



SAFETY UNLIMITED, INC.

# Consejo semanal sobre seguridad

## Seguridad Ergonómica

Casi cada tipo de trabajo y ocupación tiene el potencial de causar trastornos musculo 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 lesionar al sistema musculo esquelético del trabajador.



### Factores que Contribuyen al Desarrollo de los WMSD 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 laborales; 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 para Reducir los WMSD y/o la Severidad de Ellos Incluyen:

- 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 su área de trabajo organizada, y manténgala tan limpia como sea posible.

**¡POSICIONES EXTRAÑOS... CONDICIONES NO SANOS!**