



181° Seminario sobre prevención de riesgos laborales en la actividad agropecuaria.

249° Seminario sobre prevención de riesgos laborales.

Moverse sin lesionarse:

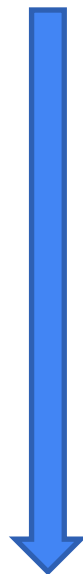
prevención de riesgos en la manipulación manual de cargas.

18 de junio de 2026



POSTURAS EN EL TRABAJO

- ✓ Conceptos Generales
- ✓ Conceptos Específicos
- ✓ Herramientas
- ✓ Ejemplos situaciones reales



***Ley de Riesgos en el Trabajo
24557/95: "...Prevenir eficazmente los
riesgos del trabajo..."***

MOVERSE SIN LESIONARSE

POSTURAS EN EL TRABAJO

Conceptos Generales:

✓ **Postura exigente**

Una postura de trabajo comienza a ser poco tolerable cuando la persona siente la necesidad de modificarla espontáneamente para aliviar molestias, incomodidad o fatiga.

Daniela Colombini y Enrico Occhipinti

✓ **Postura Forzada**

Criterio Legal: Las Posiciones Forzadas son aquellas en las que la columna lumbosacra **deja de estar en una posición funcional para pasar a otra inadecuada** que **genera máximas extensiones, máximas flexiones y/o máximas rotaciones osteo-mio-neuro-articulares** durante la **jornada laboral**.

Dec.658/96 Dec.49/14

MOVERSE SIN LESIONARSE

POSTURAS EN EL TRABAJO

Conceptos Específicos:

SIN EVALUACIÓN ERGONÓMICA: Postura exigente → Postura Forzada → Probabilidad de TME → **ALTA**

CORRECCIÓN

CON EVALUACIÓN ERGONÓMICA: Identificación → Det./Eval. → **MEDIDAS DE PREVENCIÓN** → Probabilidad de TME **BAJA**

PREVENCIÓN

PROGRAMA DE ERGONOMÍA INTEGRADO

MOVERSE SIN LESIONARSE

POSTURAS EN EL TRABAJO

Conceptos Herramientas:

SIN EVALUACIÓN ERGONÓMICA: Postura exigente → Postura Forzada → Probabilidad de TME → **ALTA**

CORRECCIÓN

CON EVALUACIÓN ERGONÓMICA: Identificación → Det./Eval. → **MEDIDAS DE PREVENCIÓN** → Probabilidad de TME **BAJA**

PREVENCIÓN

PROGRAMA DE ERGONOMÍA INTEGRADO: Res.295/03, Res.886/15, Res.3345/15

MOVERSE SIN LESIONARSE

POSTURAS EN EL TRABAJO EN MMSS

Situaciones reales:

✓ Postura Forzada en MMSS

H
E
R
R
A
M
I
E
N
T
A
S

Res.295/03: PEI, Medidas Generales y Específicas, Pausas pautadas.

Res.886/15 y Res.3345/15: Protocolo de Ergonomía: **Identificación** Posturas Forzadas en MMSS y **Determinación** del riesgo: análisis biomecánico de segmentos articulares: cuello, hombro, codo, muñeca, para MMSS. E/T: Altura de los agarres.

MÁS:

METODOLÓGICAS: **Evaluaciones ergonómicas: metodología legal y de reconocimiento internacional, nuevas herramientas de entornos digitales inteligentes SOFTWARE, IA, PREVENCIÓN 4.0 SRT.**

-Diseño del Puesto, Sistema de Trabajo, Organización y Gestión del Riesgo en el Trabajo.

E
R
G
O
N
O
M
Í
A

POSTURAS EN EL TRABAJO DE MMSS

Ejemplos Generales:



MOVERSE SIN LESIONARSE

POSTURAS EN EL TRABAJO DE MMSS

Ejemplos Específicos SECTOR AGRÍCOLA :



MOVERSE SIN LESIONARSE

CARACTERÍSTICAS-CONDICIONES-ORGANIZACIÓN DEL PUESTO/TAREA

Actividad	Características biomecánicas en MMSS	Posturas repetidas en MMSS	Condiciones ambientales	Organización del trabajo
Sector Agrícola	Frecuencia de planos y ángulos en una posición con gestos y esfuerzos musculoesqueléticos Sobreuso articular: falanges, muñeca, codo, hombro, segmento columnario	Brazos elevados en línea o por encima de hombros Posturas asimétricas Alcances lejanos Compensación segmento columnario.	Confort Térmico Radiación solar Carga y estrés térmico	BAJA POSIBILIDAD DE ALTERNANCIA POSTURALES Influencia de Estacionalidad Trabajo en cuadrillas Ritmos variables Exigencias productivas Jornadas prolongadas

