

¿Sabías que...?

Por encima de los 3 kg de peso, la manipulación manual cargas puede suponer un **riesgo** para el trabajador si dicha manipulación se realiza de manera incorrecta: alejada del cuerpo, adoptando posturas inadecuadas, manipulación frecuente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.



Cuanto mayor sea la **separación de la carga respecto al cuerpo**, mayor será el esfuerzo que deberás realizar para llevar a cabo la manipulación manual de dicha carga. Además, este esfuerzo se verá incrementado siempre que la **altura para la manipulación no se encuentre al nivel de tu cintura**.



Fortalecimiento de los actores preventivos en las actividades dedicadas a la reparación de automóviles y afines

ACCIONES SECTORIALES CONVOCATORIA 2014

Con la financiación de:



AS-0083/2014



AS-0039/2014



AS-0040/2014



AS-0083/2014



AS-0039/2014



AS-0040/2014



TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

EN EL TALLER,
TU POSTURA ES IMPORTANTE
PARA EVITAR LESIONES



Con la financiación de:





¿Qué son los trastornos músculo-esqueléticos?

Engloban a un conjunto de alteraciones inflamatorias y degenerativas que pueden afectar a músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios o sistema circulatorio, y que se localizan principalmente en las extremidades superiores, cuello, espalda y, en menor grado, en las extremidades inferiores.

Algunos de los TME más habituales entre los trabajadores de los talleres de reparación y mantenimiento de vehículos son la lumbalgia, la tendinitis del manguito de los rotadores o la bursitis.

¿Cuáles son sus síntomas más característicos?

El dolor localizado y asociado a determinados movimientos y/o posturas es el síntoma más frecuente, aunque también puede ir acompañado de:



¿Por qué se producen los TME?

FACTORES del riesgo



Factores Físicos



Posturas forzadas y estáticas



Movimientos repetitivos



Aplicación de fuerzas y manipulación manual de cargas



Ruido y vibraciones



Iluminación inadecuada o insuficiente



Factores

Organizativos y Psicosociales



Ritmo de trabajo



Falta de autonomía



Horarios



Insatisfacción laboral



Factores

Individuales



Edad



Capacidad física



Actividad extralaboral



Sobrepeso



Tabaquismo



¿Qué puede hacer LA EMPRESA para prevenir los TME?

- Disponer lugares de trabajo con el espacio suficiente para que el trabajador no deba adoptar posturas forzadas.
- Proporcionar medios auxiliares (plataformas, elevadores, carros, carretillas, etc.) que faciliten al trabajador tanto la manipulación de las cargas más pesadas como la adopción de posturas neutras.
- Planificar un sistema de rotación de tareas y/o descansos que permita al trabajador relajar los grupos musculares que han estado en tensión.
- Establecer un programa de entrenamiento para que los trabajadores conozcan: la manera correcta de manipular las cargas, las posturas de trabajo a adoptar en cada tarea, la importancia de la utilización de medios auxiliares, etc.

¿Qué puedes hacer TÚ para protegerte?

- Siempre que sea posible, utiliza máquinas portátiles en lugar de herramientas manuales.
- En aquellas tareas en las que debas permanecer de pie durante mucho tiempo en posición estática, procura alternar la pierna de apoyo.
- Evita los giros y flexiones del tronco, situándote de frente al plano de trabajo y adecuando la altura al tipo de trabajo a desarrollar en cada caso.
- Es preferible que puedas hacer pausas cortas y frecuentes que largas y espaciadas. Durante estas pausas procura realizar unos pequeños ejercicios de estiramiento y relajación muscular.