

amb tu
+
prevenció

Cuaderno preventivo:
Posturas Forzadas

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat





*Edita: **Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral** de la UGT de Catalunya*

*Diseño: **Gabinet de Comunicació** de la UGT de Catalunya*

Corrección de textos: Anna Lliuró

Índice

I.	Introducción.....	6
II.	¿Qué se entiende por posturas forzadas?.....	7
III.	Factores de riesgo.....	10
IV.	Efectos sobre la salud.....	12
V.	Valoración de riesgos de posturas forzadas.....	15
VI.	Prevención.....	17
VII.	Legislación relacionada.....	23
VIII.	Bibliografía.....	25
IX.	Exige tus derechos.....	26
X.	Direcciones de interés.....	29



I. Introducción

La I Encuesta de condiciones de trabajo de Catalunya: avance de los resultados de la percepción de trabajadores y trabajadoras nos ofrece los siguientes % con respecto a las posturas forzadas:

	NUNCA	SÓLO ALGUNA VEZ	A VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE	NS/NC	TOTAL
HOMBRE	41	14,1	22,4	13,2	9,3		100
MUJERES	50,2	11,9	18,7	9,1	9,9	0,2	100
TOTAL	45,1	13,1	20,7	11,4	9,6	0,1	100

Muchas profesiones o actividades exigen al trabajador realizar posturas forzadas, como por ejemplo: pintores, camareros, recepcionistas de hoteles, personal sanitario, trabajadores de la industria y la construcción, administrativos, etc.

Un factor de riesgo ergonómico que, junto a los movimientos repetitivos y la manipulación manual de cargas, provoca alteraciones musculoesqueléticas que son la primera causa de enfermedad profesional en España.

Como delegados de prevención debéis realizar una importante tarea de promoción y exigencia del cumplimiento de la prevención en materia ergonómica en vuestras empresas. De igual manera, en la Secretaría de Medio Ambiente y Salud Laboral de UGT de Catalunya estamos a vuestra disposición para cualquier consulta al respecto.

II. ¿Qué se entiende por posturas forzadas?

Las posturas forzadas se producen cuando las posiciones de trabajo provocan que una o varias regiones anatómicas dejen de estar en una posición natural para pasar mediante un movimiento articular a una posición de hiperextensión, hiperflexión y/o hiperrotación articular.

Movimientos articulares más comunes:

Hiperextensión: La continuación de la extensión más allá de la posición natural o anatómica.

Hiperflexión: Movimiento que reduce el ángulo formado por los huesos que se articulan.

Hiperrotación: Giro hacia la izquierda o a la derecha respectivamente.

Abducción: Movimiento que aleja el eje de la extremidad de la línea media del cuerpo.

Aducción: Movimiento que acerca el eje a la extremidad a la línea media del cuerpo.

Supinación: Movimiento del antebrazo que lleva la palma de la mano a la posición anatómica, es decir, hacia adelante.

Rotación, en la que veremos dos tipos de movimiento, pronación y supinación.

CUELLO



Hiperextensión



Hiperflexión



Hiperflexión
Inclinación



Hiperrotación

HOMBROS



Abducción



Aducción



Rotación externa



Rotación interna

CODOS



Hiperextensión



Hiperflexión



Hiperrotación
externa



Hiperrotación
interna



Posición neutra

MUÑECAS



Abducción



Aducción



Hiperextensión



Hiperflexión o
dorsiflexión



Hiperflexión o
palmiflexión



Posición neutra

COLUMNA



Hiperextensión



Hiperflexión



Lateralización



Posición neutra

RODILLA



Hiperflexión



Hiperextensión

Las posturas forzadas más habituales son:

- Pie siempre en el mismo sitio.
- Sentado, tronco recto y sin respaldo.
- Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie.
- Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás.
- Malas posiciones al utilizar las herramientas.

Las tareas con posturas forzadas implican fundamentalmente a tronco, brazos y piernas.

Las posturas forzadas se pueden dar tanto en movimiento como parado, por posturas inadecuadas con elevada carga muscular estática, por ejemplo mantener los brazos en alto por encima de la cabeza. La carga muscular estática hace que la circulación de la sangre y el metabolismo de los músculos disminuya y se produzca fatiga del músculo.

