



ERGONOMÍA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Muchos oficios pueden plantear diversos riesgos en relación con la ergonomía. Los trabajadores deben realizar muchas tareas con las manos, manipular materiales, agacharse, tirar, etc. Tomar las precauciones adecuadas en la actividad diaria es clave para prevenir los trastornos musculoesqueléticos.

Posibles riesgos ergonómicos:

- Esfuerzo o tensión excesivos por el uso de herramientas manuales, eléctricas y otros equipos diversos.
- Sujetar o trabajar con componentes por encima de la cabeza o en posición inclinada, a veces durante un período prolongado.
- Levantar y transportar material a mano en el lugar de trabajo.
- Empujar, tirar y hacer rodar equipos para reposicionarlos
- Cortar y recortar material

Formas de abordar estos riesgos:

- Tratar de evitar las herramientas de alta vibración; tomar descansos frecuentes y reposicionarse cuando sea necesario.
- Notifique el mal funcionamiento de las herramientas o las que necesiten reparación
- Utilice herramientas o máquinas extensibles en lugar de procesos manuales o manuales siempre que sea posible para aliviar tensiones innecesarias
- Si pasa mucho tiempo arrodillado, utilice rodilleras para aliviar la presión.
- Tome microdescansos cuando sea necesario; rote entre tareas para evitar la repetición
- Utilice una carretilla elevadora o un carro para la manipulación de materiales siempre que sea posible.
- Levantar en equipo cuando no sea posible utilizar dispositivos de elevación