

Definición del puesto

La tarea desarrollada en el puesto de operaria de máquina de coser en la confección textil, consiste en el cosido de prendas ya cortadas en base a una serie de indicaciones o patrones que siguen las trabajadoras.

La ejecución de las tareas supone la adopción de postura sentada de forma prolongada en la que se mantiene habitualmente el tronco y la cabeza flexionados hacia delante. A su vez se realizan movimientos coordinados con ambas manos y pies, adoptando posturas incómodas y en ocasiones extremas de las articulaciones. Todo ello incrementa el riesgo de padecer trastornos músculo-esquelético en las trabajadoras que desempeñan su labor en dichos puestos de trabajo durante toda la jornada laboral.

Principales riesgos

Entre los riesgos relacionados con la **carga física** en estos puestos destacan los generados por posturas de trabajo de carácter estático, la repetitividad de movimientos de brazos, manos y muñecas y las posturas forzadas de cuello, hombros y espalda.

En **mano-muñeca** pueden desarrollarse diversas patologías tales como tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano o síndrome del canal de Guyón.

En cuanto a posibles trastornos músculo-esqueléticos en la **zona del cuello y hombro**, uno de los más comunes es el síndrome cervical por tensión, que se origina por las tensiones repetidas del músculo elevador de la escápula y del grupo de fibras musculares del trapecio de la zona del cuello, cuando este se mantiene flexionado hacia delante.

Respecto a la **carga estática** se produce como consecuencia de la no movilidad al trabajar sentado y adoptando posturas incorrectas durante largos períodos de tiempo. La lumbalgia, relativamente frecuente en estos puestos, se produce por un ciclo repetido que mantiene los músculos lumbares contraídos, comprimiendo los vasos sanguíneos que aportan la sangre a los músculos, dificultando así la irrigación sanguínea de los mismos. Por el mantenimiento de la posición sentada de forma prolongada también pueden producirse neuropatías por presión de los nervios de la zona (bursitis isquioglútea o "asiento de tejedor"), que generan dolor e insensibilidad en el territorio del nervio afectado.

La precisión que requiere la tarea produce también **fatiga visual** provocada por la concentración y fijación de la vista durante largos períodos de tiempo en un área muy reducida.



Medidas preventivas

La máquina de coser es el elemento principal del puesto de trabajo. Es recomendable prestar atención a la incorporación de los avances tecnológicos en la mejora de las mismas, que pueden suponer la eliminación y reducción de tareas repetitivas y posturas forzadas.

La mesa de trabajo en la que se encuentra implantada la máquina de coser ha de tener unas dimensiones adecuadas para la trabajadora, tanto en altura como en espacio. Los bordes deben ser redondeados, para un mejor apoyo de los brazos.

La mesa y la máquina de coser han de poder adaptarse a las distintas características físicas de las operarias, para ello es importante que exista el mayor número de elementos en el puesto que puedan ser regulables.

La silla debe contar con las siguientes características:

- Las patas en contacto con el suelo no deben tener movilidad (mejor sin ruedas), manteniendo así una posición fija, para que no se produzca un deslizamiento o desplazamiento con la acción de los pedales de la máquina.
- Asiento con dimensiones adecuadas a la trabajadora, giratorio y con los bordes redondeados para evitar presiones sobre las piernas.
- El respaldo debe permitir apoyar la zona lumbar y ser ajustable y regulable en altura e inclinación.
- El material del relleno y tapizado de la silla tiene que ser de un tejido transpirable, con facilidad de limpieza y acolchado cómodo que permita un reparto más equitativo de las presiones sobre espalda y glúteos.

Los pedales han de permitir el apoyo de los pies, con unas dimensiones adecuadas tanto en anchura como en profundidad, y deben estar situados en una posición central y fija localizándose en un punto idóneo para la operaria, ni retirado ni demasiado cerca para evitar posturas forzadas.

Otros requisitos que debe reunir el puesto de trabajo desde el punto de vista ergonómico son:

- Una buena ubicación y distribución de los diferentes materiales que se manufacturan, los cuales han de estar a una distancia idónea para que la trabajadora no se vea obligada a realizar movimientos innecesarios o a adoptar posturas forzadas.

- Iluminación, suficiente y adecuada sobre todo en el punto de la aguja para evitar la fatiga visual y la adopción de posturas forzadas de inclinación del tronco y flexión del cuello debido a las demandas visuales de la tarea. Instalación de sistemas de iluminación del puesto con regulador del nivel de la intensidad luminosa y flexos articulados.

- Altura y distancia de la aguja idónea, pues este aspecto tiene una incidencia directa en la postura del cuello que adoptan las trabajadoras.



- Los avances tecnológicos en la maquinaria permiten mejorar las condiciones ergonómicas del puesto, por lo que es conveniente ir adaptándose e incorporarlos. La instalación de máquinas más modernas puede permitir disponer de mayor espacio para la movilidad de las trabajadoras en su puesto, siendo también posible eliminar ciertas tareas específicas especialmente trabajosas o mejorar las condiciones de su realización.

Mención especial merecen las **posturas de mano y muñeca** adoptadas en el puesto, para su mejora se pueden adoptar una serie de medidas tales como:

- Disponer de un mecanismo PULLER acoplado a la máquina para disminuir el esfuerzo que la trabajadora realiza cuando empuja el material durante el cosido.



- Usar tijeras con un mango idóneo para la mano que se va a utilizar y la función de corte concreta que se vaya a realizar.
- Automatización de tareas en aquellas fases de la confección en las que sea posible.

Con respecto a las medidas preventivas relacionadas con la **organización del trabajo**, hay que tener en cuenta que en este sector pueden darse periodos del año en los que se produce una mayor demanda que implica la necesidad de alargar la jornada laboral. Establecer un sistema de pausas periódicas, preferiblemente cortas y frecuentes, resulta especialmente importante en estas circunstancias para recuperarse de las tensiones musculares generadas por las posturas forzadas, el trabajo en postura sedente prolongada y los movimientos repetidos de extremidad superior.

Igualmente y siempre que sea posible, sería conveniente la rotación por puestos de trabajo que permitan intercambiar posiciones de trabajo sentadas y de pie durante la jornada laboral.

En el **ámbito psicosocial** una comunicación interpersonal positiva y la participación de las trabajadoras favoreciendo el intercambio de información, también resultan especialmente importantes en el sector para el desarrollo de un ambiente de trabajo motivador y saludable.

Se deben desarrollar igualmente programas de formación en **higiene postural**, incidiendo especialmente en los malos hábitos posturales para tratar de corregirlos y fomentar prácticas saludables tanto dentro como fuera del trabajo.

Documentos de referencia

- "Análisis de los riesgos ergonómicos en el sector de la confección y su impacto en la salud de los trabajadores y trabajadoras.", FEDECÓN, UGT-FITAG, Fiteqa-CCOO.
- "Estudio de las condiciones de trabajo en el sector textil.", INSTITUTO DE BIOMECÁNICA DE VALENCIA (IBV).