III. Factores de riesgo

Como factores que pueden generar lesiones con motivo de la adopción de posturas forzadas encontramos:

Factores posturales

- Trabajo prolongado en postura neutra pero continuada, como estar **de pie** o **sentado**, por ejemplo, un recepcionista y un oficinista.
- **Entorno reducido** que obliga a trabajar en posturas forzadas, por ejemplo, un operador de maquinaria.
- Uso de **herramientas manuales** o **maquinaria** con un diseño inadecuado, por ejemplo, un destornillador o una prensa.
- Vestimenta o **equipo de protección individual** (EPI) inapropiados, que pueden limitar las posturas, como por ejemplo: guantes de protección demasiado grandes, gafas no ajustadas, etc.
- Posturas en las que se tiene que soportar el **peso** de algunas partes del **cuerpo** o sostener objetos, como el mantenimiento de los brazos en alto de un recogedor de fruta de un árbol.
- Trabajo con las muñecas en posturas desviadas, como **giros hacia dentro** o hacia fuera, por ejemplo: seleccionador de fruta o verificador de piezas.
- Trabajos en los que se mantenga el **cuello inclinado** más de 30 grados, por ejemplo: técnico de laboratorio trabajando con microscopio.
- **Espalda inclinada** más de 30 grados, por ejemplo: trabajadores del campo recolectando verdura.
- Trabajo en posición en **cuclillas**, por ejemplo: mecánico de coches o fontanero.
- Trabajo en **posición de rodillas** como por ejemplo: embaldosador de suelos.

Factores ambientales

- **Iluminación insuficiente** que induce a los trabajadores a adoptar posturas forzadas para ver lo que están haciendo, por ejemplo: trabajadores sanitarios nocturnos.

- **Temperaturas extremas.** El calor excesivo aumenta la carga física y el cansancio. El frío excesivo dificulta el agarre de los objetos por entumecimiento.
- **Ruido** en el lugar de trabajo, ya que eleva la tensión corporal.

Factores ámbito organizativo

- Trabajo **monótono**.
- **Ritmo elevado**.
- Presión por **exigencias** de tiempo.
- **Falta de control** de las tareas realizadas.
- Falta de **experiencia, formación** o familiaridad con el trabajo.

Por otro lado, también se encuentran **factores individuales** tales como:

- La capacidad física de los trabajadores varía según la edad, sexo, estatura, peso, forma física, estado de salud y lesiones previas.

IV. Efectos sobre la salud

Las posturas forzadas, principalmente, provocan lesiones crónicas, debido al mantenimiento continuo de diversas posturas, agravado por la realización simultánea de movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas.

Los signos y síntomas más habituales son: molestias, dolor, incomodidad, sensación de entumecimiento, inflamación de la zona, etc.

De igual forma que en los trastornos por movimientos repetitivos, se definen tres etapas en la aparición de los trastornos originados por posturas forzadas:

- **1ª etapa:** Aparece dolor y cansancio durante las horas de trabajo, desapareciendo fuera de éste. Esta etapa puede durar meses o años. A menudo, se puede eliminar la causa mediante medidas ergonómicas.
- **2ª etapa:** Los síntomas aparecen al comenzar el trabajo y no desaparecen por la noche, alterando el sueño y disminuyendo la capacidad de trabajo. Esta etapa persiste durante meses.
- **3ª etapa:** Los síntomas persisten durante el descanso. Se hace difícil realizar tareas, incluso las más triviales.

Los trastornos más comunes derivados de posturas forzadas son:

Tendinitis: Inflamación de un tendón, el cordón que une el músculo con el hueso, que permite los movimientos de nuestras articulaciones. El tendón está repetidamente en tensión, doblado, en contacto con una superficie dura o sometido a vibraciones. Debido a esto, el tendón se inflama, se engruesa y se hace irregular. Las tendinitis más habituales por posturas forzadas son:

- **Tendinitis del manguito de los rotadores** que afecta al hombro cuando se realizan trabajos con los codos elevados.
- **Síndrome cervical por tensión**, causado por la realización de trabajos con

los brazos por encima del nivel de la cabeza.

- **Epicondilitis.** Es una tendinitis del codo llamada también codo de tenista. Con el desgaste o uso excesivo, los tendones se irritan produciendo dolor a lo largo del brazo o en los puntos donde se originan en el codo por incremento de la tensión.
- **Síndrome de Quervain,** que aparece en los tendones del pulgar debido a desviaciones de la muñeca y de la mano.
- **Dedo en gatillo,** por flexión repetida del dedo o por mantener doblada la última falange del dedo mientras las demás están rectas.

Síndromes por compresión nerviosa, que se produce por la presión de los nervios.

