



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 (o en inglés, work-related musculoskeletal disorders/WMSD).

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:

- Reducir la repetición o duración cuando sea posible—rotación de tareas de trabajo puede ayudar;
- Entender lo que es ajustable en su sitio de trabajo;
- Reportar dolor e incomodidad relacionado con el trabajo. Cuando es necesario, obtenga una evaluación médica;
- Probar nuevos métodos y herramientas en el trabajo;
- Dar sugerencias para mejoras ergonómicas de trabajo;
- Hacer ejercicio y mantener un estilo de vida sana;
- Usar principios de buena ergonomía en la casa tanto como en el trabajo;
- Mantener su área de trabajo organizada, y tan limpia como sea posible; y
- Evitar temperaturas extremas.

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