

Movimientos repetitivos: qué son y cómo prevenir sus consecuencias.

Criterios según la guía del INSST

Temas: Sección técnica

Por : Ana Elvira Planas Lara, María Ducun Lecumberri, José Antonio Tomás Royo. Laboratorio de Ergonomía. Dirección técnica de I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 7 minutos

La Guía del INSST

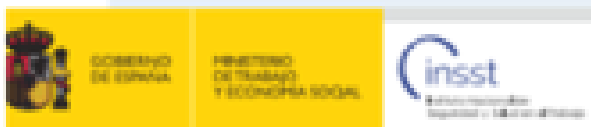
MATERIAL TÉCNICO

DOCUMENTOS TÉCNICOS



MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE ALTA FRECUENCIA

CONCEPTO, IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN



El INSSST pone a disposición esta guía práctica para gestionar una realidad que afecta a la mayoría de los sectores productivos y que es responsable de un gran volumen de trastornos

musculoesqueléticos y bajas laborales: los movimientos repetitivos de extremidades superiores.

Es una guía de gran utilidad porque:

Aclara conceptos clave y elimina ambigüedades frecuentes en la práctica preventiva. Por ejemplo, qué se considera trabajo repetitivo y alta frecuencia. **Ofrece un procedimiento estructurado y claro para identificar el riesgo por movimientos repetitivos.** Este enfoque permite descartar riesgo cuando realmente no existe exposición o decidir cuándo hay que profundizar, lo que ayuda a focalizar esfuerzos y optimizar recursos. En ocasiones, algunas evaluaciones de riesgos descartan por error o, por el contrario, evalúan tareas que no son repetitivas, generando conclusiones erróneas.

Aporta herramientas concretas para evaluar el riesgo ergonómico.

- **Evaluación mediante checklist** -- Checklist Norma ISO 11228-3 y Checklist Ocrá --. Útiles para evaluaciones en trabajos monotarea y puestos de trabajo con ciclos bien definidos.

- **Evaluación detallada** -- Índice Ocrá (extremidad superior completa) y RSI revisado (sólo muñeca) --. Especialmente relevante para tareas complejas y como herramienta para el rediseño de puestos.

Unifica los criterios de la normativa vigente (ISO 11228-3, UNE EN 1005, ISO 11226, RD 39/1997...), asegurando que las evaluaciones se ajusten al marco legal y puedan justificarse técnicamente ante auditorías, inspecciones o procesos judiciales, garantizando además la coherencia en la toma de decisiones preventivas.

Ofrece una recopilación muy completa de medidas preventivas aplicables, de utilidad para eliminar tareas repetitivas, diseñar tareas, herramientas, puestos y entornos de trabajo, y transformar los resultados de las evaluaciones en planes de acción concretos.

¿Qué son los movimientos repetitivos?





Los movimientos repetitivos son una serie de acciones realizadas por las extremidades superiores, de relativa corta duración, que se repiten una y otra vez, y son iguales o muy similares entre sí. Son grupos de movimientos continuos, mantenidos durante la realización de un trabajo que implican al mismo conjunto osteomuscular. Se consideran de alta repetitividad cuando el ciclo de trabajo dura menos de 30 segundos, y/o cuando el 50% del tiempo del ciclo se emplea realizando el mismo tipo de acción.

Las tareas que requieren de este tipo de movimientos se encuentran en muchos sectores: industria alimentaria, industria del automóvil, logística, montaje, envasado, cajas de supermercado, manipulación manual de piezas pequeñas, etc.

El documento publicado por el INSST se centra en aquellas tareas que implican movimientos repetitivos de alta frecuencia.

¿Cuáles son las consecuencias y las causas de los movimientos repetitivos?

En lo que se refiere a la carga física que soportan las personas trabajadoras que realizan los movimientos repetitivos, la principal consecuencia son los trastornos musculoesqueléticos (TME). Son alteraciones que afectan a músculos, articulaciones y tendones, provocadas o agravadas por el trabajo y constituyen una de las principales causas de incapacidad y bajas laborales tanto en España como en Europa. Los TME abarcan desde molestias leves hasta problemas de salud graves, generalmente asociados a dolor y limitación de movimiento, con repercusiones negativas para la persona, la empresa y la sociedad.

Los factores de riesgo que determinan la aparición y desarrollo de un TME son diversos y, habitualmente, surgen de la combinación de varios de ellos, y no tanto de su presencia aislada.



Combinación de factores desencadenantes de una lesión musculoesquelética

Cómo prevenir sus consecuencias

Ante un riesgo ergonómico, la primera opción que debe barajarse y que **elimina el riesgo en su origen**, es el rediseño del puesto de trabajo (mecanizar o automatizar partes del proceso, siempre que no genere nuevos riesgos, evitar posturas extremas o estáticas, situar objetos cerca del cuerpo, ajustar alturas de trabajo, alternar sedestación y bipedestación, etc.)

Cuando el rediseño no es factible, inicialmente se sugiere trabajar en la implantación o mejora de otras **medidas técnicas**, como el **uso de ayudas mecánicas, útiles, herramientas y equipos de trabajo** (disponer empuñaduras adaptadas, reducir la fuerza de accionamiento, evitar superficies frías o resbaladizas, minimizar agarres prolongados, etc.)

Posteriormente se pueden implantar otras **medidas organizativas** como son el establecimiento de pausas adecuadas o la rotación a otros puestos de trabajo.

Es importante tener en cuenta las **condiciones del entorno** que rodea al puesto de trabajo para: iluminación adecuada, control del ruido, temperaturas extremas, corrientes de aire, etc.

Y, por último, un factor determinante para que cualquier intervención sea efectiva es proporcionar una **formación** apropiada de manera transversal a todos los niveles (conocer los riesgos, saber ajustar el ritmo de trabajo, utilizar correctamente herramientas y EPIs, detectar señales tempranas de sobrecarga, etc.)

Prevenir



Los movimientos repetitivos de alta frecuencia están presentes en muchas profesiones y, si no se gestionan, pueden afectar a la salud y al desempeño de las personas trabajadoras. La clave está en **identificar y actuar**. Aplicar los diferentes métodos que proporciona la Guía ayuda a conocer con precisión el nivel de riesgo y planificar intervenciones eficaces.

¿Quieres saber más?

Espacio web pública Mutua Universal "Salud musculoesquelética"

[/sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/salud-musculoesqueletica/](https://sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/salud-musculoesqueletica/)

Guía INSST: Movimientos repetitivos de alta frecuencia

<https://www.insst.es/documents/94886/5326464/Movimientos+repetitivos+de+alta+frecuencia+concepto9>