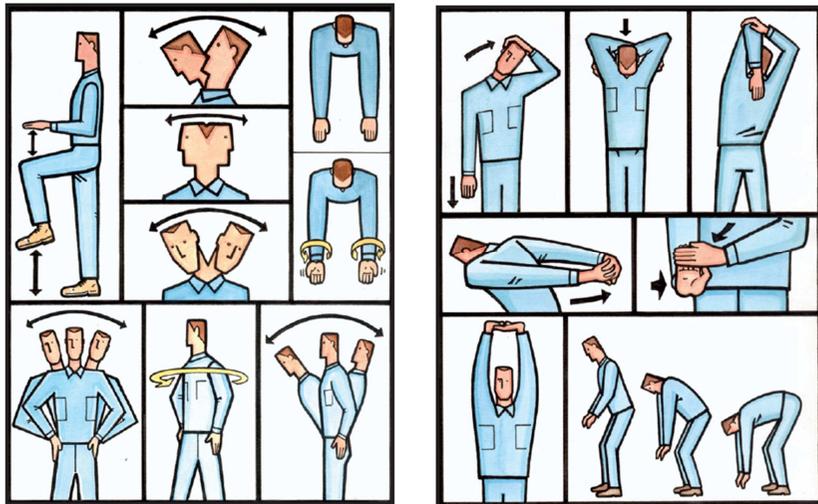


Calienta la musculatura

- Antes de comenzar una actividad que te va a suponer gran esfuerzo físico.
- Cuando finalices realiza ejercicios de estiramiento para ayudar a recuperarte y a deshacerte de la tensión.



Ejercicios de calentamiento general antes del trabajo

Ejercicios de estiramiento durante y después del trabajo

Y recuerda:

Mejor empujar que tirar, mejor bajar que subir.
Y antes de realizar esfuerzos, calentar la musculatura.

De ti también depende

Prevención Sobreesfuerzo por aplicación de fuerza

¿Sabías que?

Los sobreesfuerzos son acciones en las que la persona realiza un esfuerzo por encima de su capacidad normal de trabajo. Son la causa de casi la mitad de las lesiones laborales que se producen.

Las lesiones más comunes por sobreesfuerzo son las distensiones y los esguinces, especialmente en la zona lumbar. También causan inflamaciones que provocan dolor y molestias en espalda y extremidades superiores.

Se producen sobreesfuerzos al realizar:

- Fuerzas en malas posturas, por ejemplo con los brazos estirados, levantados o hacia atrás, con el cuerpo girado o con la espalda inclinada.
- Manipulación de cargas pesadas o en condiciones inadecuadas al transportarlas, sostenerlas, empujarlas, tirar de ellas, girarlas, subirlas o bajarlas.
- Tareas repetitivas que crean tensión muscular y que no permiten el suficiente tiempo a músculos, tendones y articulaciones para recuperarse del esfuerzo.
- Fuerzas elevadas, especialmente si se realizan de forma brusca y repentina, sin el calentamiento muscular adecuado.

Por ello debes:

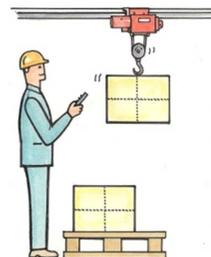
Evitar realizar fuerzas bruscas y repentinas. Siempre que sea posible, sustituye la fuerza humana por la fuerza mecánica.

Utiliza útiles, herramientas y ayudas mecánicas

Para mover cargas utiliza la ayuda mecánica apropiada, alguna herramienta que reduzca la fuerza a aplicar o pide ayuda a un compañero. Puedes utilizar:

- Traspaletas, carros, cintas transportadoras para facilitar el traslado.
- Polipastos, grúas y manipuladores para levantar las cargas más pesadas.
- Mesas elevadoras y giratorias para posicionar las cargas en posición correcta.
- Caminos de rodillos, superficies deslizantes, rampas, estanterías dinámicas... para facilitar el acercamiento de objetos y reducir el esfuerzo para moverlos.

SÍ



NO



Para esfuerzos que se realicen con las manos:

- Utiliza herramientas adecuadas para usar los grupos musculares más fuertes. Es preferible utilizar toda la mano a un solo dedo, y utilizar el agarre de potencia (con toda la mano) al de precisión (pinza con los dedos)
- Reparte la carga entre el mayor número de músculos, por ejemplo, utilizar dos brazos en lugar de uno solo.
- Prevé apoyos y soportes para sujetar las piezas y descargar las manos de tensión innecesaria.
- Aplica humectantes y lubricantes en operaciones de montaje manual para reducir la fricción y la intensidad del esfuerzo.

Comprueba las condiciones de herramientas y máquinas

Para aplicar el esfuerzo mínimo imprescindible, realiza un mantenimiento adecuado de:

- Los sistemas de rodadura y deslizamiento, por ejemplo, ruedas de carros, rodillos de cintas, guías u otros elementos
- Herramientas y útiles de trabajo, como empuñaduras, filos de cuchillos u otros

Aplica la fuerza en la posición correcta

El punto de aplicación de la fuerza debe quedar:

- Frente a ti, cerca del cuerpo.
- A una altura ligeramente inferior a la altura de tu codo.

SÍ



NO

