Charla de seguridad sobre ergonomía

29 CFR 1904.35, 1926.21

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿Qué parte del cuerpo les duele al final de un turno largo, y qué trabajo creen que lo causa?

Por qué es importante

Muchas veces las lesiones por esfuerzo se van formando poco a poco, en vez de venir de un solo accidente grande. El mismo estirón incómodo, la misma carga pesada o la misma herramienta que vibra, día tras día, va desgastando los músculos, los tendones y las coyunturas. Es fácil no hacerles caso a las primeras señales, pero seguir trabajando así puede convertir una molestia en una lesión que los deje sin poder trabajar. Ergonomía quiere decir adaptar el trabajo a la persona, para que el cuerpo les aguante todos sus años de trabajo.

Puntos clave

1. **Sepan qué les va desgastando el cuerpo**
   Fíjense en los factores de riesgo: hacer mucha fuerza, las posiciones forzadas, el mismo movimiento una y otra vez, la vibración, la presión de orillas duras contra el cuerpo y quedarse demasiado tiempo en una sola posición. Entre más de estos tenga una tarea, y entre más tiempo la hagan, más alto es el riesgo. Vean su propio trabajo de hoy y señalen cuál es la peor tarea.

2. **Trabajen en la zona de fuerza**
   Mantengan el trabajo entre los hombros y las rodillas, cerca del cuerpo. Suban el trabajo que está muy bajo a una mesa o a unos caballetes (burros), y usen una plataforma o un elevador para no pasar mucho rato estirándose por encima de la cabeza ni echando el cuello para atrás. Giren con los pies en vez de torcer la espalda. Para cargas pesadas o difíciles de agarrar, usen un carrito, un malacate o pídanle ayuda a otra persona.

3. **Cuiden sus manos, muñecas y brazos**
   Usen herramientas que les queden bien a la mano y que les dejen mantener la muñeca recta. Las hojas sin filo y las brocas gastadas los obligan a empujar más fuerte, así que cámbienlas. Con herramientas que vibran, usen modelos o mangos antivibración cuando los haya, no aprieten más de lo necesario, mantengan las manos calientes y tomen descansos. Dejen que la herramienta haga el trabajo.

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.

4 **Cambien de tarea y bájenle a la prisa**

Cuando se pueda, túrnense las tareas, cambien de mano o de lado, y tomen descansos cortos para estirarse y cambiar de posición. Usen rodilleras o un tapete para hincarse en superficies duras. Con las prisas, la gente tiende a levantar sin ayuda, a no usar el carrito o a torcerse en vez de dar un paso, así que planeen con la cuadrilla un ritmo de trabajo realista.

5 **Reporten los dolores a tiempo**

El dolor, el hormigueo, el adormecimiento, la hinchazón o la rigidez que regresan una y otra vez son una advertencia temprana. Avísenle pronto a su supervisor, cuando todavía la solución puede ser tan sencilla como acomodar el trabajo de otra forma o usar una mejor herramienta. La regla de OSHA (la agencia federal de seguridad y salud en el trabajo) para registrar lesiones y enfermedades exige que el empleador tenga una forma razonable para que los trabajadores reporten las lesiones y enfermedades del trabajo, y el empleador no puede despedir ni discriminar a un trabajador por reportar (29 CFR 1904.35(b)(1)(iv)).

29 CFR 1904.35(b)(1)

Situación

Imagínense esto: un trabajador pasa casi todo el día atornillando tablaroca en el techo. Agarra la atornilladora con la muñeca doblada, tiene los brazos arriba de la cabeza por horas y no toma descansos para acabar el piso. Para el final de la semana le duele el hombro y se le duermen dos dedos, pero piensa que ya se le va a pasar. ¿Qué podrían cambiar él y la cuadrilla en el trabajo, y qué debe hacer con los dedos dormidos?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Qué tarea de este trabajo los deja más adoloridos al final del día?
2. ¿Qué podríamos cambiar de esa tarea: la altura, la herramienta, el peso o cuánto tiempo la hace una sola persona?
3. ¿Qué primeras señales los harían reportar un problema?
4. ¿Cómo reportamos aquí los dolores y las molestias, y a quién le avisan?

Lo más importante

Adapten el trabajo a su cuerpo, cambien seguido de posición y reporten los dolores a tiempo, antes de que se vuelvan lesiones.

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/ergonomia/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Ergonomics / Ergonomía

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.