kaiserkraft
Miniguías

5 puntos donde su equipo pierde demasiada energía cada día.

Detecte las cargas físicas más frecuentes en el trabajo diario y redúzcalas de forma específica.

La carga física rara vez se debe a un único gran esfuerzo. Lo habitual son los pequeños movimientos que se repiten cada día: agacharse, alcanzar, transportar, caminar. Aunque apenas se noten, se acumulan. Esta miniguía muestra cinco sobrecargas habituales y qué puede hacerse al respecto.

01 Sobrecarga n.º 1: trabajar a una altura demasiado baja.

Cada movimiento hacia el suelo exige esfuerzo.

Cajas sobre palés, contenedores bajo estanterías o piezas en el suelo obligan al equipo a agacharse una y otra vez. Cuanto más se repite este movimiento, mayor es la carga para la espalda y las rodillas.

Medidas:

- ☑ **Guarde los materiales de uso frecuente entre la altura de las rodillas y los hombros.**
  Todo lo que se necesite varias veces al día debe poder alcanzarse sin agacharse mucho.
- ☑ **Evite el almacenamiento permanente en el suelo.**
  Utilice bastidores, suplementos para palés o mesas elevadoras para llevar los materiales a una altura de trabajo ergonómica.
- ☑ **Coloque los contenedores ligeramente elevados.**
  Unos pocos centímetros ya facilitan el agarre y reducen la carga en la zona lumbar.
- ☑ **Revise con regularidad qué materiales se recogen del suelo a diario.**
  Estas situaciones suelen ofrecer el mayor potencial de mejora.
- ☑ **Observe el trabajo diario.**
  Si el equipo tiene que agacharse mucho una y otra vez, normalmente el problema no es el comportamiento, sino el diseño del puesto.

Consejo práctico: Lo fácil se hace.

- ☑ Elegir puestos que puedan ajustarse sin herramientas
- ☑ Utilizar brazos de monitor para distintos usuarios
- ☑ Colocar alfombrillas antifatiga y reposapiés donde se necesiten

Chequeo: ¿Dónde se trabaja demasiado bajo?

Observe un puesto de trabajo típico y las tareas diarias.

- **Material en el suelo:** ¿Qué materiales o contenedores se recogen con regularidad directamente del suelo?
- **Frecuencia:** ¿Con qué frecuencia hay que agacharse mucho para ello? ☐ pocas veces ☐ regularmente ☐ a menudo
- **Repetición:** ¿En qué tarea hay que agacharse mucho con especial frecuencia?
- **Punto clave:** ¿Qué materiales se recogen del suelo con mayor frecuencia a lo largo de la jornada?
- **Potencial de mejora:** ¿Cómo podría cambiarse la disposición para tener que agacharse menos?

Su valoración:

Apenas puntos críticos: Actualmente hay poca necesidad de actuar. Aun así, vigile el puesto de trabajo.

Algunos puntos críticos: Revise primero las tareas en las que hay que agacharse mucho con regularidad.

Varios puntos críticos: Conviene actuar. Empiece por los materiales que se recogen del suelo con mayor frecuencia.

02 Sobrecarga n.º 2: Alcanzar objetos demasiado alejados.

Cada alcance innecesario cuesta tiempo y esfuerzo.

Las herramientas están detrás de contenedores, las piezas de uso frecuente quedan fuera de la zona de alcance o deben tomarse por encima de los hombros. Cada movimiento requiere poco esfuerzo, pero en conjunto cargan hombros, cuello y espalda, aceleran la fatiga y consumen valioso tiempo de trabajo.

Medidas:

- ☑ **Ordene las herramientas por frecuencia de uso.**
  Todo lo que se utiliza constantemente debe estar en la zona de alcance directa.
- ☑ **Evite trabajar por encima de la cabeza.**
  Guarde los materiales de uso frecuente de forma que puedan alcanzarse sin elevar los brazos.
- ☑ **Acerque los contenedores a la persona.**
  Las distancias de alcance cortas reducen la carga en los hombros y la espalda.
- ☑ **Utilice contenedores de suministro inclinados.**
  Facilitan el agarre y reducen la inclinación hacia delante.
- ☑ **Revise los puestos junto con el equipo.**
  A menudo bastan pequeños cambios para evitar de forma duradera muchos movimientos innecesarios.

Chequeo: ¿Dónde hay que estirarse demasiado para alcanzar objetos?

Observe un puesto de trabajo típico y las tareas diarias.

- **Zona de alcance:** ¿Qué herramientas o materiales se toman con especial frecuencia fuera de la zona de alcance directa?
- **Frecuencia:** ¿Con qué frecuencia hay que alcanzar por encima de los hombros?
  ☐ pocas veces ☐ regularmente ☐ a menudo
- **Repetición:** ¿En qué tarea hay que estirarse o girarse con especial frecuencia?
- **Punto clave:** ¿Qué herramientas o materiales provocan más movimientos de alcance largo?
- **Potencial de mejora:** ¿Qué podría colocarse más cerca del puesto o en una zona de alcance más favorable?

Su valoración:

Apenas puntos críticos: Actualmente hay poca necesidad de actuar. Aun así, vigile el puesto de trabajo.

Algunos puntos críticos: Revise primero las tareas en las que se alcanza lejos o por encima de los hombros con regularidad.

Varios puntos críticos: Conviene actuar. Empiece por las herramientas y materiales que se necesitan con mayor frecuencia.

03 Sobrecarga n.º 3: Mover demasiado peso.

No todas las cargas deben moverse a mano.

Las cargas pesadas forman parte del día a día en muchas empresas. El problema surge cuando el equipo debe levantar, transportar, arrastrar o empujar con frecuencia, sobre todo a largas distancias o en posturas desfavorables. A menudo no falta fuerza, sino el apoyo adecuado.

Medidas:

- ☑ **Identifique las mayores cargas físicas.**
  Observe qué cargas se mueven a diario. Lo decisivo no es el peso máximo, sino la frecuencia con la que se mueven.
- ☑ **Utilice de forma sistemática ayudas de elevación y transporte.**
  Las transpaletas, mesas elevadoras, carros de transporte o ayudas de elevación deben utilizarse como algo normal, no solo con cargas excepcionalmente pesadas.
- ☑ **Divida las cargas en unidades más pequeñas.**
  Siempre que sea posible, reduzca el peso de cada bulto. Las cargas más pequeñas se mueven de forma más segura y ergonómica.
- ☑ **Evite transportar cargas innecesariamente.**
  Si los materiales pueden rodarse o desplazarse con equipos, nadie debería tener que cargarlos.
- ☑ **Forme periódicamente al equipo en técnicas seguras de elevación.**
  Mantener la carga cerca del cuerpo, levantar con las piernas y evitar giros: unas técnicas sencillas reducen claramente el riesgo de lesiones.

Chequeo: ¿Dónde se mueve demasiado peso?

Observe un puesto de trabajo típico y las tareas diarias.

- **Cargas:** ¿Qué cargas se levantan, transportan, arrastran o empujan a diario?
- **Frecuencia:** ¿Con qué frecuencia se mueven estas cargas a mano? ☐ pocas veces ☐ regularmente ☐ a menudo
- **Repetición:** ¿En qué tarea hay que mover cargas manualmente con especial frecuencia?
- **Punto clave:** ¿Qué carga supone la mayor exigencia física en el trabajo diario?
- **Potencial de mejora:** ¿Qué carga podría moverse más fácilmente con una ayuda de elevación o transporte?

Su valoración:

Apenas puntos críticos: Actualmente hay poca necesidad de actuar. Aun así, vigile el puesto de trabajo.

Algunos puntos críticos: Revise primero las tareas en las que se mueven cargas manualmente con regularidad.

Varios puntos críticos: Conviene actuar. Empiece por las cargas que se mueven con mayor frecuencia o con mucho esfuerzo.

04 Sobrecarga n.º 4: Demasiados recorridos.

Cada metro innecesario cuesta tiempo y energía.

Faltan herramientas en el puesto, el material de embalaje está al otro extremo de la nave o las piezas deben recolocarse varias veces. Cada recorrido parece insignificante, pero a lo largo del día suma una carga física considerable y consume valioso tiempo de trabajo.

Medidas:

- ☑ **Observe los procesos de trabajo habituales.**
  Recorra el trayecto con su equipo. ¿Dónde hay desplazamientos innecesarios o movimientos de material duplicados?
- ☑ **Guarde el material donde se necesita.**
  Los materiales de uso frecuente deben estar en el puesto o muy cerca de él.
- ☑ **Organice los puestos según el flujo de materiales.**
  Cuanto menos haya que recolocar materiales, más ergonómico y eficiente será el proceso.
- ☑ **Evite movimientos de material duplicados.**
  Cada recolocación adicional cuesta esfuerzo y aumenta el riesgo de daños o errores.
- ☑ **Revise sus procesos con regularidad.**
  Los nuevos productos o los cambios de proceso suelen hacer que recorridos antes razonables se vuelvan innecesariamente largos.

Chequeo: ¿Dónde hay demasiados recorridos?

Observe un puesto de trabajo típico y las tareas diarias.

- **Recorridos:** ¿Qué recorrido se realiza con especial frecuencia durante el trabajo?
- **Distancia:** ¿A qué distancia está del puesto el material que más se necesita? _____ m
- **Repetición:** ¿Qué material se mueve o recoloca varias veces durante el proceso?
- **Punto clave:** ¿Dónde se producen con especial frecuencia recorridos innecesarios o en vacío?
- **Potencial de mejora:** ¿Qué material podría colocarse más cerca del lugar de uso?

