



Consejo semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 18

1 de mayo, 2016

Ergonomía

Casi cada tipo de trabajo y ocupación tiene el potencial de causar trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo (abreviado WMSD en inglés, para “work-related musculoskeletal disorder”). Para prevenir estas lesiones, es importante entender los factores que contribuyen a ellos. Factores ergonómicos refieren a las condiciones del lugar del trabajo que plantean el riesgo de lesionarse al sistema músculo-esquelético del trabajador.

Factores que contribuyen al desarrollo de los trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo incluyen:

- Fuerza – la fortaleza para realizar un trabajo;
- Repetición – la frecuencia, o número de veces, que se realiza una tarea durante un turno de trabajo;
- Postura – posicionamiento del cuerpo para realizar una tarea;
- Vibración – puede venir del uso excesivo de herramientas eléctricas de mano;
- Temperatura – temperaturas extremas son más dañosas al cuerpo;
- Duración – la cantidad del tiempo en un día laboral que se tarda en realizar tareas de trabajo; y
- Asuntos no relacionados con el trabajo – la salud, el estilo de vida, las aficiones, y los deportes pueden añadir a los factores de riesgo ergonómico.



Métodos de reducir los trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo y/o la severidad de ellos incluye:

- Reduzca repetición o duración cuando sea posible. Rote tareas de trabajo si se puede.
- Asegúrese entender lo que es ajustable en el sitio donde trabaja.
- Reporte dolor e incomodidad relacionado con el trabajo. Cuando es necesario, obtenga una evaluación médica.
- Pruebe nuevos métodos y herramientas en el trabajo.
- Dé sugerencias para mejoras ergonómicas de trabajo.
- Haga ejercicio y mantenga un estilo de vida sana.
- Use principios de buena ergonomía en la casa tanto como en el trabajo.
- Mantenga organizada su área de trabajo, y manténgala tan limpia como posible.
- Evite temperaturas extremas.

¡Posturas forzadas pueden causar trastornos dolorosas!



2139 TAPO STREET, SUITE 228, SIMI VALLEY, CA 93063-3478 | 888-309-SAFE
INFO@SAFETYUNLIMITED.COM | WWW.SAFETYUNLIMITED.COM

DERECHOS DE AUTOR © 2016 SAFETY UNLIMITED, INC