



# Ergonomía

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

- Los **TME** constituyen el **PROBLEMA DE SALUD LABORAL MÁS FRECUENTE** y afectan a trabajadores de todos los sectores de actividad.
- Las causas más comunes que producen los TME son las **POSTURAS DE TRABAJO FORZADAS** y mantenidas en el tiempo, **SOBRESFUERZOS** en el manejo manual de cargas y/o **MOVIMIENTOS REPETITIVOS** de los miembros superiores e inferiores, así como de cuello.

### MANEJO MANUAL DE CARGAS

- Al coger una carga colócala **CERCA DEL CUERPO**.
- **UTILIZA LAS RODILLAS** para levantarla, no uses la espalda.
- **RECUERDA QUE** el máximo de carga transportada por una persona debe ser 25 kg para hombres y 15 kg para mujeres.
- Utiliza **MEDIOS AUXILIARES** para ayudarte o pide ayuda.



### TRABAJO DE PIE

- Ten siempre enfrente de ti y lo más cerca posible los **ELEMENTOS U OBJETOS QUE TENGAS QUE MANIPULAR**
- **EVITA INCLINACIONES** y torsiones de tronco.
- **ALTERNA EL PESO** de un pie de apoyo a otro.
- **REALIZA EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS** regularmente para mantener el tono muscular y prevenir lesiones.



### MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE MIEMBROS SUPERIORES

- Antes de trabajar, **REALIZA MOVIMIENTOS DE CALENTAMIENTO** de hombros, codos y muñecas, según la tarea que realices.
- **DISTRIBUYE LA FUERZA** entre varios dedos o incluso con toda la mano.
- Aprovecha los descansos para realizar **EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS** y distensión muscular.



### TRABAJO SENTADO

- Ocupa **TODA LA SUPERFICIE** del asiento.
- Mantén la **ESPALDA RECTA** y apoyada en el respaldo.
- **APOYA LOS PIES** en el suelo o en el reposapiés, y los brazos sobre la mesa.
- **SIÉNTATE DE FORMA RELAJADA**, sin estar en tensión.



## EJERCICIOS PARA CERVICALES

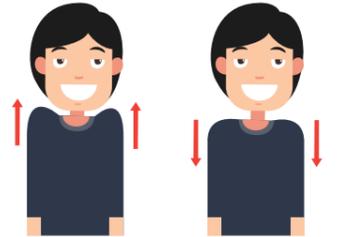
### 1 EXTENSIÓN-FLEXIÓN CERVICAL 2 ROTACIÓN CERVICAL



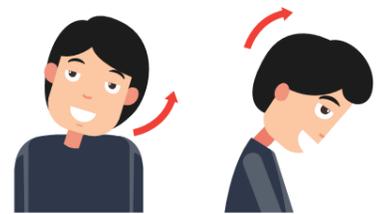
### 3 INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL 4 CÍRCULOS CON LA CABEZA



### 5 ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE 6 ELEVACIÓN-DESCENSO ESCAPULAR

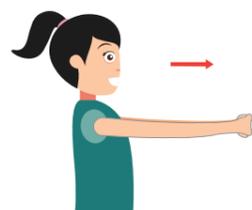


### 7 CÍRCULOS DE HOMBROS



## EJERCICIOS PARA HOMBROS Y ESPALDA

### 1 ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR



### 2 ESTIRAMIENTO DORSAL



### 3 TONIFICACIÓN ZONA ESCAPULAR



## EJERCICIOS PARA MANOS Y MUÑECAS

### 1 ESTIRAMIENTO DE MANO



### 2 EJERCICIO DE MUÑECA

