



Consejo semanal sobre seguridad

Ergonomía

Casi todo tipo de trabajo u ocupación tiene el potencial de causar los WMSD. Para prevenir estas lesiones, es importante comprender los factores que las contribuyen. Los factores ergonómicos se refieren a las condiciones laborales que suponen el riesgo de lesiones en el sistema musculoesquelético del trabajador.



Los Factores que Contribuyen al Desarrollo de los WMSD Incluyen:

- Fuerza – la fuerza para realizar una tarea;
- Repetición – la frecuencia o número de veces que se realiza una tarea durante un turno;
- Postura – posicionamiento del cuerpo para realizar una tarea;
- Vibración: esto puede deberse al uso excesivo de herramientas manuales eléctricas;
- Temperatura: las temperaturas extremas son más perjudiciales para el cuerpo;
- Duración – la cantidad de tiempo en una jornada laboral dedicada a realizar tareas laborales; y
- Cuestiones no relacionadas con el trabajo – salud, estilo de vida, aficiones y deportes – pueden aumentar los factores de riesgo ergonómicos.

La Reducción de los WMSD y/o la Gravedad de las WMSD Incluye:

- Reducir la repetición o la duración cuando sea posible. La rotación de puestos puede ayudar;
- Entiende qué es ajustable en tu lugar de trabajo;
- Informar sobre dolor y molestias relacionadas con el trabajo. Cuando sea necesario, realizar una evaluación médica;
- Probar nuevos métodos y herramientas de trabajo;
- Ofrecer sugerencias para mejorar la ergonomía del trabajo;
- Hacer ejercicio y mantener un estilo de vida saludable;
- Utilizar buenos principios ergonómicos tanto en casa como en el trabajo;
- Mantener su zona de trabajo organizada y el área lo más limpia posible; y
- Evitar los extremos de temperatura.

¡¡POSICIONES INCÓMODAS...CONDICIONES INSEGURAS!!