

# Peligros ergonómicos

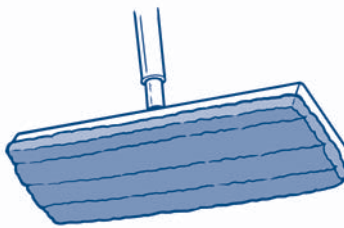
Hay diferentes tipos de lesiones ergonómicas, como por ejemplo, doblones, esguinces y otros problemas. Estas lesiones pueden ocurrir por: repetir el mismo movimiento una y otra vez (como al pasar una aspiradora); usar fuerza física (levantar objetos pesados); o estar en posiciones incómodas (torcer el cuerpo para alcanzar un foco).

El trapear pisos puede causar molestias y dolores. A continuación aparece una lista de posibles soluciones para disminuir los riesgos de esa actividad. ¿Cuál de estas soluciones da la mejor protección? ¿Cuál da la menor protección?

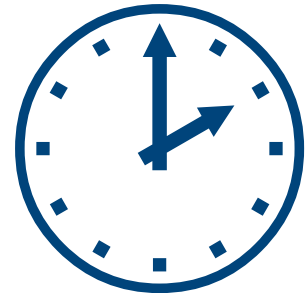
## Soluciones:



**A.** Usar guantes acojinados para agarrar mejor y más cómodamente.



**B.** Usar trapeadores ligeros que rotan fácilmente.



**C.** Tomar descansos.

### Respuestas:

La mejor protección: Usar trapeadores ligeros  
La menor protección: Usar guantes acojinados

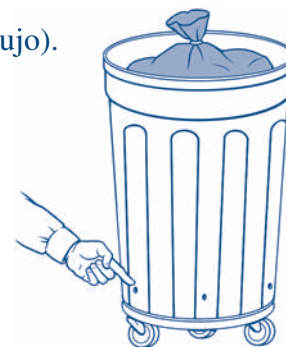
## Preguntas a abordar para la gerencia y los empleados

1. Siempre que sea posible, es mejor aumentar la facilidad o seguridad del trabajo (como por ejemplo, usando trapeadores ligeros) en vez de depender del equipo de protección (como por ejemplo, guantes acojinados). ¿Por qué?
2. ¿Qué inquietudes tiene usted acerca de las tareas repetitivas, el levantamiento de cargas pesadas, las posiciones incómodas, u otros problemas ergonómicos? ¿Por qué?
3. ¿Qué pueden hacer la gerencia y los empleados para prevenir las lesiones ergonómicas? (Vea el reverso de esta hoja, donde encontrará sugerencias para prevenir las lesiones ergonómicas. →)

# Peligros ergonómicos

## La gerencia puede aumentar la seguridad del lugar de trabajo

- Proporcione trapeadores de microfibra y cepillos de fregar de mango largo, que sean ligeros y roten fácilmente.
- Haga hoyos con un taladro en la base de los botes de basura grandes (vea el dibujo). Así será más fácil sacar las bolsas de basura de los botes.
- Coloque una plataforma con escalones junto al depósito de basura.
- Si los empleados usan aspiradoras que se cargan en la espalda, asegúrese de que a cada quien le queden bien. El peso debe caer principalmente sobre las caderas, no los hombros.
- Proporcione un carrito o una carretilla para mover los objetos pesados.



## Los empleados pueden usar prácticas laborales que aumenten la seguridad

- Tome descansos. Túrnese las tareas con sus compañeros. Cambie la mano que use.
- Mantenga la espalda erguida y las muñecas rectas. Mantenga los codos cerca del cuerpo.
- Evite extender el cuerpo demasiado.
- Si usa una aspiradora que se carga en la espalda, vacíe la bolsa con frecuencia para que la aspiradora pese menos.
- Acojine el mango del trapeador y la manija de la cubeta.
- Si siente los primeros síntomas de un problema, como molestias o entumecimiento, avísele a su supervisor. Atienda los síntomas y corrija los peligros pronto.

## Los empleados pueden usar ropa y equipo de protección

- Use guantes acojinados para agarrar mejor y más cómodamente.
- Use rodilleras cuando se arrodille. O use una toalla doblada.

### Consejos para levantar cargas

- 1. Planear el levantamiento:** Consiga ayuda siempre que pueda. Use un carrito o carretilla. No cargue nada demasiado pesado.
- 2. Levantar la carga:** Acérquese a la carga. Levántela con las piernas, no con la espalda. Doble las rodillas.
- 3. Mover la carga:** Mantenga la carga cerca del cuerpo. No tuerza el cuerpo.
- 4. Bajar la carga:** Deje que los músculos de las piernas bajen la carga. Tenga cuidado de no aplastarse los dedos de las manos o de los pies.