MOVERSE SIN LESIONARSE

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACIÓN INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS

Área y Sector de estudio: _____
 Puesto de trabajo: _____ Tarea N°: _____

Z.F. POSTURAS FORZADAS

PASO 1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Adoptar posturas forzadas en forma habitual durante la jornada de trabajo, con o sin aplicación de fuerza. (No se deben considerar si las posturas son ocasionales)		

Si todas las respuestas son NO, se considera que el riesgo es tolerable.
 Si la respuesta es SI, continuar con el paso 2.

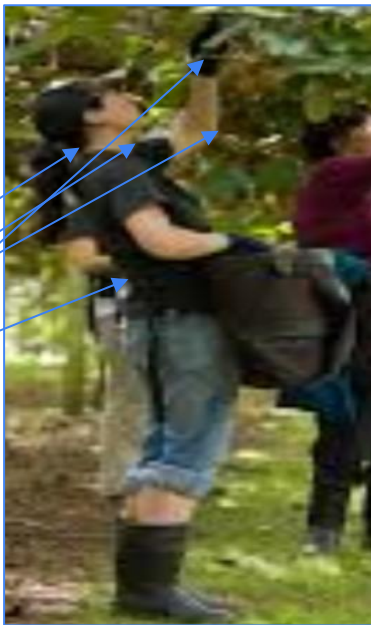
PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Cuello en extensión, flexión, lateralización y/o rotación		
2	Brazos por encima de los hombros o con movimientos de supinación, pronación o rotación		
3	Muñecas y manos en flexión, extensión, desviación cubital o radial.		
4	Cintura en flexión, extensión, lateralización y/o rotación.		
5	Miembros inferiores: trabajo en posición de rodillas o un cuclillas.		
6	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		

Si todas las respuestas son NO se presume que el riesgo es tolerable.
 Si alguna respuesta es SI, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

Firma del Empleador: _____ Firma del Responsable del Servicio de Higiene y Seguridad: _____ Firma del Responsable del Servicio de Medicina del Trabajo: _____

Fecha: _____



MOVERSE SIN LESIONARSE:

Res.886/15

Identifico riesgo, Determino nivel de riesgo, Evaluó si: No Tol., PNT

ANEXO I - Planilla 2: EVALUACIÓN INICIAL DE FACTORES DE RIESGOS

Área / Sector de estudio: _____

Puesto de trabajo: _____ Tarea IV: _____

Z.F. POSTURAS FORZADAS

PASO 1: Identificar si la tarea del puesto de trabajo implica:

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Adoptar posturas forzadas en forma habitual durante la jornada de trabajo, con o sin aplicación de fuerza. (No se deben considerar si las posturas son ocasionales)		

Si todas las respuestas son NO, se considera que el riesgo es tolerable.
Si la respuesta es SI, continuar con el paso 2.

PASO 2: Determinación del Nivel de Riesgo

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1	Cuello en extensión, flexión, lateralización y/o rotación		
2	Brazos por encima de los hombros o con movimientos de supinación, pronación o rotación		
3	Muñecas y manos en flexión, extensión, desviación cubital o radial.		
4	Cintura en flexión, extensión, lateralización y/o rotación.		
5	Miembros inferiores: trabajo en posición de rodillas o un cuclillas.		
6	El trabajador presenta alguna manifestación temprana de las enfermedades mencionadas en el Artículo 1° de la presente Resolución.		

Si todas las respuestas son NO se presume que el riesgo es tolerable.
Si alguna respuesta es SI, el empleador no puede presumir que el riesgo sea tolerable. Por lo tanto, se debe realizar una Evaluación de Riesgos.