Su valoración:

Apenas puntos críticos: Actualmente hay poca necesidad de actuar. Aun así, vigile los recorridos de trabajo.

Algunos puntos críticos: Revise primero los recorridos que se realizan de forma regular o repetida.

Varios puntos críticos: Conviene actuar. Empiece por el recorrido que se hace con más frecuencia o que es innecesariamente largo.

05 Sobrecarga n.º 5: Trabajo demasiado repetitivo.

El trabajo pesado no es lo único que carga el cuerpo.

También las tareas ligeras pueden causar molestias si se realizan durante horas en la misma postura. Los movimientos repetitivos, estar de pie de forma prolongada o los procesos monótonos cargan músculos y articulaciones más de lo que parece.

Medidas:

- ☑ **Facilite cambios de postura.**
  Los puestos deben permitir alternar entre sentarse, estar de pie y caminar.
- ☑ **Alterne las tareas exigentes.**
  Combine trabajos físicamente exigentes con tareas menos pesadas.
- ☑ **Planifique breves fases de descarga.**
  Unas pausas breves de movimiento ya ayudan a aliviar músculos y articulaciones.
- ☑ **Implique a su equipo.**
  Suelen ser los primeros en detectar qué movimientos consumen esfuerzo innecesario.
- ☑ **Revise los puestos de trabajo con regularidad.**
  Los cambios de proceso o los nuevos productos suelen modificar también la carga física.

Chequeo: ¿Dónde hay trabajo demasiado repetitivo?

Observe un puesto de trabajo típico y las tareas diarias.

- **Tarea:** ¿Qué tarea se realiza durante más tiempo en la misma postura?
- **Duración:** ¿Cuánto tiempo se realiza normalmente esta tarea sin interrupción? _____ minutos
- **Repetición:** ¿Qué movimiento se repite con especial frecuencia?
- **Punto clave:** ¿En qué tarea se nota más la carga unilateral en el trabajo diario?
- **Potencial de mejora:** ¿En qué parte del proceso sería más fácil introducir más variedad?

Su valoración:

Apenas puntos críticos: Actualmente hay poca necesidad de actuar. Aun así, vigile las tareas prolongadas o repetitivas.

Algunos puntos críticos: Compruebe en qué tareas resulta más fácil alternar la postura o la actividad.

Varios puntos críticos: Conviene actuar. Empiece por comprobar dónde puede alternarse la postura o la actividad.

Conocimientos especializados: Cinco cosas que puede mejorar hoy.

- ☑ **1. Acerque el material.**
  Tome un material de uso frecuente y acérquelo al lugar de utilización.
- ☑ **2. Elimine un rodeo.**
  Siga un proceso de trabajo habitual: ¿qué recorrido puede eliminarse por completo?
- ☑ **3. Reduzca una sobrecarga.**
  Busque el movimiento que más se repite y empiece justo ahí con el primer cambio.
- ☑ **4. Tenga una ayuda a mano.**
  Compruebe dónde se necesita una ayuda de elevación o transporte y déjela justo allí.
- ☑ **5. Pregunte a una persona del equipo.**
  Pregunte a alguien que utilice el puesto a diario: **«¿Qué le hace gastar energía innecesariamente aquí cada día?»**

Conclusión

La mayor carga física rara vez procede de una sola tarea pesada. Lo decisivo son los movimientos que se repiten día tras día: agacharse mucho, alcanzar lejos, levantar peso, recorrer largas distancias y realizar tareas unilaterales.

Ahí está también el mayor potencial de mejora. Quien reduce de forma sistemática estas cinco sobrecargas o solo alivia a su equipo, sino que también mejora los procesos, evita errores y aumenta la eficiencia.

Empiece donde la carga sea mayor. Cada movimiento innecesario que se evita es un paso hacia puestos más saludables y procesos más eficientes.

Cómo puede ayudarle kaiserkraft.
Soluciones para puestos de trabajo ergonómicos.

- Sistemas ergonómicos para producción, almacén y taller
- Mesas de trabajo y montaje regulables en altura
- Ayudas de elevación y transporte
- Sistemas de suministro y contenedores
- Soluciones para el flujo de materiales y la organización del puesto

Solicitar asesoramiento

+34 900 34 11 34
kaiserkraft@kaiserkraft.es
kaiserkraft.com/ergonomics

Para la elaboración de este documento se contó con el apoyo de un modelo lingüístico basado en IA. La IA se utilizó para proponer formulaciones, estructurar contenidos y realizar correcciones lingüísticas. La responsabilidad sobre el contenido, su revisión y la aprobación final de los textos recae íntegramente en kaiserkraft.