

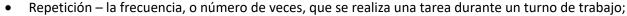
Consejo semanal sobre seguridad

Ergonomía

Casi cada tipo de trabajo y ocupación tiene el potencial de causar trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (en inglés, "work-related musculoskeletal disorder", o WMSD). 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 musculoesquelético del trabajador.

Factores que Contribuyen al Desarrollo de los Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados con el Trabajo Incluyen:





- 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 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;

iiPOSTURAS FORZADAS PUEDEN CAUSAR CONDICIONES PELIGROSAS!!

