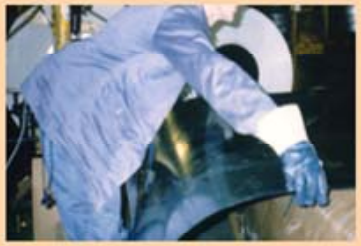
Sufre-usted
o esta en riesgo de sufrir
Lesiones Musculo Esqueleticas?

Esfuerzos

Posiciones

LME



Repeticion

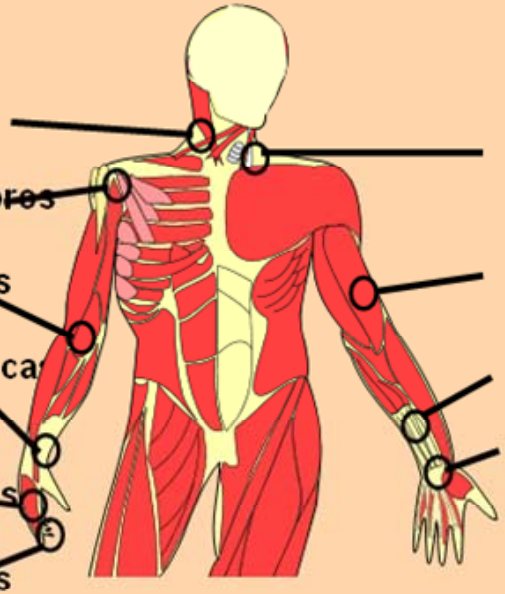
Vibraciones

De que se trata?

Dolores
Calambres
Molestias

por fatiga,
irritacion, ...

a nivel:



Cuantos trabajadores en la empresa?

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

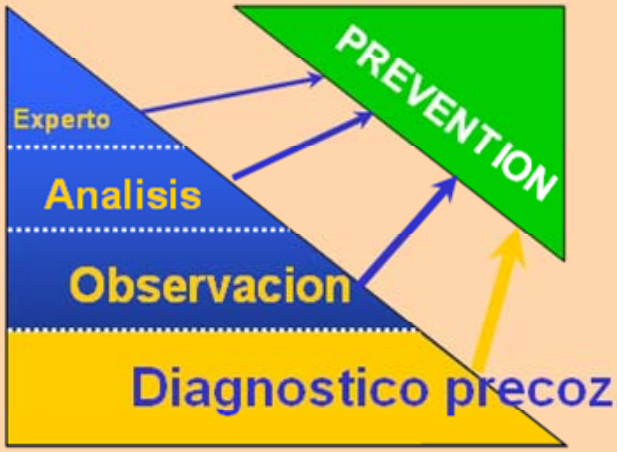
Quien debe hacer que?

- Los «e specialistas » pueden proponer solutiones puntuales
- El médico de trabajo, el responsable de seguridad, el ergonomo,.. los « asesores en prevecion », 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 munecas por causa de las condiciones del trabajo ?
- Existen en su trabajo:
  - posturas incomodas: torsiones, brazos elevados, munecasflexionadas... ?
  - 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 exemplos 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.

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

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

Qué ?	*Ejemplos*
Posturas inconfortables: torsiones, brazos elevados, muñecas flexionadas…	▪ 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:
Esfuerzos pesados y répetidos de los brazos o de las manos: agarres, tracciones, presiones, golpes, empujes…	▪ 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	▪ Movimientos repetidos ,y/ o rápidos
Máquinas y herramientas inadecuadas	▪ 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 munecas atribuidos a las condiciones de trabajo	

Qué ?	**Cuándo? (fase de trabajo específico, ...)**	**A qué es debido técnicamente?**	**Que podemos hacer inmediatamente para evitarlo?**	**En qué podemos profundizar?**
Posturas inconfortables: torsiones, brazos elevados, muñecas flexionadas…				
Esfuerzos pesados y répetidos 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: