

Sufre-usted o esta en riesgo de sufrir Lesiones Musculo Esqueleticas?

Esfuerzos



Posiciones

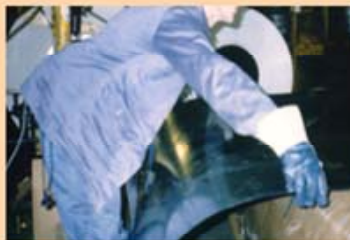
LME



Repeticion



Vibraciones



De que se trata?

Dolores
Calambres
Molestias

por fatiga,
irritacion, ...

a nivel:

de la nuca

de los hombros

de los codos

de las muñeca

de las manos

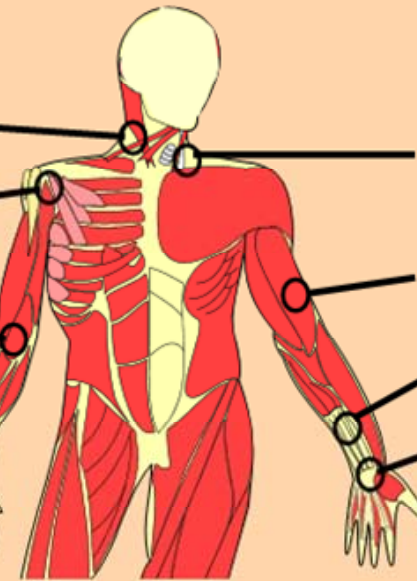
de los dedos

de las articulaciones

de los musculos

de los tendones

de los nervios



Cuantos trabajadores en la empresa?

- 30 % en la nuca
- 15 % en los hombros
- 10 % en los codos
- 15 % en las muñecas

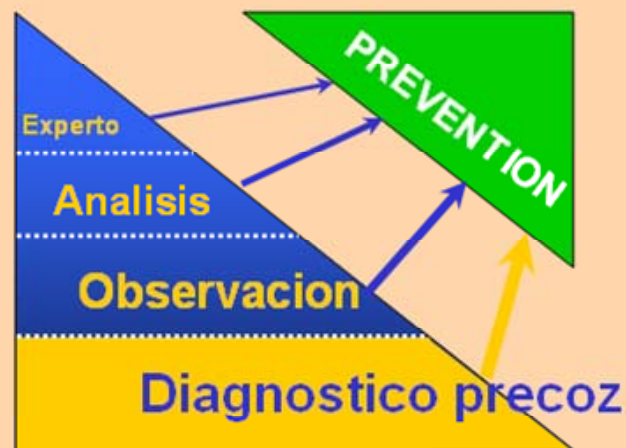
Quien debe hacer que?

- Los «e **specialistas** » pueden proponer soluciones puntuales
- El médico de trabajo, el responsable de seguridad, el ergonomo,.. los « **asesores en prevencion** », pueden **analizar** sus condiciones de trabajo en detalle y ayudarlos a trabajar con menos problemas.

✓ Pero es **USTED** y su jefe directo quien mejor conoce su trabajo de todos los dias.

✓ Y es **USTED** y su jefe quien puede **diagnosticarlos** precosmente y **eliminarlos**.

Eso dépliant vous aide à commencer!????



Responda las siguientes preguntas:

- Ha tenido problemas o quejas en la nuca, hombros, codos o muñecas por causa de las condiciones del trabajo ?
- Existen en su trabajo:
 - posturas incomodas: torsiones, brazos elevados, muñecasflexionadas... ?
 - Esfuerzos elevados y repetidos de los brazos o de las manos : agarres, tracciones, presiones, golpes, agarres digitales... ?
 - Repeticiones freccuentes de las mismas acciones y gestos?
 - Herramienta vibratil ?
- Pregunte usted:
 - Con que frecuencia esto sucede
 - Por que esto sucede tecnicamente
 - Que podemos hqcer inmediatamente para evitarlo
 - Que debemos analizar mas profundamente

Ayudese de los ejemplos y de la tabla adjunta, escribiendo las observaciones pero especialmente sus ideas de mejoramiento

Ejemplo de utilización de la ficha de DIAGNOSTICO PRECOZ de las LME

Puesto de trabajo: *Empaque de galletas (línea 28)*

Fecha: *26/10/07*


Problemas o quejas en la nuca, hombros, codos o muñecas atribuidos a las condiciones de trabajo

Numerosas quejas de dolor a nivel de la nuca y de las muñecas, ausentismo frecuente a causa de estos problemas.