- **Síndrome del túnel carpiano:** Se origina por la compresión del nervio mediano en el túnel carpiano de la muñeca, pequeño orificio por el que pasan el nervio mediano, los tendones flexores de los dedos y los vasos sanguíneos. Provoca dolor, entumecimiento, hormigueo y sensación de mano dormida en parte de ella. Es uno de los trastornos más frecuentes en la industria. Se produce cuando la mano se mantiene en una postura forzada, realizando una tarea repetitiva y se agrava con el frío o las vibraciones.
- **Síndrome del canal de Guyon,** causado por la flexión y extensión prolongada de la muñeca o por presión repetida en la base de la palma de la mano.



V. Valoración del riesgo de posturas forzadas

Hay diferentes metodologías ergonómicas que evalúan el riesgo de posturas forzadas como el método OWAS, REBA, IBV (Institut Biomecànic de València). Las debe aplicar un técnico de prevención de riesgos laborales especializado en ergonomía.

En primer lugar, debe observarse el trabajo para comprobar los ángulos de flexión, hiperextensión, etc. Hay varias formas de realizar el trabajo de observación: mirando directamente el técnico al trabajador/a evaluado/a, con fotografías, mediante videogravación, etc. Se está avanzando en las técnicas de evaluación de forma importante, por ejemplo, la universidad de Zaragoza ha creado un sistema en el que el trabajador se pone una chaqueta que tiene unos sensores que junto a una videogravación y una PDA, ofrecen unos datos que se introducen en un programa informático para gestionarlos posteriormente.

Entre otros, se puede utilizar la metodología del *Manual para la identificación y evaluación de riesgos laborales de la Generalitat de Catalunya*.

En caso de identificar que la situación es ergonómicamente no tolerable, se debe corregir la situación inmediatamente y, cuando se hayan aplicado las medidas preventivas necesarias, evaluar para comprobar la adecuación de éstas.

Si la situación no es ergonómicamente intolerable se aplican los valores observados a la siguiente tabla:

Cuaderno preventivo: Posturas Forzadas

PUNTUACION	1	2	3	4
BRAZOS Y HOMBROS	Flexión 0 - 20°	Flexión 0 - 25°	Flexión 45 - 90°	Flexión ≥90° en extensión
ANTEBRAZOS	Flexión 90 - 100° Extensión 90 - 60°	Flexión ≥100° Extensión 60 - 0°		Flexión externa = 145° pronación / supinación
MANOS Y MUÑECOS	Flexión 0° Extensión 0°	Flexión ≤ 15° Extensión ≤15°	Flexión ≥ 15° Extensión ≥15°	Flexión externa 85 - 95° Extensión extrema 54 - 85°
CUELLO	Flexión ≤10°	Flexión 10 - 20° Flexión ≥20° pero con repozacabezas	Flexión ≥ 20 - 25°	Flexión ≥ 25° sin soporte total del tronco Extensión
TRONCO	Sentado manteniendo la lordosis lumbar. De pie y recto	Flexión 0 - 20° Extensión 0 - 20°	Flexión ≥ 20 - 60° Extensión ≥ 20° con apoyo	Flexión ≥ 60° Extensión ≥ 20° y sin apoyo Sentado pero sin poder mantener la lordosis lumbar
PIERNAS Y RODILLAS	Sentado con las rodillas 90 - 135° De pie con reposanalgas	Sentado con las rodillas ≤90° con respaldo regulable en inclinación De pie, con soporte bilateral uniforme ≤ 50% jornada	De pie ≥ 50% jornada sobre solo 1 pierna o en postura inestable En cuclillas con flexión de las rodillas 30 - 60°	De rodillas Sentado con ángulo de rodillas ≤ 90° o 90 - 135° Y sin respaldo inclinable para el tronco

Una vez valoradas todas las extremidades, hay que sumar la puntuación total de cada columna, ofreciéndonos los siguientes valores de riesgo.

INTENSIDAD DEL RIESGO	INTENSIDAD BAJA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ELEVADA	NO TOLERABLE
PUNTUACIÓN	6-11	12-18	19-24	>24

VI. Prevención

El técnico de prevención es el responsable de recomendar las medidas preventivas, pero éstas deben instaurarse mediante trabajo en equipo ya que no sólo interviene el servicio de prevención sino también producción, calidad, compras, métodos y tiempos, delegados de prevención y los propios trabajadores, dado que son las personas que mejor conocen su puesto de trabajo, etc. En resumen, integrar la ergonomía en la gestión de la empresa. Se debe recordar que la ergonomía, es decir, la seguridad y la salud de los trabajadores, debe prevalecer sobre los conceptos de métodos y tiempos, consiguiendo una empresa segura y productiva.

Hay varios aspectos preventivos destinados a eliminar o disminuir las posturas forzadas y sus consecuencias:

Diseño del puesto de trabajo:

- Mecanización y automatización en la medida de lo posible de la producción.
- Realizar un diseño ergonómico del puesto de trabajo para evitar posturas forzadas, adaptando previamente el puesto de trabajo a la función a desarrollar (mobiliario, distancias de alcance a los materiales, iluminación...).
- Reducir las exigencias físicas del trabajo utilizando nuevas herramientas o nuevos métodos de trabajo.
- Las herramientas y materiales deben estar próximos al lugar de uso y en un espacio definido y fijo.

Diseño de maquinaria y herramientas

Las herramientas deben cumplir los siguientes criterios:

- Evitar útiles que requieran sobreesfuerzo y que ocasionen sobrecarga muscular.
- Evitar útiles que requieran posiciones articulares forzadas.
- Evitar herramientas que requieran movimientos repetitivos de los dedos.
- Evitar herramientas con vibraciones.
- Mantener afiladas las herramientas cortantes y aguantar los objetos con

ganchos y abrazaderas.

- Utilizar equipos de protección individual (guantes, dediles, etc.) que se ajusten bien y que no disminuyan la sensibilidad ya que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

Diseño de herramientas manuales

Hay que diseñar las herramientas manuales conforme a prescripciones ergonómicas, ya que en caso contrario, pueden tener consecuencias negativas en la salud y disminuir la productividad del trabajador.

- Evitar adquirir herramientas manuales de mala calidad.
- Seleccionar herramientas que permitan al trabajador emplear los músculos más grandes de los hombros, brazos y piernas, en lugar de los músculos más pequeños de las muñecas y dedos.
- Evitar sujetar una herramienta continuamente levantando los brazos o tener agarrada una herramienta pesada.
- Escoger asas y mangos lo bastante grandes como para ajustarse a toda la mano; de ese modo disminuirá la presión incómoda en la palma de la mano o en las articulaciones de los dedos y la mano.
- No utilizar herramientas que tengan huecos en los que puedan quedar atrapados los dedos o la piel.
- Utilizar herramientas de doble mango o asa, por ejemplo tijeras, pinzas o cortadoras. La distancia debe ser tal que la mano no tenga que hacer un esfuerzo excesivo.
- Evitar utilizar herramientas que obliguen a la muñeca a curvarse o adoptar una posición extrema. Diseñar las herramientas para que sean ellas las que se curven, no la muñeca.
- Elegir herramientas que tengan un peso bien equilibrado y utilizarlas en la posición correcta.
- Controlar que se realiza el mantenimiento adecuado de las herramientas.

- Las herramientas deben ajustarse a los trabajadores zurdos o diestros.

Medidas organizacionales

- Organizar el trabajo de forma que se realicen tareas variadas, realizar rotación con puestos de trabajo que utilicen distintos segmentos corporales para evitar la sobrecarga muscular.
- Realización de pausas periódicas. Las pausas deben ser establecidas mediante estudio ergonómico del técnico de prevención especializado en ergonomía, que calcula el tiempo necesario para que se produzca una relajación de los músculos de las extremidades afectadas. Como referencia, 10 minutos de pausa sin trabajar con la extremidad afectada cada 40 minutos de trabajo efectivo.
- Información y formación de los riesgos de las posturas forzadas y cómo evitarlos. La formación debe ser teórica y práctica, centrada específicamente en su puesto de trabajo, así como conocimiento de higiene postural del mismo.
- Enseñar ejercicios de estiramientos y de reforzamiento de la musculatura utilizada en el trabajo (habitualmente extremidades superiores y región lumbar) para acondicionarla y fortalecerla.

Higiene postural

La higiene postural es el conjunto de medidas o recomendaciones biomecánicas de tipo educativo, preventivo o terapéutico, destinadas a evitar la aparición o desarrollo de trastornos musculoesqueléticos relacionados con la postura.

- Posición neutra del cuerpo; es decir, mantener las articulaciones en la postura menos forzada posible.
- Alternar las posturas de pie-sentado siempre que sea posible.
- Evitar posturas forzadas del cuerpo o de algún segmento corporal, en

especial la flexión, hiperextensión y torsión del tronco, la asimetría y la posición de los brazos por encima de la altura del corazón. No se deben forzar las articulaciones a más del 50% de su campo de extensión.

- Mantener el cuello en posición neutra, sin rotaciones, flexiones, extensiones ni inclinaciones del mismo.
- La muñeca debe mantenerse en posición recta.
- La muñeca debe mantenerse en posición recta y el codo en ángulo recto para realizar fuerza con la mano.
- Las manos deben mantenerse en posición lineal con el antebrazo (en línea recta con el brazo).

Higiene postural para trabajos que se desarrollan **de pie**:

- Evitar la postura estática caminando a ser posible, ya que la columna sufre menos.
- Si es posible, utilizar un reposanalgas.
- Si la tarea lo permite, es conveniente cambiar la posición de los pies. Se puede usar un reposapiés para apoyar un solo pie e ir repartiendo el peso del cuerpo.
- En cuanto al calzado, no deberá ser ni muy alto ni completamente plano.
- Se recomienda tacón comprendido entre 1,5 y 3 cm.
- En caso de trabajar con los brazos mientras se está de pie, procurar hacerlo a una altura adecuada, para evitar estar constantemente agachado o con la espalda doblada.
- Si es preciso agacharse, se evitará doblar el tronco, flexionando rodillas y cadera.

Higiene postural para trabajos que se desarrollan estando **sentado**.

- Adaptar el plano de trabajo y la silla al trabajador y a la tarea.
- Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- Nivelar la mesa a la altura de los codos.
- Cambiar de posición y alternarla con otras posturas.
- La silla de trabajo debe ser fácilmente regulable, estable, revestida de tejido transpirable y flexible, con bordes redondeados, y su diseño debe facilitar la correcta posición de trabajo.
- Usar reposapiés en caso de que el ajuste mesa-silla no sea correcto.
- En cuanto a los movimientos, al estar sentado, es conveniente realizar giros con todo el cuerpo a la vez, evitando los giros parciales, levantarse y andar de forma periódica durante la jornada laboral, distribuir los elementos de forma que se reduzcan al máximo los giros de cabeza y las posturas asimétricas.



VII. Legislación relacionada

No hay legislación específica sobre el factor de riesgo de posturas forzadas. La Unión Europea tiene en proyecto la elaboración de una directiva de ergonomía.

Ley 31/1995 de **Prevención de Riesgos Laborales**.

Real Decreto 39/1997 **Reglamento de Servicios de Prevención**.

Ley 54/2003, de **reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales**.

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la **manipulación manual de cargas**.

Real Decreto 488/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con **pantallas de visualización**.

NORMAS UNE

Una norma es un documento técnico que define generalmente las especificaciones técnicas, es decir, las exigencias de concepción y de prestaciones de un producto y los métodos de ensayo a utilizar para su conformidad. Es de aplicación voluntaria y contractual. Ofrecen unos parámetros que sirven para la comunicación entre las empresas, los usuarios y la Administración. No obstante, fundamentalmente en los temas relacionados con la seguridad, puede exigirse su obligatoriedad de acuerdo con la reglamentación vigente.

EN 1005-4 de BS (British Standards Institution, organización homónima a AENOR de origen británico) apunta reducir los riesgos de salud asociados a las acciones relacionadas con la máquina, para aumentar la calidad, la eficacia y los beneficios de esas acciones. Proporciona la dirección para el diseño de la maquinaria o de sus piezas, al determinar posturas y movimientos relacionados con la máquina durante el diseño, la instalación, la operación, el ajuste, el mantenimiento, la limpieza, la reparación, el transporte, y el desmantelamiento.

UNE 81-425-91. Principios ergonómicos a considerar en el proyecto de los sistemas de trabajo.

VIII. Bibliografía

Ergonomía y salud. Fernando Rescalvo Santiago. Junta de Castilla y León. 2004

VI Congreso Internacional de Prevención de Riesgos Laborales ORP´2008

Manual per a la identificació i avaluació de riscos laborals. Direcció General de Relacions Laborals. Generalitat de Catalunya. 2006

Postures, esforços i moviments: metodologia de valoració. UGT de Catalunya. Accesible en apartado salud laboral, ergonomía. 2008

I Enquesta de condicions de treball de Catalunya. Generalitat de Catalunya. 2008 Accesible en http://www.gencat.cat/treball/departament/activitat/publicacions/seguret_at_salut_laboral/manuals/lilibres/enquesta_treball/index.html

Ponencia **Factores de riesgo de lesiones musculoesqueléticas relacionadas con el trabajo: posturas forzadas.** Whashington State Departament of Labor & Industries. 2007

Protocolo de vigilancia de la salud sobre posturas forzadas. Ministerio de Sanidad y Consumo. 2000. Accesible en

IX. Exige tus derechos

Recuerda que tú eres una parte importante en la prevención

- ¿Existe consulta y participación de los trabajadores en tu empresa? Reivindícala. Es un derecho, participa, tu opinión es básica.
- Recuerda que debe existir una evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo y el de tus compañeros.
- Que ésta, a su vez, debe ir acompañada de una planificación de medidas preventivas de todos los riesgos encontrados.
- ¿Conoces las medidas preventivas existentes en cuanto a emergencias (incendios, accidentes...)? Es importante conocer y saber cómo actuar ante estas situaciones.
- ¿Existe un plan de formación anual para los trabajadores? Exígelo. Debes estar informado y formado de los riesgos de tu puesto de trabajo.
- Remarcar la importancia que existan normas y procedimiento de trabajo.
- Establecer procedimientos para mantener el orden y limpieza en los diferentes puestos de trabajo es importante para evitar los riesgos.
- Implantar un sistema de gestión de los residuos generados en los distintos puestos de trabajo es dar cabida a una política activa de gestión integrada incluyendo temas medioambientales.
- Recuerda que es importante utilizar de forma correcta los equipos de protección individual. Cabe decir que, previamente a su uso, debes ser informado de qué riesgos protegen, así como de las actividades u ocasiones en las que deben utilizarse. Asimismo, deben proporcionarte instrucciones, preferentemente por escrito, sobre la forma correcta de utilizarlos y mantenerlos.

- Es importante disponer de un protocolo de mantenimiento de documentación referente a temas de seguridad y salud en la empresa (fichas de los productos químicos, manuales de las máquinas, hojas con datos de seguridad...). Siendo dicha información de fácil acceso para poderla consultar cuando sea necesario, además de ser conocida por todo el personal de la empresa.
- Para una mejor gestión de los accidentes e incidentes es primordial disponer de un análisis anual de las causas básicas de los mismos, para así evitar que se repitan.
- ¿Dispone tu empresa de un programa de vigilancia de la salud? Debes saber que es obligatorio establecer protocolos de vigilancia de la salud periódicos y anuales, para el seguimiento de la salud de los trabajadores, teniendo en cuenta los riesgos específicos de su lugar de trabajo.

Realizar un seguimiento específico con parámetros de afectación especiales dirigido a personal especialmente sensible y establecer un listado de puestos de trabajo donde no pueden trabajar las personas consideradas de especial sensibilidad (menores de edad, embarazadas, etc.).

Recordar que, a través del Comité de Seguridad y de los delegados de prevención, se puede llegar a acuerdos con la empresa para mejorar las condiciones de trabajo que vayan más allá de lo marcado en la ley y desarrollo normativo. Acuerdos que para mayor efectividad deberán ser por escrito. (Actas de reuniones, normas internas...).

Además, cabe citar la importancia de la negociación colectiva como herramienta para la mejora de las condiciones de trabajo, en la que es necesario incluir cláusulas o referencias relacionadas con seguridad y salud en el trabajo que vayan más allá de lo regulado por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Estas cláusulas pueden matizar, ampliar o variar lo especificado en la LPRL según las necesidades del sector o de la empresa en cuestión.

En la Secretaría de Medio Ambiente y Salud Laboral contamos con un equipo técnico a tu disposición para resolver cualquier problema en esta materia. No dudes en ponerte en contacto con nosotros.



VII. Direcciones de Interés

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)

<http://www.mtas.es/insht/>

Barcelona

Dulcet, 2-10, 08034 Barcelona
Tel. 93 280 01 02

Centres de Seguretat i Salut Laboral

<http://www.gencat.net/treball>

Barcelona

Plaça d'Eusebi Güell, 4-6
08034 Barcelona
Tel. 93 205 50 01

Girona

Avinguda Montilivi, 118
17003 Girona
Tel. 972 20 82 16; 972 20 86 62

Lleida

Empresari Josep Segura i Farré, 728-B
(Polígon Industrial El Segre) 25191 Lleida
Tel. 973 20 04 00

Tarragona

Riu Siurana, 29-B (Polígon Camp Clar)
43006 Tarragona
Tel. 977 54 14 55

Inspección de Trabajo

<http://www.mtas.es/itss>

Barcelona

Travessera de Gràcia, 301-311
08025 Barcelona, Tel. 93 401 30 00

Girona

Álvarez de Castro, 2, 2a
17001 Girona, Tel. 972 20 89 33

Lleida

Avinguda del Segre, 2
25007 Lleida, Tel. 973 23 26 41

Tarragona

Avinguda Vidal i Barraqué, 20, baixos
43005 Tarragona, Tel. 977 23 58 25

Unidades de Salud Laboral (USL)

Unitat de Salut Laboral de Barcelona

Agència de Salut Pública
Pl. de Lesseps, 1, 4t
08023 Barcelona, Tel. 93 238 45 65

Unitat de Salut Laboral de Girona

Institut Català de la Salut
C. de Santa Clara, 33-35
17001 Girona, Tel. 972 21 23 74

Unitat de Salut Laboral de La Costa de Ponent

Institut Català de la Salut, CAP Ramona Via
Av. Verge de Montserrat, 24
08820 El Prat de Llobregat,
Tel. 93 479 29 34

Unitat de Salut Laboral de Lleida

Gestió Serveis Sanitaris
C. Alcalde Rovira Roure, 44
25198 Lleida, Tel. 973 72 73 63

Unitat de Salut Laboral de Tarragona - Reus

Institut Català de la Salut, CAP Torreforta
C. Gomera, s/n
43006 Tarragona, Tel. 977 54 15 60
Institut Català de la Salut
CAP Sant Pere, Camí Riudoms, 53
43202 Reus, Tel. 977 32 04 56

Unitat de Salut Laboral del Barcelonès Nord-Maresme

Badalona Gestió Assistència
C. Gaietà Soler, 6-8, entl. 3a
08911 Badalona, Tel. 93 464 84 64

Unitat de Salut Laboral del Sector Sanitari de Sabadell

Ajuntament de Sabadell
Institut Català de la Salut
Pl. del Gas, 2, 08201 Sabadell
Tel. 93 726 47 00

ICAM

Institut Català d'Avaluacions Mèdiques
Parc Sanitari Pere Virgili
Edifici Puigmal
Av. de l'Hospital Militar, 169-205
08023 BARCELONA - Tel. 93 511 94 00