Firma del Empleador: _____ Firma del Responsable del Servicio de Higiene y Seguridad: _____ Firma del Responsable del Servicio de Medicina del Trabajo: _____

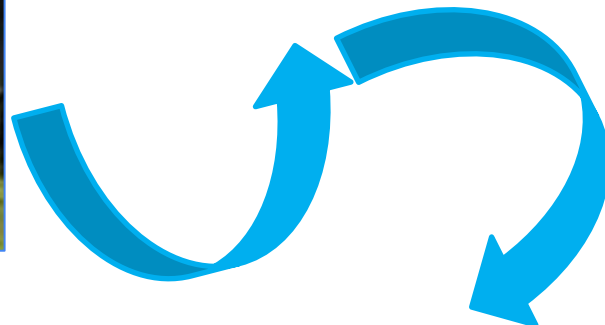
Fecha: _____



MOVERSE SIN LESIONARSE:

Res.886/15

Métodos Evaluación Postural



RESULTADOS



MEDIDAS DE
PREVENCIÓN Y
CURSOS DE ACCIÓN

MOVERSE SIN LESIONARSE

MEDIDAS PROPUESTAS

¡EJEMPLOS!

Del desarrollo de:

- Res. 295/03 PEI y Medidas Generales y Específicas

- Res.886/15 Protocolo de Ergonomía

Ejemplos:

- Evaluación Postural metodológica CON estudio Antropométrico

- Evaluación del tiempo de trabajo a fin de identificar EXPRESIONES de fatiga en posturas exigentes y rediseñar ciclos. **(ME SITUÓ ANTES DE LA POSTURA FORZADA)**

- Estudio la **cultura de trabajo** y propongo **pausas laborales (más las legales) consensuadas.**

- Uso de Herramientas** ergonómicas.

- Programa de ejercicios biomecánicos compensatorios enseñados y practicados.

RECURSOS CON LOS QUE CUENTO

- ✓ EXPERTIZ Y CONOCIMIENTO PROFESIONAL
- ✓ ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN LABORAL: Estudio del Puesto, tareas, condiciones, etc.-
- ✓ HERRAMIENTAS: Marco Legal y Métodos de evaluación ergonómica MÁS Software de análisis, evaluación, etc.-