<i>Qué ?</i>	<i>Cuándo? (fase de trabajo específica, ...)</i>	<i>A qué es debido técnicamente?</i>	<i>Que podemos hacer inmediatamente para evitarlo?</i>	<i>En qué podemos profundizar?</i>
<i>Posturas incófortables: torsiones, brazos elevados, muñecas flexionadas...</i>	<i>Brazos elevados para colocar los paquetes de galletas en las cajas, torsión frecuente de las muñecas.</i>	<i>Plano de trabajo muy alto e imposibilidad para realizar la tarea sentado.</i>	<i>Bajar el plano de trabajo 10 cm y proporcionar sillas</i>	<i>La elección de la silla con el médico del trabajo</i>
<i>Esfuerzos pesados y repetidos de los brazos o de las manos: agarres, tracciones, presiones, golpes, empujes...</i>	<i>Principalmente para evacuar las cajas llenas</i>	<i>Cajas muy pesadas y difíciles de coger</i>	<i>Prever aberturas laterales para poder agarrar las cajas más fácilmente</i>	<i>Es posible utilizar cajas menos pesadas ?</i>
<i>Repetición de los mismos gestos y acciones</i>	<i>Para coger los paquetes de galletas y colocarlos en las cajas.</i>	<i>Trabajo en línea con tiempo del ciclo de 1 orden de segundos</i>	<i>Observar como hacen las diferentes trabajadoras y buscar evitar gestos inútiles</i>	<i>Es posible rotar al personal con puestos de trabajo vecinos menos repetitivos ?</i>
<i>Máquinas y herramientas inadecuadas</i>	<i>/</i>	<i>/</i>	<i>/</i>	<i>/</i>

Conclusión: Urgencia de profundizar: *El análisis debe efectuarse lo más rápido posible.*

Ayuda a la utilización de la ficha de DIAGNOSTICO PRECOZ de las LME

<i>Qué ?</i>	<i>Ejemplos</i>
Posturas inconfortables: torsiones, brazos elevados, muñecas flexionadas...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posiciones repetidas, o fijas, inconfortables ▪ Cabeza en rotación, inclinada lateralmente, flexionada hacia adelante o hacia atrás... ▪ Hombros elevados o brazos elevados o hacia atrás ▪ Antebrazo torcido (agarre, atornillar, ...) ▪ Muñeca muy flexionada hacia adelante o hacia atrás ▪ Mano desviada hacia un lado o muy torsida hacia abajo o hacia arriba ▪ Trabajo frecuente con los siguientes agarres: <div style="text-align: center;">  </div>
Esfuerzos pesados y repetidos de los brazos o de las manos: agarres, tracciones, presiones, golpes, empujes...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esfuerzos fuertes , repetidos y/o repentinos (elevar, empujar o tirar de los objetos o de las herramientas) ▪ Máquinas, herramientas u objetos muy pesados, o resbaladizos y difíciles de coger ▪ Utilización frecuente de la pulpa de los dedos para presionar, empujar o tirar
Repetición de los mismos gestos y acciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Movimientos repetidos ,y/ o rápidos
Máquinas y herramientas inadecuadas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contacto directo con los objetos, herramientas, bordes o piezas, cortantes que puedan ocasionar una compresión local ▪ Utilización frecuente de la palma o de la muñeca como martillo o choques en las manos o los brazos ▪ Agarres de las máquinas o de la herramienta muy pequeños u muy grandes ▪ Máquinas o herramienta vibratil

Ficha de DIAGNOSTICO PRECOZ de las LME

Puesto de trabajo:

Fecha :

Problemas o quejas en la nuca, hombros, codos o muñecas atribuidos a las condiciones de trabajo

<i>Qué ?</i>	Cuándo? (fase de trabajo específico, ...)	A qué es debido técnicamente?	Que podemos hacer inmediatamente para evitarlo?	En qué podemos profundizar?
Posturas incófortables: torsiones, brazos elevados, muñecas flexionadas...				
Esfuerzos pesados y repetidos de los brazos o de las manos: agarres, tracciones, presiones, golpes, empujes...				
Repetición de los mismos gestos y acciones				
Máquinas y herramientas inadecuadas				

Conclusión: Urgencia de profundizar: