



2. CARGA DE TRABAJO: DEFINICIÓN DE CARGA FÍSICA Y MENTAL

Lo primero que hay que destacar en este apartado es que:

**LA CARGA DE TRABAJO ES UN FACTOR DE RIESGO
PRESENTE EN TODAS LAS ACTIVIDADES LABORALES
Y
EN CUALQUIER EMPRESA**

La **carga de trabajo** es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.

Tradicionalmente, este “esfuerzo” se identificaba casi, exclusivamente, con una actividad física o muscular. Pero hoy se sabe que cada día son más las actividades pesadas encomendadas a las máquinas, y aparecen nuevos factores de riesgo ligados a la complejidad de la tarea, la aceleración del ritmo de trabajo, la necesidad de adaptarse a tareas diferentes, etc.

La consecuencia más directa de la carga de trabajo tanto física como mental, es la **fatiga**.

Se puede definir la fatiga como la disminución de la capacidad física y mental de un individuo después de haber realizado un trabajo durante un período de tiempo determinado.

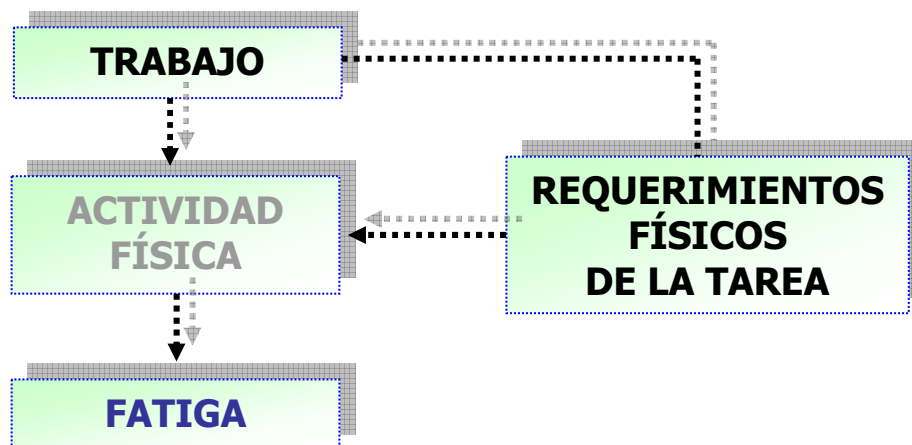
Las causas de la fatiga pueden ser por posturas corporales, desplazamientos, sobreesfuerzos o manejos de cargas (físicos) y/o por excesiva recepción de información, tratamiento de la información, fatiga por intentar dar respuesta a todo, etc.(mentales).



A continuación definimos dos conceptos para poder distinguir entre la *carga física de trabajo* y la *carga mental*.

2.1. CARGA FÍSICA

Cuando se habla de un trabajo predominantemente muscular se habla de carga física y se define como *el conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral*.



Estos requerimientos, a su vez, pueden suponer un riesgo para los trabajadores.



Como carga física, son:

- los esfuerzos físicos,
- la postura de trabajo y,
- la manipulación manual de cargas.

Los **esfuerzos físicos** son aquellos que se realizan cuando se desarrolla una actividad muscular y éstos pueden ser estáticos o dinámicos.

Se consideran **estáticos** cuando se trata de un esfuerzo sostenido en el que los músculos se mantienen contraídos durante un cierto periodo, como por ejemplo estar de pie o en una postura concreta como sería el caso de un pintor con una pistola de pintura que mantiene durante un cierto tiempo una posición determinada. En este tipo de actividad hay un gran consumo de energía y un aumento del ritmo respiratorio.

Se consideran **dinámicos** cuando hay una sucesión periódica de tensiones y relajaciones de los músculos que intervienen en la actividad, como el esfuerzo desarrollado, por ejemplo, al andar o al transportar un carro. Este esfuerzo se mide por la energía consumida (perdida de peso, energía de movimiento, etc.)

En conclusión, será **trabajo estático** aquel en el que la contracción muscular sea continua y mantenida, por lo tanto, el nivel de fatiga llegará más rápidamente. Por el contrario, será **trabajo dinámico**, aquel en el que se sucedan contracciones y relajaciones de corta duración, apareciendo la fatiga más tardíamente.

Las **posturas en el trabajo** son diversas y diferentes durante una jornada laboral por ejemplo, puede ser que estemos en nuestro trabajo unas horas de pie y otras sentado o que estemos en ciertos momentos en posturas forzadas. En todos estos casos, estas posiciones pueden crear incomodidades o sobrecargas en los músculos de las piernas, espalda, hombros, etc. Las posturas incorrectas pueden contribuir a que nuestro trabajo por lo tanto sea más desagradable y duro, e incluso, que aparezca el cansancio y la fatiga más fácilmente y que a largo plazo se agrave.



