

CARGA DE TRABAJO*

3.1 Definición

La Carga de Trabajo es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se somete un trabajador a lo largo de su jornada laboral. (Estrada, Jairo).

En todo trabajo, hay mecanismos tanto físicos como mentales, cuando la actividad es predominantemente física, se habla de carga física, pero si la actividad es de mayor esfuerzo mental, se habla de carga mental; la carga de trabajo, es la relación directa entre las exigencias del trabajo, determinados por el contenido del mismo, las condiciones ambientales, los aspectos psicolaborales y organizativos y el diseño del puesto de trabajo vs los factores personales, los cuales están determinados por: la edad, el estado de salud, el grado de fatiga y el nivel de motivación entre otros, estos dos componentes determinan la capacidad de respuesta del individuo.

Carga de Trabajo

Probablemente el término más polémico en las ciencias del trabajo. En un reciente estudio, logramos reunir doce definiciones de lo que diferentes autores reconocen como carga de trabajo (Almirall 1994).

Por carga se nombra: La exigencia al que está sometido el trabajador tanto como evaluación de la actividad laboral o incluso del ámbito de la experimentación fisiológica y psicológica. Por ejemplo la potencia que se impone a una bicicleta ergométrica, la cantidad de información debe procesar derivado de la anterior pero referido a las condiciones externas en que se realiza la tarea así se habla de carga o sobrecarga térmica, carga mental o cognitiva, la carga se evalúa o reconoce como un efecto.

A nuestro juicio, por carga de trabajo se entiende el reflejo subjetivo de la realidad objetiva conformado por la resultante de las condiciones en que se desarrolla la tarea y las potencialidades, historia, capacidades, determinadas por la individualidad del que se desempeña.

Los efectos de la carga se expresan generalmente cuando sobrepasan la tolerancia y la reactividad del trabajador, como una disminución temporal de las premisas personales del rendimiento.

Como consecuencia de eso surge la fluctuación y reducción de los rendimientos, del nivel de cumplimiento de la tarea y expresándose en un cambio del estado emocional y su rendimiento cognitivo.

Así los efectos de la carga, en un sentido negativo, se hacen conscientes al hombre de forma mediata (inestabilidad de rendimiento, disminución de la productividad, errores, fallos) y de forma inmediata a partir de la percepción subjetiva imagen autoelaborada de su estado funcional.

Por consiguiente se puede concluir que la carga de trabajo se expresa en los llamados efectos negativos:

- Mediante la evaluación de la mediación fisiológica
- El análisis del desarrollo de parámetros de la actividad, por ejemplo los resultados de la misma y la estabilidad del rendimiento.

- La información acerca de las vivencias personales que se refieren al estado de ánimo y la capacidad reactiva

Otro aspecto a destacar en la definición y estudio de la carga se refiere a la génesis y clasificación de la misma.

La carga de trabajo es el conjunto de requerimientos a los que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral. Estos requerimientos pueden ser de tipo físico y/o mental.

Históricamente, el trabajo implicaba la realización de trabajos con altas exigencias físicas, pero actualmente a raíz de la mecanización y automatización de los sistemas de trabajo, las exigencias físicas han disminuido siendo cada vez más frecuentes los puestos de trabajo con mayores exigencias psicológicas.

La Ergonomía y Psicología Aplicada es la técnica preventiva cuyo objetivo es el de ajustar estos requerimientos físicos y/o psicológicos del trabajo a las capacidades, limitaciones y necesidades de la persona, evitando los riesgos para la salud que puede sufrir el trabajador si no se da este ajuste. A continuación vamos a ver los riesgos derivados de la carga física y mental de trabajo, así como algunas pautas preventivas.

CARGA FÍSICA

Las exigencias físicas del puesto de trabajo suponen una serie de esfuerzos por parte del trabajador que requiere un consumo de energía tanto mayor cuanto mayor sea el esfuerzo solicitado, a este consumo de energía se le denomina "metabolismo de trabajo".

La capacidad física para realizar un trabajo puede variar en función de factores como: el entrenamiento, el sexo, la edad, la constitución física, la carga mental, la alimentación, trabajos a turnos y/o nocturnos o las situaciones ambientales desfavorables.

Cuando hay una carga de trabajo excesiva se produce la fatiga. La fatiga es la disminución física del individuo después de haber realizado un trabajo durante un tiempo determinado. Cuando aparece la fatiga, el trabajador baja el ritmo de actividad, nota cansancio, los movimientos se hacen más torpes e inseguros, se acompaña de sensación de malestar e insatisfacción, y una disminución del rendimiento en cantidad y calidad.