Sedes de la UGT de Catalunya

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral de la UGT de Catalunya

otprl@catalunya.ugt.org
www.ugtcatalunya.org

Rambla de Santa Mònica, 10, 08002
Barcelona
Tel. 93 304 68 32 - 93 304 68 33

ANOIA - ALT PENEDEÈS - GARRAF

ugt@apg.ugt.org

Vilanova i la Geltrú

C. de Sant Josep, 5, 08800
Tel. 93 814 14 40, Fax 93 811 58 87

Igualada

C. de la Virtut, 42-44, 08700
Tel. 93 803 58 58, Fax 93 805 33 13

Capellades

C. d'Oió, 20 bis, 08786
Tel. 93 801 27 50

Vilafranca del Penedès

Pl. del Penedès, 4, 2n pis, 08720
Tel. 93 890 39 06, Fax 93 817 10 75

Sant Sadurní

Pg. de Can Ferrer del Mas, 1B, 08770
Tel. 93 891 19 22

Sitges

C. Rafael Llopart, 21, 08870
Tel. 93 811 65 16

BAGES - BERGUEDA

ugt@bagesbergueda.ugt.org

Manresa

Pg. de Pere III, 60-62, 08940
Tel. 93 874 44 11, Fax 93 874 62 61

Sant Vicenç de Castellet

C. de Creixell, 23, 08295
Tel. 93 833 19 64

Berga

Rda. Moreta, 23, 08600
Tel. 93 821 25 52, Fax 93 822 19 21

BAIX LLOBREGAT

ugt@baixllobregat.ugt.org

Cornellà

C. Revolt Negre 12, 08940
Tel. 93 261 90 09, 93 261 91 33
Fax 93 261 91 34

Martorell

Pg. dels Sindicats, 226 C, Solàrium, 08760
Tel. 93 775 43 16, Fax 93 776 54 76

Viladecans

C. de Sant Climent, 14, baixos, 08840
Tel. 93 637 01 88, Fax 93 637 01 52

El Prat de Llobregat

C. de Madoz, 37, 08820
Tel. 93 478 07 97, Fax 93 478 04 87

COMARQUES GIRONA

ugt@girona.ugt.org

Girona

C. de Miquel Blay, 1, 3a i 4a planta, 17001
Tel. 972 21 51 58, 972 21 02 95,
Fax 972 20 81 71

Banyoles

Pl. Servitas, s/n, 17820
Tel. 972 57 58 64

Figueres

C. del Poeta Marquina, s/n, 17600
Tel. 972 50 91 15, Fax 972 50 91 15

Olot

Av. de la República Argentina, s/n, 17800
Tel. 972 27 08 32, Fax 972 27 08 32

Palamós

C. de Josep Joan, s/n, 17230
Tel. 972 60 19 88, Fax 972 60 19 88

Ripoll

Pg. de Ragull, s/n, 17500
Tel. 972 71 44 44, Fax 972 71 44 44

Lloret de Mar

Apartat de Correus 846, 17310
Tel. 972 37 32 40, Fax 972 37 32 40

BARCELONÈS

badalona@catalunya.ugt.org

Delegació Badalona

Miquel Servet, 211 interior, 08912
Tel. 93 387 22 66
Fax 93 387 25 12

L'HOSPITALET

ugt@hospitalet.ugt.org

L'Hospitalet

Rambla de Marina, 429 - 431 bis, 08901
Tel. 93 338 92 53,
Fax 93 261 24 25

NORIENTAL-MAREME

ugt@nom.ugt.org

Granollers

Esteve Terrades, 30-32, 08400

Tel. 93 870 42 58

Fax 93 879 65 17

Mataró

Pl. de les Tereses, 17, 08302

Tel. 93 790 44 46

Fax 93 755 10 17

Mollet del Vallès

C. de Balmes, 10, 2a planta, 08100

Tel. 93 579 07 17

Fax 93 579 07 17

OSONA

ugtosona@hotmail.com

Vic

Pl. d'Osona, 4, 1a, 08500

Tel. 93 889 55 90

Fax 93 885 24 84

Manlleu

C. Vendrell 33, 08560

Tel. 93 851 31 30

Fax 93 851 30 69

UNIÓ TERRITORIAL DE TARRAGONA

ugt2@tarragona.ugt.org

Tarragona

C. d'Ixart, 11, 3a i 4a planta, 43003

Tel. 977 21 31 31 - 977 24 54 95

Fax 977 23 42 01

Reus

Pl. Villarroel, 2 1a i 2a planta, 43204

Tel. 977 77 14 14

Fax 977 77 67 09

Valls

Pl. del Pati, 14 2º, 43800

Tel. 977 60 33 04

El Vendrell

C. del Nord, 11 i 13, 1a planta, 43700

Tel. 977 66 17 51

Montblanc

Pl. Poblet i Texeido, 10 1º, 43400

Tel. 977 86 28 20

UGT TERRES DE L'EBRE

ugt@tortosa.ugt.org

Tortosa

C. de Ciutadella, 13, 1a planta, 43500

Tel. 977 44 44 56

Fax 977 44 33 81

Amposta

Av. de la Ràpita, 2, 2n pis, 43870

Tel. 977 70 02 40

Móra d'Ebre

Pl. de la Democràcia, 1ª planta, 43740

977 40 00 23

TERRES DE LLEIDA

tfarre@lleida.ugt.org

Lleida

Av. de Catalunya, 2, 25002

Tel. 973 27 08 01, 973 26 45 11

Fax 973 28 10 15

Tàrrrega

C. d'Alonso Martínez, 17, 25300

Tel. 973 50 00 49, Fax: 973 50 00 49

Solsona

Camp del Molí, planta baixa, 25280

Tel. 973 48 23 05, Fax 973 48 23 05

Vielha

Av. de Castiero, 15, 25530

Tel. 973 64 25 49, Fax 973 64 25 49

La Seu d'Urgell

C. d'Armengol, 47, 25700

Tel. 973 35 39 03

VALLÈS OCCIDENTAL

ugt@vallesocc.ugt.org

Sabadell

Rambla, 73, 08202

Tel. 93 725 76 77, 93 725 71 54

Fax 93 725 72 22

Terrassa

C. de La Unió, 23, 08221

Tel. 93 780 93 66, 93 780 97 66

Fax 93 780 91 77

Rubí

C. de Joaquim Bartrina, 11-13, 08191

Tel. 93 697 02 51

Cerdanyola del Vallès

C. de Sant Salvador, 6, 08290

Tel. 93 691 36 51



**Secretaria de Medi Ambient
i Salut Laboral**

de la UGT de Catalunya
Rambla de Santa Mònica, 10
08002 Barcelona

93 304 6832

otprl@catalunya.ugt.org

www.ugt.cat



UGT

amb tu
+
prevenció

Financiado por:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

IT-0156-2010