

# LAS ENFERMEDADES LABORALES EN LOS TRABAJOS EN ALTURAS



Los trabajos en alturas son considerados actividades de alto riesgo, pues una caída ya sea del trabajador que de algún objeto suele comportar accidentes graves por daños mayores a las personas. Sin embargo, mientras lo anterior queda completa y correctamente contemplado en la mayoría de las operaciones en alturas, muy a menudo no se considera adecuadamente la componente de alto desgaste que muchas de estas labores en cota implican y que finalmente se reflejan en enfermedades laborales relevantes que comportan el retiro precoz del trabajador de la vida productiva. No obstante, sabemos perfectamente que en materia de seguridad industrial o salud ocupacional debemos de contemplar tanto los accidentes cuanto las

enfermedades que pudieran generarse, retomando el tema de los trabajos en alturas, como ya se dijo es muy raro que se contemple y lo que actualmente se constituye como la más grande falta, es la de poder distinguir las diferencias operativas que existen en los distintos tipos de trabajos en cota, datos bastante trascendente para poder implementar las soluciones más efectivas y sobre toda, adecuadas a los casos específicos. Vamos entonces a analizar distintos tipos de trabajo en alturas para poder extraer algunos patrones identificativos que nos permitirán proceder de manera más puntual, por medio de posibles soluciones.

1. Trabajos en alturas por medio de plataformas o estructuras de acceso ergonómicas: en este punto reunimos las operaciones que se lleven a cabo generalmente con plataformas elevadoras, andamios y escaleras (peldaño de 30 cm. de altura máximo), por supuesto considerando como factor común la capacidad estas herramientas brindan a los trabajadores ya sea para un acceso cómodo, así como para un correcto posicionamiento durante el trabajo. Generalizando, podemos entender estas herramientas o maquinarias como unos de los sistemas más adecuados para que los esfuerzos implicados en el trabajo sean menores con respecto a otras estructuras que requieren de habilidades para su trepa o más bien, para el posicionamiento durante el trabajo que muy a menudo implica el uso de herramientas de poder. Al existir distintas marcas, modelos, etc. en el mercado, además de elementos en mal estado o faltantes, siempre será oportuno evaluar el grado de ergonomía que estas ofrecen en la realidad, esto para poderlas considerarla de menor impacto (dentro de este punto) o más bien, darle un trato según el apartado que sigue.

2. Trabajo en Estructuras metálicas: muchos de los trabajos en alturas requieren de la capacidad de trepa para que el técnico pueda alcanzar el lugar donde se realizarán las obras. Es este el caso de las estructuras metálicas como torres telecom, de transmisión, espectaculares, racks, escenarios, etc. Si bien los accesos y posicionamientos pudieran ser complicados, es bueno recordar que el ser humano posee la capacidad de trepa de manera innata y además de eso, existen esquemas de entrenamientos y familiarización que contemplan el refuerzo de las mismas. Sin embargo, siempre tendremos que considerar estas complicaciones como relevantes para la ejecución del trabajo (especialmente cuando los turnos laborales sean amplios) ya que estos conllevan esfuerzos físicos importantes y por lo mismo, suelen ser más propensos a lesiones musculoesqueléticas de relevancia. Si a estos tipos de acceso en estructuras incómodas (perfiles metálicos reducidos) se le agrega la necesidad de posicionarse (por medio de sistemas de sujeción o suspensión) para realizar trabajos manuales que implican amplios movimientos, entonces por la relativa disminución de ergonomía tendremos que evaluar la conveniencia de considerar estas actividades bajo el punto que sigue.

3. Trabajos en cuerda o en techos inclinados: cuando se trabaja en suspensión (colgando de una cuerda), el posicionamiento del técnico casi siempre implica una cierta dificultad para realizar las mismas labores manuales. Vamos a usar unos ejemplos como son la de limpieza de cristales o cambio de techumbre para mayor claridad: en el primer caso el técnico queda suspendido verticalmente por su cuerda y sin punto de apoyo para los pies, por lo cual las tareas manuales que requieran de fuerza sobre de la pared, suelen

desplazar todo el cuerpo volviendo mucho menos efectiva la labor. Para tener una idea de cuanto la eficiencia de nuestros movimientos (y con ello la ergonomía postural) pueda bajar, imagínense la diferencia entre trabajar parado o sentado y darán con el clavo. Un caso parecido es el trabajo sobre de techos inclinados, donde el trabajador está recargado con sus piernas solo parcialmente en el suelo oblicuo y al mismo tiempo, también está sujetado en la hebilla de su arnés de manera horizontal. Si estas tareas no conllevaran el uso de herramientas de trabajo (por ejemplo, solo inspección), dependiendo de los tiempos de exposición, estas pudieran no ser considerados tan relevantes (punto 1 o 2), pero la mayoría de las veces no es así y la combinación de estas posturas de suspensión o sujeción (pies parcialmente recargados) con alguna labor manual, presenta uno de los factores más relevantes de enfermedades laborales por lesiones musculoesqueléticas. Cabe resaltar que estos métodos de acceso, junto con el uso de herramientas de poder, constituyen uno de los escenarios más severos y que difícilmente pueden procurar una correcta ergonomía, esto no obstante existan técnicas de retención complementarias al uso de cuerdas, que en algunos casos permitan trabajar posicionado a la distancia correcta de la pared.

## CONCLUSIÓN

Desde luego las categorías sobre mencionadas se indican a nivel general como propuestas elaboradas a través de la experiencia de la IWR Academy, con la única finalidad de permitir un análisis más puntual de las actividades variadas que existen en los trabajos en alturas. Esto siempre debe de realizarse con un estudio que contemple todos los factores operativos completos, así como los riesgos asociados a cada proceso. Una vez obtenida la resultante final, las acciones pertinentes para mejorar la ergonomía del trabajador nos permitirán ya sea definir el perfil mínimo del personal involucrado, así como el tiempo de trabajo con sus descansos y por supuesto, la mejora del método o herramientas de trabajo empleado considerando los principios de la sustitución, usando estructuras de acceso más ergonómicas, así como el uso de maquinarias de última generación como los motores para trabajo vertical. Finalmente, estas serán las opciones claves para mejorar la seguridad laboral a través del abatimiento de las enfermedades musculoesqueléticas ocasionadas por las malas posturas reiteradas.

Si tiene alguna duda u observación puede enviar un correo a [franco.grasso@iwr-mexico.com](mailto:franco.grasso@iwr-mexico.com). Like y comparte si le gusto el artículo.

Autor: Franco Grasso

Director de la IWR Academy y Ronin Lift México

Responsable del Área de Rescate Vertical de los Topos Birta

Director de la Escuela Nacional de Alpinismo y Rescate Alpino de ItalianTREK

CTS-AIOLaF - STPS - CE - OSHA - SPRAT - IRATA - ISA - GWO - ARIM-CONACYT-CNR - RENECONOCER – ITRA

[www.IWR-Mexico.com](http://www.IWR-Mexico.com)