

LESIONES POR REPETICION

Cuando se hable de los efectos negativos del trauma por repetición (RTDs), debe considerarse el uso de material ergonómico. La ergonomía es el estudio de materiales y de ambientes de trabajo diseñados de acuerdo a las características humanas. Los investigadores constantemente están haciendo lo posible por aprender más acerca de las limitaciones y las capacidades humanas.

Todos los nuevos avances están siendo utilizados en centros de trabajo, con herramientas, maquinaria, y en diversas asignaciones laborales.

Encuentre al trabajador ideal para cada asignación y rote actividades.

Tres puntos importantes en la prevención de RTDs:

1. Escoja al empleado ideal para el trabajo sin discriminar a nadie. Esto puede ser un asunto muy delicado, pero es importante considerar las capacidades de una persona al asignarle un trabajo. Usualmente, los factores determinantes son la fuerza y la capacidad de los sistemas respiratorio y cardiovascular. Estos sistemas determinan si la cantidad apropiada de oxígeno será repartida a los músculos y metabolizar químicamente la energía ahorrada.

2. Escoja sitios de trabajo, herramientas y maquinaria apropiados. El cuerpo humano funciona mejor cuando las extremidades como los brazos y muñecas, se mantienen rectos y en ángulos de 90 grados. El flexionar y extender las manos y las muñecas puede causar problemas serios después de algún tiempo. Lo mismo para la supinación (rotación del brazo sobre su propio eje longitudinal) de la parte baja del brazo. Mantenga los brazos y codos a los lados cuando trabaje en el mismo lugar o si hace la misma tarea por mucho tiempo. Si el codo descansa sobre algo mientras trabaja, asegúrese de protegerlo con alguna esponja o algo por el estilo. Mantenga su cuerpo, brazos y piernas rectos o en un ángulo de 90 grados. Sus codos hacia abajo y a los lados, en una posición cómoda. La buena postura del cuerpo es muy importante.

3. Rote a sus empleados en las diferentes asignaciones. Esto es tan importante como los dos puntos anteriores. Si se está realizando la misma actividad una y otra vez, debe cambiarse de actividad cada hora.

Recursos

WCF Safety Department
801-288-8105
800-446-2667 ext. 8105

****ADVERTENCIA****

Es posible que esta guía se refiera a las regulaciones de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA); sin embargo, esta no es la guía legal de OSHA u otras leyes de seguridad, códigos o regulaciones. El observar las leyes de OSHA, otras leyes, códigos, o regulaciones de seguridad, y el mantener un ambiente seguro de trabajo para sus empleados, es responsabilidad del empleador.

WCF no toma sobre sí el deber de ningún empleador de proveer para la salud o seguridad de sus empleados. WCF no le garantiza que su lugar de trabajo sea seguro, ni que cumpla con ningunas leyes, regulaciones, códigos o normas.