



ERGONOMÍA

Más del 35% de los accidentes de trabajo son debidos a **LESIONES MUSCULARES**.

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.



ESTRÉS TÉRMICO POR BAJAS Tª

- Protégete del frío con **PRENDAS ADECUADAS** (contra frío y humedad).
- Aprovecha las paradas de descanso para ingerir alguna **BEBIDA O LÍQUIDO CALIENTE**, pero limita el café, ya que es diurético y modifica la circulación sanguínea.
- **NO REALICES MOVIMIENTOS BRUSCOS** para evitar lesiones.



EJERCICIOS PARA CERVICALES

1 EXTENSIÓN-FLEXIÓN CERVICAL



2 ROTACIÓN CERVICAL



3 INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL



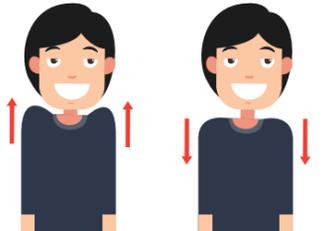
4 CÍRCULOS CON LA CABEZA



5 ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE



6 ELEVACIÓN-DESCENSO ESCAPULAR

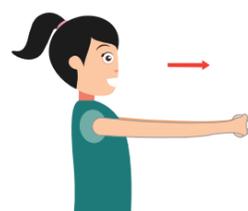


7 CÍRCULOS DE HOMBROS



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

