabajo, realizar mezclas, cortar las baldosas, colocar las baldosas en el suelo y/o paredes y rejuntar.



Los principales riesgos ergonómicos en el puesto de solador-alicatador se relacionan con:

- Posturas forzadas, especialmente de la espalda, el cuello y las piernas, en el corte y colocación de las baldosas. Se trabaja tanto a ras de suelo como en zonas de alcance muy elevado.
- Aplicación de fuerzas intensas.
- El manejo manual de cargas y la repetitividad de movimientos también pueden ser relevantes en algunos momentos concretos como en el abastecimiento de los materiales y en las tareas de rejuntado.



## Recomendaciones ergonómicas

El diseño de los puestos de trabajo en el sector de la construcción debe tener en cuenta las condiciones cambiantes de los espacios y las tareas. Algunos aspectos básicos a considerar son:

- Planificar la ubicación de los equipos y materiales.
- Mantener ordenado el puesto de trabajo.
- Adecuar la altura de trabajo con elementos de apoyo.
- Proporcionar asientos o soportes.
- Utilizar herramientas adecuadas a la tarea y a las características individuales.
- Formar en buenos hábitos de trabajo para reducir el esfuerzo físico realizado.
- Organizar las tareas para combinar los esfuerzos con pausas y descansos adecuados, evitando la acumulación de fatiga.
- Preparar el cuerpo para el esfuerzo físico, realizando ejercicios de calentamiento y estiramiento.

Además, es muy importante tener en cuenta las capacidades individuales, especialmente con las personas trabajadoras de mayor edad, ajustando las tareas, las herramientas y los esfuerzos a cada persona.

Estas recomendaciones son también aplicables a los puestos de albañil y solador / alicatador.

