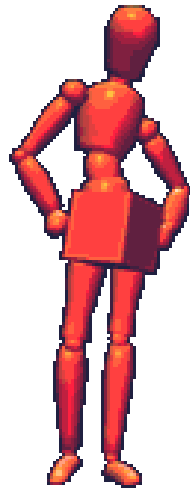


ERGONOMIA



Movimientos corporales



- FLEXIÓN
- EXTENSIÓN
- ADUCCIÓN
- ABDUCCIÓN
- ROTACIÓN
- MOVIMIENTOS
INADECUADOS

Sobrecarga física y psíquica



- LEVANTAMIENTO DE PESO
- TÉCNICAS Y EQUIPOS
- EFECTOS PSICOLÓGICOS
- NEGATIVOS DEL TRABAJO:
 1. **ESTRÉS**
 2. **FATIGA**
 3. **MONOTONÍA**
 4. **SINDROME DEL QUEMADO**

Consecuencia de las inadecuaciones



- **LUMBALGIAS**
- **CERVICALGIAS**
- **BURSITIS**
- **SINDROME DEL TUNEL CARPIANO**
- **EPICONDILITIS**
- **SINDROME DEL HOMBRO CONGELADO**
- **TENDINITIS**
- **TRAUMA ACUMULADO**

Factores de riesgo personal

- *Sedentarismo:*
- *Obesidad*
- *Traumatismos no Laborales*
- *Tensión muscular*
- *Otros*

Manejo manual de materiales



Carga Máxima Admisible

HOMBRES

25 kg

MUJERES

15 kg

Medidas preventivas al caminar

QUE EVITAR



- Posiciones de pie por períodos prolongados.
- Inclinarse con las piernas derechas.
- Caminar con posturas inadecuadas.
- El uso de zapatos taco alto cuando tenga que estar de pie o caminar por periodos prolongados.

QUE HACER



- Camine erguido, manteniendo su cabeza en alto y, en lo posible, sin llevar carga (maletines, carteras, etc.).
- Use zapatos cómodos.
- Cuando deba mantenerse de pie por tiempos prolongados, párese con un pie en alto, cambiando de posición frecuentemente.

Medidas preventivas al conducir

- a) Manejar alejado del volante.
- b) Estirarse para alcanzar el volante o los pedales (es perjudicial para su espalda).

QUE EVITAR



QUE HACER



- Regule el asiento de su auto, de forma tal, que le permita mantener las rodillas flexionadas y en una posición más alta que las caderas.
- Siéntese derecho y maneje con ambas manos en el volante.

Medidas preventivas al sentarse

QUE EVITAR



- Hundirse en la silla.
- Sentarse en una demasiado alta o alejada de su escritorio.
- Inclinarse hacia adelante o arquear su espalda.
- ¡Mantenga su espalda recta!

QUE HACER



- Una buena silla debe ser regulable, en su altura y en su respaldo, dar un buen apoyo a la zona lumbar de la columna (cintura).
- Siempre regule la altura de la silla, de tal forma que le permite apoyar ambos pies en el suelo, con las rodillas más altas que las caderas.
- Puede Ud. cruzar las piernas o apoyarlas en un alzapiés. Siéntese
- apoyando firmemente la espalda contra el respaldo.

Medidas preventivas al dormir

QUE EVITAR

- a) Dormir o descansar sobre camas o sofás que estén hundidos.
- b) Dormir boca abajo. ¡No lo haga nunca!

