

# Riesgos ergonómicos en el sector de las **Autoescuelas**



*Dadas las características particulares del sector de las Autoescuelas, además de los riesgos ergonómicos propios de un centro educativo, se añaden los de los conductores profesionales. Analizaremos en este artículo los tipos de riesgos ergonómicos a los que se ven sometidos los trabajadores del sector.*

## **TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (MTE)**

El mantenimiento de posturas forzadas y continuas, los movimientos incorrectos, tanto si la clase es en el aula, como si es en el coche, como el trabajo administrativo generan tensiones que afectan negativamente al sistema locomotor y nervioso. Estas alteraciones constituyen el grupo de trastornos para la salud relacionados con la actividad laboral más importante en todo el sector productivo.

La columna vertebral es la parte del cuerpo que sufre más tensiones desembocando en diversas patologías principalmente lumbares y cervicales. Sin embargo, todas las partes del cuerpo sufren en mayor o menor medida las consecuencias de estas posturas forzadas

produciendo fatiga y dolor muscular debidos a continuas contracciones musculares que dificultan la oxigenación del músculo.

Esta situación continuada en el tiempo puede desembocar o acentuar los síntomas de patologías crónicas que merman la calidad de vida y la productividad del trabajador:

- Patologías de origen mecánico: como las discopatías (hernia discal), lumbalgias, dolor cervical y dorsalgias (dolor en la zona media de la espalda).
- Alteraciones en la curvatura de la columna vertebral (hiperlordosis y hipercifosis).
- Patologías de tipo reumático como la artritis y la artrosis.



## RIESGOS ESPECÍFICOS

### *Riesgos durante el desarrollo de una clase en un vehículo*

Durante el desarrollo de una clase en un vehículo el profesor está atento a las evoluciones del alumno adoptando una posición derecha que se traduce en un deficiente apoyo de la zona lumbar y dorsal en el asiento que provoca desalineación de la musculatura de la columna vertebral con la aparición de sobrecarga muscular en las zonas cervical y lumbar.

La continua atención a los retrovisores produce tensiones en la zona cervical que desencadena bloqueos en la zona cervical y dolores de cabeza.

La posición sedente y la falta de espacio condicionan también la aparición de dolores en las extremidades inferiores. La postura estática prolongada en el tiempo y la poca libertad de movimientos agravan la tensión muscular en piernas, rodillas y tobillos.

Otro aspecto es la existencia de vibraciones características del uso de vehículos (más o menos dependiendo del tipo de vehículo), así como las desaceleraciones producidas en las frenadas que también tienen sus efectos sobre el aparato locomotor y nervioso.

### *Riesgos durante el desarrollo de una clase en el aula*

En el caso de la clase en el aula hay factores como el mantenimiento excesivo de la posición derecha

y estática y la flexión inadecuada de la columna, por ejemplo, a la hora de escribir en la pizarra, que también puede producir sobrecarga sobre todo en la zona cervical y lumbar, así como fatiga en la musculatura antigravitatoria.

### *Riesgos en tareas administrativas*

En tareas administrativas también hay riesgos ergonómicos relacionados de la misma manera y con las posiciones forzadas y un mantenimiento excesivo de posición sentada. También es de gran interés en este aspecto hablar de los riesgos ergonómicos asociados al uso de pantalla de visualización de datos (PVD).

## ASPECTOS PREVENTIVOS

Algunas de las pautas a seguir para contrarrestar estos efectos negativos son las siguientes:

- Intentar evitar largos períodos en posición sedente. Salir del coche y caminar entre clase y clase.
- Alternar las clases en el automóvil con las clases en aula para contrarrestar los efectos de mantener continuamente la posición sedente.
- Realizar una adecuada revisión del sistema de amortiguación de los vehículos utilizados
- Durante las clases teóricas, alternar la postura sentada y la postura de pie.
- En posición sedente, abrir entre 100° y 110° del ángulo establecido entre el tronco y las piernas para favorecer la alineación de la espalda
- Realizar estiramientos, sobre todo de la espalda, cervicales y miembros inferiores.
- Procurar mantener un adecuado tono muscular.
- A la hora de escribir en una pizarra debemos evitar las posturas forzadas: no podemos superar la altura de la cabeza. Si fuera necesario podríamos subir a una plataforma o escalón estable.
- De la misma manera a la hora de escribir en la zona baja de la pizarra debemos evitar flexionar la columna utilizando los miembros inferiores para realizar la flexión.

Finalmente, no debemos olvidar que factores de tipo psicosocial como el estrés pueden somatizar en forma de contracturas musculares y parestesias.

Fuente: [www.prlautoescuelas.com](http://www.prlautoescuelas.com)

**Imma Badia Camprubí**  
Secretaria de Salud Laboral  
FEUSO

