

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



¿Qué son?

Son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos, entre ellos: contracturas, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, cervicalgias, dorsalgias, entre otros. El síntoma predominante es el dolor, asociado a la inflamación, pérdida de fuerza, y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos.

Fuente: Resolución Ministerial N° 375 - 2008 - TR

TRABAJOS QUE PUEDEN OCASIONAR

TME

- > Posturas incómodas o forzadas.
- > Manipulación manual de cargas.
- > Esfuerzo de manos y muñecas.
- > Movimientos repetitivos.
- > Exposición a vibraciones.

1 Para trabajos continuos de pie:



Regula la altura de la mesa de trabajo de acuerdo al tipo de actividad.



Coloca los equipos y materiales a tu alcance.

2 Para levantar y trasladar cargas:



Instala manijas o agarres en los objetos.



Si la carga es muy pesada, realiza la manipulación entre dos personas o con ayuda mecánica.



Usa guantes.



Emplea la técnica correcta para elevar una carga.

3 Para empujar cargas con los brazos:



Verifica que el piso no sea irregular ni deslizante.



Es preferible empujar la carga y no jalarla.



Usa carretillas manuales.

4 Para trabajos en oficina:



Usa sillas con diseño ergonómico.



Utiliza almohadilla al usar el mouse.



Realiza el trabajo con los hombros relajados, muñecas rectas y codo 90° con la altura de la silla regulada.



Evita los reflejos en la pantalla.



Cuidemos nuestra columna

RECUERDA:

El peso máximo que debe manipular es:

25 KG
hombre

15 KG
mujer

Nota: No olvides realizar pausas activas

¡A mayor edad se incrementa el riesgo de lesiones en la columna!



Regla n.º 1

Debe existir un buen agarre con las manos.



Regla n.º 2

Separar los pies para mantener el equilibrio.



Regla n.º 3

Mantener la espalda recta.



Regla n.º 4

Levantar con la fuerza de las piernas y pegar la carga al cuerpo.