



# 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:

- 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 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;

**¡¡POSTURAS FORZADAS PUEDEN CAUSAR CONDICIONES PELIGROSAS!!**