

Riesgos

- Espacios de trabajo reducidos
- Movimientos repetitivos
- Actividad física continuada y dura
- Manipulación manual de cargas
- Aplicación de fuerzas de arrastre
- Descansos escasos
- Posturas forzadas y mantenidas en el tiempo

Efectos sobre la salud

- Patologías de tipo articular en extremidades: Epitrocleitis, tenositis de Quervain, etc.
- Lesiones por presión de estructuras nerviosas: Síndrome del túnel carpiano, etc.
- Alteraciones musculoesqueléticas originadas por posturas forzadas y mantenidas, y por la aplicación de fuerzas y manipulación de cargas.
- Problemas en el sistema circulatorio originados por posturas forzadas y mantenidas.



10 Consejos útiles

- Realizar ejercicios de calentamiento de cuello, brazos, manos y espalda antes del inicio del trabajo.
- Efectuar una pausa de 10 min cada 4 h para descansar y realizar estiramientos de cuello, brazos, manos y espalda.
- Hacer rotaciones entre los puestos de trabajo, en aquellos casos que no requieran una técnica especial.
- Buscar posturas relajadas para el cuello, brazos y espalda, cambiando de postura con regularidad para evitar contracturas.
- Realizar los movimientos y manipulaciones de cargas empleando los traspalés y/o con ayuda de otras compañeras.
- Emplear vestimenta y equipos de protección adecuados, para mejorar el confort y evitar daños innecesarios para tu salud.
- Respetar los descansos.
- Disfrutar de una alimentación equilibrada, y evitar los hábitos poco saludables (alcohol, tabaco, etc.)
- Establecer una rutina de descanso adecuada fuera del trabajo. Dormir bien es clave para recuperar el cuerpo y evitar lesiones.

El porqué del calentamiento previo al trabajo

Hay que predisponer a nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad.

- Los ejercicios deben ser fáciles de realizar, suaves y progresivos. A medida que se suceden las contracciones y estiramientos musculares, el músculo aumenta su temperatura, se produce una mejora de su flujo sanguíneo y, en consecuencia, un aumento de su rendimiento.
- Permite una adecuada distensión de ligamentos y tendones.
- Previene la aparición de lesiones músculo-esqueléticas o la progresión de las ya existentes, mejorando la calidad de vida de las trabajadoras.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



PIERNAS





Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral

galicia

Edición: ISSGA. Coordinación: M^a Nieves Lorenzo Espeso - ISSGA y Xavier Alfonso Carnes - UMANA.



XUNTA
DE GALICIA

ISSGA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS EN EL SECTOR DE LA CONSERVA DE ATÚN

XUNTA DE GALICIA