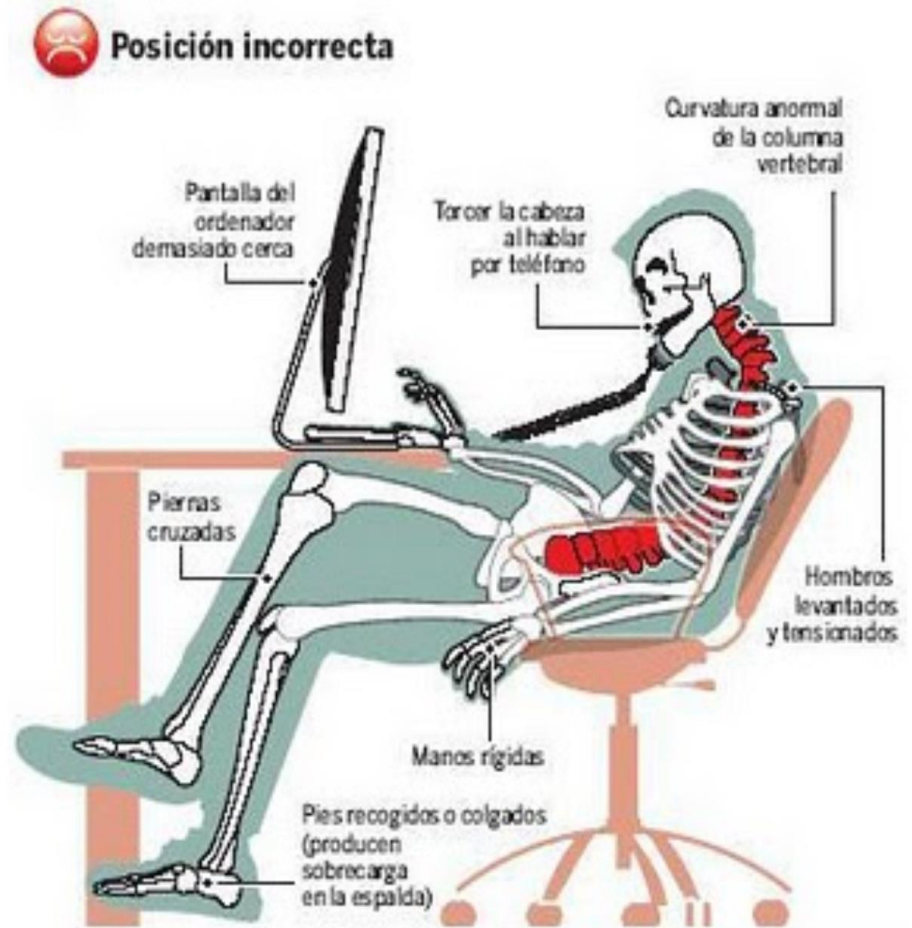


QUE HACER

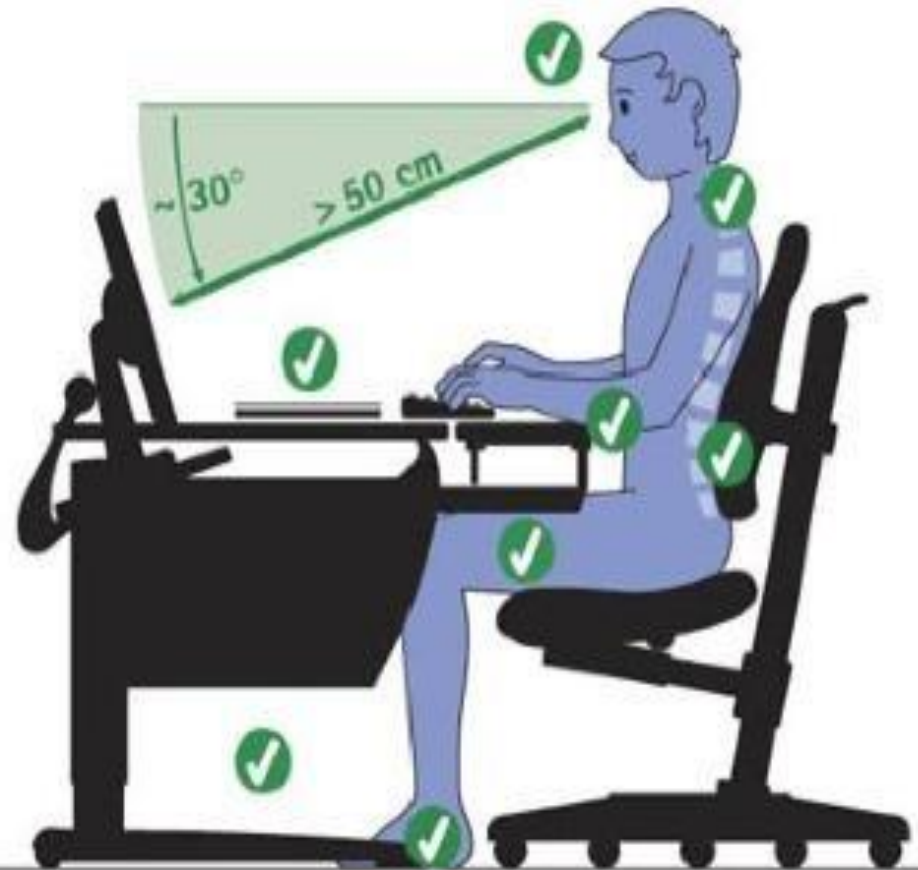


- Si quiere dormir relajado, use un colchón duro, es bueno para su espalda.
- Duerma sobre uno de sus costados, con las piernas flexionadas.
- Si está acostumbrado a dormir de espaldas, hágalo con un cojín bajo sus rodillas.

Posición correcta al sentarse frente al computador



Posición correcta al sentarse frente al computador



Posición correcta de la mano en el computador

