

Uso de Alfombras Antifatiga - Charla de Seguridad

Todo el mundo sabe que, tras pasar un largo día de pie sobre superficies duras, la tensión acumulada se hace sentir. Permanecer de pie durante periodos prolongados puede contribuir a la fatiga, el malestar y el riesgo de lesiones en el lugar de trabajo. Estos riesgos pueden reducirse mediante el uso correcto de alfombras antifatiga y siguiendo las prácticas adecuadas de selección, colocación, inspección y mantenimiento.

Peligros asociados con permanecer de pie de forma prolongada

- **Tensión musculoesquelética:** Presión continua sobre las articulaciones, músculos y ligamentos de los pies, piernas, caderas y la zona lumbar.
- **Fatiga circulatoria:** Reducción del flujo sanguíneo en las extremidades inferiores durante trabajos estacionarios prolongados.
- **Malestar en las extremidades inferiores:** Dolor de pies, tensión plantar, fatiga de rodillas e hinchazón.
- **Reducción del estado de alerta:** La fatiga física puede contribuir a una menor concentración y a un tiempo de reacción más lento.
- **Peligros de resbalones y tropiezos:** Las alfombras dañadas, con bordes curvados o mal colocadas pueden crear riesgos de tropiezo si no se mantienen adecuadamente.

Verificación previa al uso

Antes de comenzar a trabajar en áreas equipadas con alfombras antifatiga, verifique lo siguiente:

- La alfombra se encuentra plana, sin bordes curvados ni esquinas levantadas.
- La superficie permanece seca, limpia y libre de aceites o contaminantes.
- El grosor y el tipo de la alfombra son apropiados para la tarea y el entorno.
- La colocación de la alfombra no obstruye pasillos, vías de evacuación ni el movimiento de equipos.
- Los bordes están biselados o señalizados para reducir los riesgos de tropiezo.
- El estado de la alfombra no presenta grietas, desgarros ni daños por compresión.

Equipo de Protección Personal (EPP)

- Calzado con buen soporte y suela antideslizante.
- Plantillas adecuadas, cuando sean requeridas.
- EPP adicional según los peligros presentes en el lugar de trabajo, tales como resistencia química o protección eléctrica.

El calzado y los sistemas de alfombras deben funcionar de manera conjunta para reducir la fatiga y mejorar la estabilidad.

Controles requeridos para los programas de alfombras antifatiga

- Selección adecuada de la alfombra: Utilice alfombras diseñadas para el entorno específico, tales como áreas secas, áreas húmedas, entornos con presencia de aceites o zonas de control de descargas electrostáticas.
- Colocación correcta: Instale las alfombras únicamente en los puestos de trabajo estacionarios donde se requiera permanecer de pie durante periodos prolongados.
- Base antideslizante: Asegúrese de que las alfombras cuenten con una base antideslizante o sistemas de anclaje para evitar que se desplacen.
- Inspección periódica: Inspeccione las alfombras de forma rutinaria para detectar desgaste, pérdida de compresión o daños.
- Procedimientos de limpieza: Mantenga programas de limpieza rutinarios para evitar la acumulación de aceites, polvo o residuos que puedan aumentar el riesgo de resbalones.

Prácticas del trabajador

Los trabajadores que realizan tareas de pie deben:

- Usar las áreas designadas para alfombras cuando realicen tareas estáticas.
- Evitar apilar las alfombras o cambiar su ubicación.
- Informar inmediatamente sobre las alfombras dañadas o inestables.
- Mantener despejadas las áreas alrededor de los bordes de las alfombras.

- Rotar las tareas siempre que sea posible para reducir el tiempo prolongado de pie.

Pequeñas mejoras ergonómicas pueden reducir significativamente la fatiga y el riesgo de lesiones.

Resumen

Los programas de alfombras antifatiga reducen la tensión física causada por estar de pie durante largos periodos sobre superficies duras. La selección adecuada de la alfombra, su correcta colocación, la inspección periódica y unas prácticas de limpieza rigurosas ayudan a garantizar que estos sistemas proporcionen los beneficios ergonómicos previstos, a la vez que previenen resbalones y tropiezos. El mantenimiento constante y la concienciación del trabajador siguen siendo esenciales para mantener puestos de trabajo seguros.

Puntos de debate:

1. ¿Qué áreas de trabajo implican los periodos más largos de pie sobre suelos duros?
2. ¿Qué señales indican que se debe reemplazar una alfombras antifatiga?