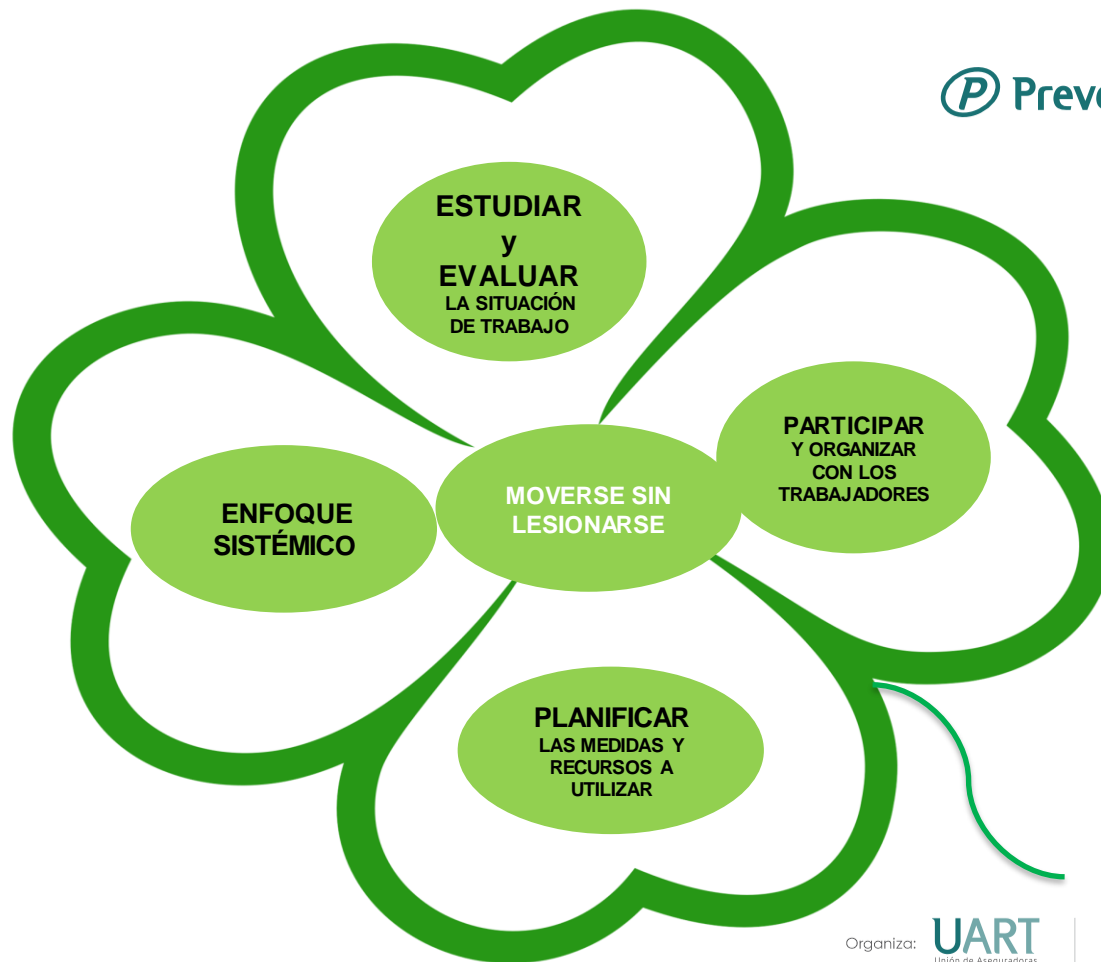


DESAFÍOS

- ✓ PARTICIPACIÓN DE TRABAJADORAS/RES EN EL PROCESO DE PREVENCIÓN.
- ✓ ANTICIPACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LAS MEJORAS Y CURSOS DE ACCIÓN.

MODELO TRÉBOL DE LA SUERTE

MOVERSE SIN
LESIONARSE

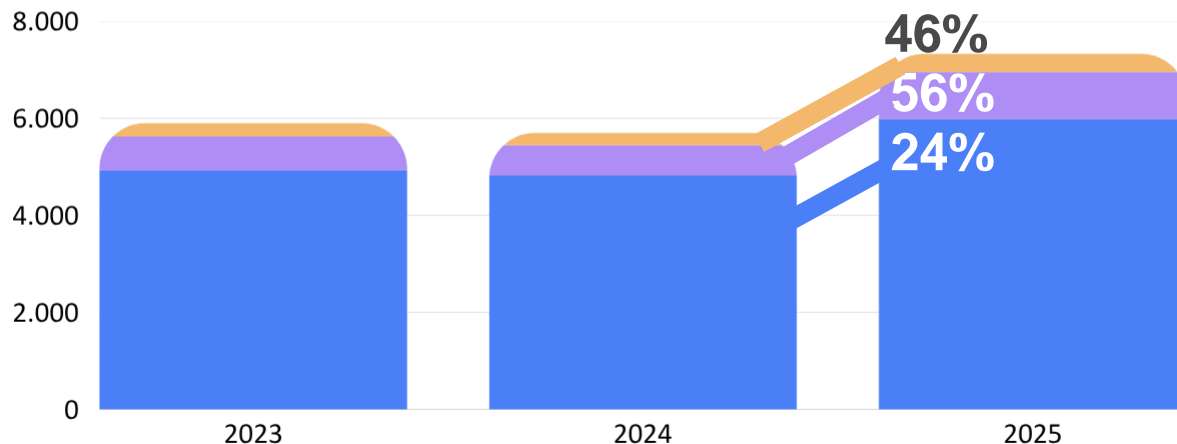


Moveirse sin lesionarse

Prevención de riesgos en manipulación manual de cargas y posturas exigentes de MMSS

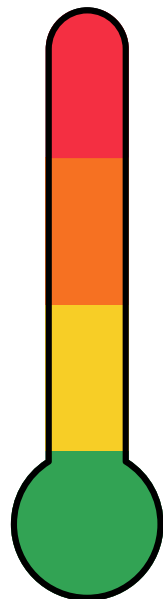
Casos con enfermedades profesionales s/ agente causante de la enfermedad profesional (Ene - Sept)

- Posiciones forzadas y gestos repetitivos en el trabajo (extremidad superior)
- Carga, posiciones forzadas y gestos repetitivos de la columna lumbosacra
- Posiciones forzadas y gestos repetitivos en el trabajo (extremidad inferior)



59%
de las enfermedades profesionales en el mundo corresponden a trastornos musculoesqueléticos.

¿Donde esta tu organización?



REACTIVA

Actuamos cuando aparece la lesión

CORRECTIVA

Evaluamos cuando aparecen síntomas

PREVENTIVA

Buscamos exposiciones

DISEÑO

Diseñamos el trabajo pensando en las personas

¿Estamos previniendo lesiones o gestionando sus consecuencias?

Marco Normativo Argentino

Para gestionar el riesgo, es vital pasar de la intuición al cumplimiento estricto de la legislación de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT).

- ✓ **Resolución SRT 886/15:** Establece el Protocolo de Ergonomía obligatorio. Define planillas de evaluación inicial y mapas de riesgo.
- ✓ **Resolución SRT 295/03:** Anexo I establece los límites de peso recomendados y tablas de riesgo biomecánico.
- ✓ **Gestión Documental:** No tener las Planillas 1, 2, 3 y 4 del protocolo expone a la empresa a multas y rechazos de siniestros por parte de la ART.



Moverse sin lesionarse

Prevención de riesgos en manipulación manual de cargas y posturas exigentes de MMSS

Manipulación Manual de Cargas



Levantamiento

Presentes en cualquier tipo de elevación manual de cargas. Tené en cuenta tipo y altura de agarre, dimensiones y peso.

Descenso

Presentes en cualquier tipo de bajada manual de cargas. Tené en cuenta tipo y altura de agarre, dimensiones y peso.



Empuje

Presentes en cualquier tipo de impulso hacia adelante, a través de elementos rodantes o por desplazamiento.

Arrastre

Presentes en cualquier tipo de acción de tracción manual de cargas, a través de elementos rodantes o por desplazamiento.

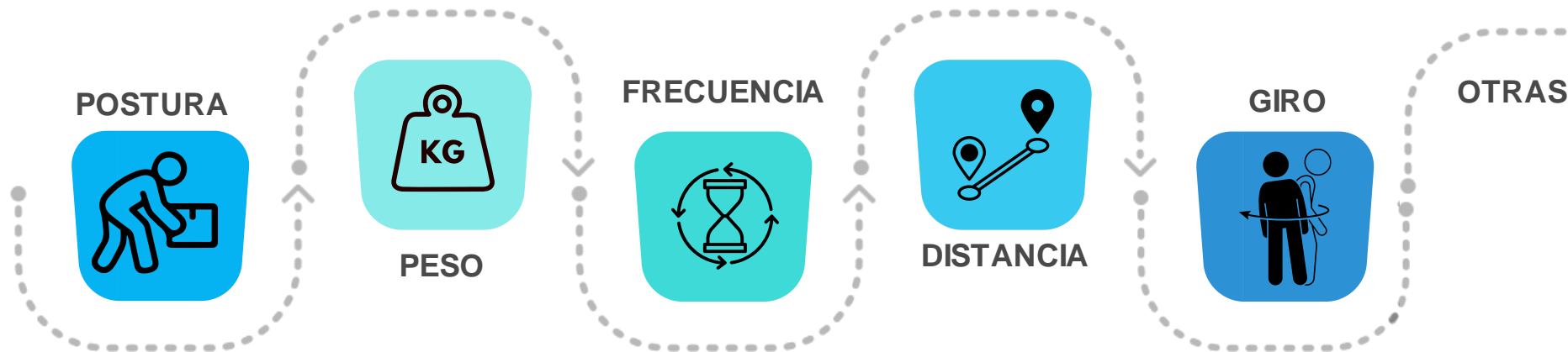


¿EL PROBLEMA SIEMPRE ES EL PESO?

Moverse sin lesionarse

Prevención de riesgos en manipulación manual de cargas y posturas exigentes de MMSS

5 FACTORES QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA



El riesgo esta es la presencia de varias exigencias, no precisamente una sola variable

Moverse sin lesionarse

Prevención de riesgos en manipulación manual de cargas y posturas exigentes de MMSS

SITUACIONES COMUNES



Moverse sin lesionarse

Prevención de riesgos en manipulación manual de cargas y posturas exigentes de MMSS

¿Cuál levantamiento resulta más riesgoso?



25 kg levantados ocasionalmente



5 kg manipulados 2.000 veces por día

PESO



FRECUENCIA



Moverse sin lesionarse

Prevención de riesgos en manipulación manual de cargas y posturas exigentes de MMSS

**25 kg levantados
ocasionalmente**

**5 kg manipulados 2.000
veces por día**



**El riesgo esta en la presencia de varias exigencias, no en una sola variable
Cualquier objeto de 3 kg o más requiere evaluación obligatoria**

Moverse sin lesionarse

Prevención de riesgos en manipulación manual de cargas y posturas exigentes

La capacidad individual de la persona se reduce a medida que la carga se aleja, tanto vertical como horizontalmente