En el caso de la **manipulación de cargas** debemos recordar que en 1990 se aprobó la Directiva 90/269/CEE en donde se trató y legisló todo lo relativo a los riesgos que entrañaban para los trabajadores la manipulación de cargas, en particular, se desarrolló los riesgos y medidas preventivas para evitar lesiones dorsolumbares. Esta Directiva se traspuso al ordenamiento español por el **Real Decreto 487/1997, de 14 de Abril** y en ella se definen unos criterios y unas medidas muy efectivas para conseguir evitar y prevenir dolores de espalda e incluso lesiones más graves. Además debemos destacar que las lesiones derivadas de los trabajos de manipulación de cargas están reconocidas hoy en día como una de las causas principales del absentismo laboral.

RECOMENDACIONES GENÉRICAS

Se debe:

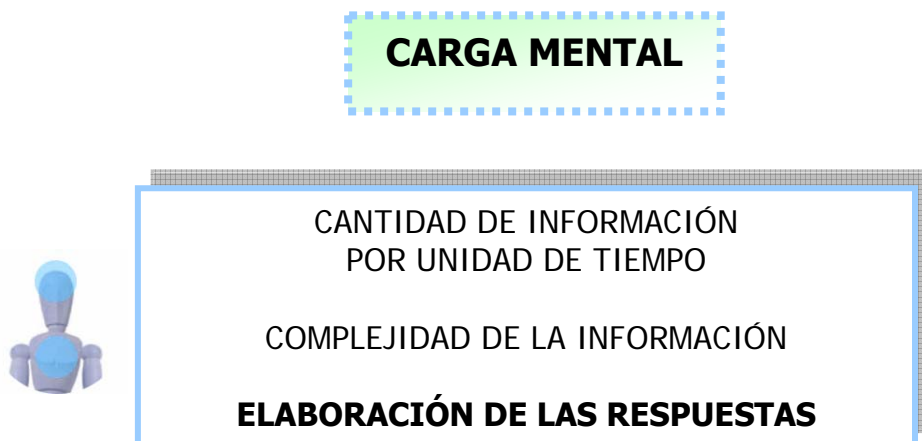
- 1** Combinar los esfuerzos estáticos y dinámicos en el desarrollo de las tareas, para que el consumo de energía y el aumento del ritmo cardiaco se mantenga dentro de unos valores razonables.
- 2** Combinar y alternar la postura de trabajo de pie con otras posturas como la de sentado o que impliquen movimiento.
- 3** Situar dentro del campo eficaz de trabajo del operario los elementos de accionamiento, mando y control.
- 4** Calcular la carga cuando su manipulación tenga que ser manual, valorar factores como la forma de la carga, la frecuencia de manipulación, las distancias a recorrer y las características personales de los trabajadores. Y en cualquier caso, no superar los 25 Kg. de peso, a ser posible.



2.2. CARGA MENTAL

Por el contrario, definimos la **carga mental** como *el nivel de actividad intelectual necesario para desarrollar el trabajo*.

La carga mental está determinada por la cantidad y el tipo de información que debe tratarse en un puesto de trabajo, es decir, al grado de procesamiento de información que realiza una persona para desarrollar su tarea. Dicho de otro modo, un trabajo intelectual implica que el cerebro recibe unos estímulos a los que debe dar respuesta, lo que supone una actividad cognitiva que podemos representar mediante el siguiente esquema:



Por tanto, los factores que inciden en la carga mental son:

- la cantidad de información que se recibe,
- la complejidad de la respuesta que se exige,
- el tiempo en que se ha de responder,
- las capacidades individuales,
- el salario,
- las malas relaciones laborales y,
- los trabajos de poco contenido.



Cada vez más, el trabajo, con la aplicación de las nuevas tecnologías, impone al trabajador elevadas exigencias en sus capacidades de procesar información. El trabajo implica, a menudo, la recogida e integración rápida de una serie de informaciones con el fin de emitir, en cada momento, la respuesta más adecuada a las exigencias de la tarea.

Uno de los factores que inciden directamente en la carga mental es el horario de trabajo, influyendo de una forma decisiva en ésta, el trabajo a turnos y el trabajo nocturno.

La fatiga o carga mental suele darse, especialmente, en trabajos con ordenador, puestos de control de calidad, regulación de procesos automáticos, control o mando a distancia, trato con el público, etc.

La disminución del esfuerzo muscular va asociada en muchos casos a un aumento de la información que se maneja.

A continuación ampliamos los dos puntos que hemos explicado de forma esquemática: carga física y carga mental.