Cuando las exigencias físicas de trabajo sobrepasan la capacidad de la persona, puede llevar a ésta a una situación de fatiga muscular. Si esta situación se mantiene en el tiempo, la fatiga no sólo puede tener efecto sobre los músculos implicados directamente en la ejecución del trabajo, sino que puede pasar de un deterioro pasajero de la capacidad de trabajo de ciertas partes del cuerpo y que es fácilmente reversible a través del descanso, a una fatiga crónica o patológica con graves repercusiones de carácter general sobre el cuerpo humano, y difícilmente reversible, que puede dar lugar a toda una serie de trastornos de tipo músculo esquelético.

Cada vez son más numerosos los trastornos crónicos de tipo musculoesquelético, originados por la acción repetida o mantenida de forma prolongada, de movimientos o posturas que demandan ciertas tareas. La prevalencia de estos trastornos se incrementa considerablemente si tales situaciones implican la aplicación de fuerza interna.

Tanto los síntomas como las causas son tan variadas que es más propio hablar de "conjunto de síndromes producidos por distintos tipos de trabajo". Otra característica es que, aunque los trastornos se alivian con el descanso, es posible considerar una acumulación del daño causado por el tiempo trabajador en un puesto de terminado.

LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS AFECTAN SOBRE TODO A DOS ZONAS:

Trastornos en la columna vertebral: debido fundamentalmente a posturas forzadas y a manipulación manual de cargas.

Trastornos en miembros superiores y hombro: debido a pequeños traumatismos repetidos como consecuencia de la automatización de los procesos productivos que han provocado un aumento de los ritmos de trabajo y la concentración de fuerzas en manos, muñecas y hombros, así como el mantenimiento de posturas en el tiempo.

- **POSTURAS:** La postura es la posición relativa que adoptan los segmentos corporales o la posición del cuerpo en su conjunto. Se considera que es una postura inadecuada de trabajo cuando se mantengan posiciones fijas o restringidas del cuerpo, aquellas que sobrecargan músculos y tendones, las que cargan las articulaciones de forma asimétrica y aquellas que ocasionan una importante carga muscular estática.

- **Manipulación manual de cargas:** Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

El riesgo de sufrir un daño será más probable en la medida que haya factores de riesgo presentes como: peso de la carga, la posición de la carga respecto al cuerpo, desplazamiento vertical, flexión y/o giros de tronco, los agarres de la carga, la frecuencia, fuerzas de empuje o tracción, las características de la carga, ritmo, pausas, suelos resbaladizos, desniveles en el suelo, condiciones termohigrométricas extremas, vibraciones, iluminación...

- **MOVIMIENTOS REPETIDOS:** Se denominan microtraumatismos repetidos a los pequeños traumas ocasionados por tareas que exigen movimientos repetidos, se acumulan gradualmente y se manifiestan de forma global al cabo del tiempo, quedando dañadas estructuras osteomusculares que disminuyen o pierden sus cualidades mecánicas y funcionales.

PREVENCIÓN DE RIESGOS ASOCIADOS A LA CARGA FÍSICA

- Realizar un diseño ergonómico del puesto de trabajo para evitar posturas forzadas
- Evitar mantener una misma postura en el tiempo
- Alternar las posturas de pie-sentado siempre que sea posible
- Evitar posturas forzadas del cuerpo o de algún segmento corporal, en especial la flexión, hiperextensión y torsión del tronco, la asimetría y la posición de los brazos por encima de los hombros
- Organizar el trabajo de forma que se realicen tareas variadas y con contenido
- Formación sobre higiene postural
- Mantenimiento adecuado de las herramientas de trabajo
- Pausas y micropausas

En cuanto al levantamiento de cargas seguir una **serie de recomendaciones:**

- Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas
- Observar la carga prestando especial atención a su forma, tamaño, zonas de agarre...
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final, retirando los materiales que entorpezcan el paso
- Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados
- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada
- Doblar las piernas manteniendo la espalda derecha, mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas
- No girar el tronco
- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
- Levantarse suavemente manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario
- Realizar levantamientos espaciados

CARGA MENTAL

La carga mental se puede definir como el nivel de control deliberado y consciente de las informaciones, necesario para que se produzca un comportamiento.

Los riesgos para la salud que pueden derivarse de la carga mental si se mantiene en el tiempo son: irritabilidad, preocupaciones injustificadas, falta de energía, insomnio, alteraciones somáticas, disminución del rendimiento de trabajo...

Algunas pautas de prevención de riesgos derivados de la carga mental de trabajo pueden ser: enriquecimiento de tareas, concepción adecuada del entorno físico, pausas, facilitar la comunicación, diseño adecuado de las señales, control sobre el ritmo de trabajo, legibilidad de los caracteres...