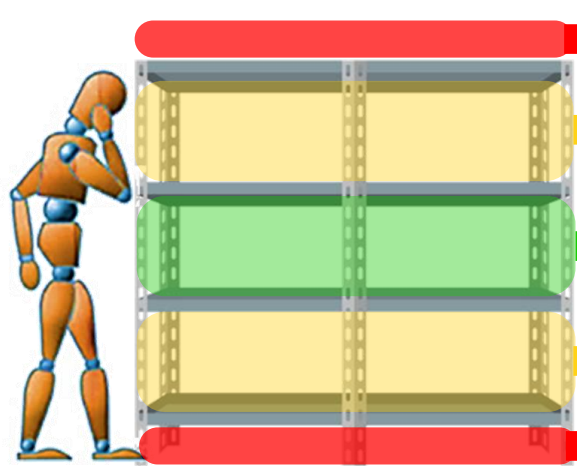
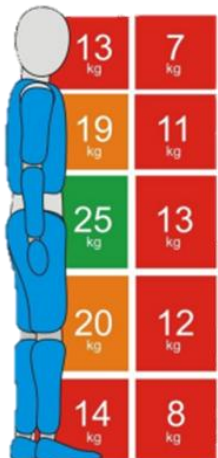
Intervención

El diseño del puesto es la medida preventiva más efectiva (Eliminación/Sustitución en la Jerarquía de Controles).



Intervención: Diseño del Puesto

TRABAJAR EN LA “ZONA DORADA O GOLDEN ZONE”



Por encima de la cabeza

Evitar los levantamientos en cualquier presentación en este nivel de almacenaje.

A la altura de brazos y hombros

Ubicar las cargas más livianas de hasta 13 kg y las de menor tamaño.

A la altura de los nudillos a codo

Ubicar los elementos más pesados (de hasta 25 kg y de uso más frecuente.

A la altura de las rodillas

Ubicar las cargas más livianas de hasta 13 kg y las de menor tamaño.

A nivel del suelo

Evitar los levantamientos en cualquier presentación en este nivel de almacenaje.

Soluciones Técnicas: Ayudas Mecánicas

Cuando no es posible rediseñar la carga o las alturas, se sugiere incluir controles de ingeniería.

- ✓ **Transpaletas y Carros:** Transforman el levantamiento (alto riesgo) en empuje/arrastre (menor riesgo).
- ✓ **Mantener ruedas limpias y en buen estado.**
- ✓ **Manipuladores Ingrávidos:** Sistemas de vacío o polipastos eliminan el peso del objeto, trasladando el esfuerzo a la máquina.
- ✓ **Mesas Elevadoras:** Mantienen la carga en la "Zona Dorada" a medida que se paletiza o despaletiza, evitando la flexión lumbar extrema.



Consejos prácticos de implementación

- **Mapeo Rápido:** Comienza identificando los puestos con mayor exigencia biomecánica por levantamiento y asociado a molestias y/o siniestralidad.
- **Capacitación Práctica, no teórica:** Enseñar "cómo levantar" en un aula no funciona tanto. Entrena en la planta, usando las cajas reales y mostrando la diferencia biomecánica de acercar la carga.
- **Involucrar a los Trabajadores:** Las mejores ideas de rediseño ergonómico (como reubicar un estante) suelen venir de los propios trabajadores. Escucha activa.
- **Demostrar el ROI a Gerencia:** Vende la ergonomía como productividad. Un puesto bien diseñado no solo evita lesiones, también acelera el ciclo de trabajo y reduce productos dañados.



Gestión Administrativa: Organización del Trabajo

Rotación de tareas

Implementar esquemas formales de rotación entre puestos que utilicen diferentes grupos musculares. Evita la fatiga localizada y la sobreexposición en tareas de alta frecuencia.

Pausas pasivas

Establecer micro-descansos de 5-10 minutos cada 2 horas. Estas pausas son de gran importancia para la recuperación funcional de los tejidos. Permiten que el músculo y el sistema nervioso se restablezcan de un esfuerzo intenso.

Levantamiento en equipo

Para cargas que superen los 25 kg o sean muy voluminosas, estandarizar Procedimientos de Trabajo Seguro, que requieran obligatoriamente dos o más personas. Formalizar procedimiento.



Seminariosweb

P Prevenir | 2026

¡Muchas gracias!

Organiza: **UART**
Unión de Asseguradoras
de Riesgos del Trabajo

Coordina: 
FISO