

Riesgos

- Posturas forzadas de columna y miembros superiores (hombro, codo, muñecas, manos) e inferiores.
- Aplicación de fuerzas.
- Ciclos de trabajo repetitivos.
- Condiciones de trabajo adversas: inestabilidad del terreno, frío, viento, etc.
- Asociados a la propia herramienta: adecuación de las dimensiones.
- Caídas y terrenos resbaladizos.

Efectos sobre la salud

- Tendinitis y tenosinovitis.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Epicondilitis y epitrocleitis (dolor en la parte externa e interna del codo).
- Contracturas musculares.
- Dorsalgias y lumbalgias.
- Dolor en los hombros, manos, cadera, rodillas y pies.
- Esquinces y lesiones de ligamentos articulares.



Medidas preventivas en tu mano

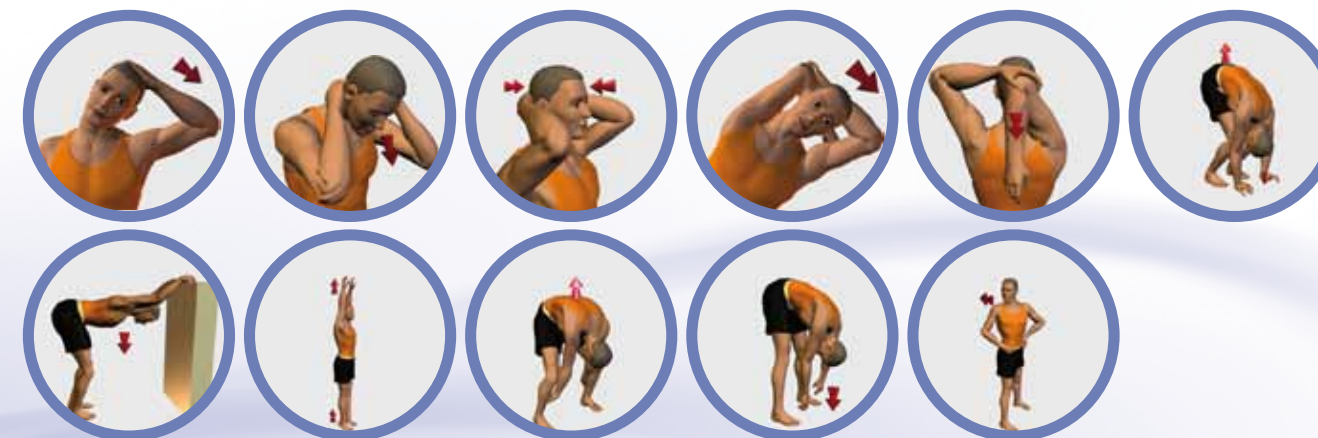
- Realizar ejercicios de calentamiento, previo al inicio del trabajo, de espalda, brazos y piernas.
- Mantener erguido el tronco.
- Brazos próximos al tronco.
- Muñecas en posición neutra.
- Piernas semiflexionadas o una pierna adelantada, según la actividad extractiva.
- Agarre adecuado de las herramientas.
- Adecuar las dimensiones de las herramientas a cada persona.
- Introducir pequeñas pausas o alternancia de miembros y posturas.
- Emplear equipos auxiliares para la carga o el transporte de especies extraídas: carros o flotadores en el agua. Si no es posible, manipular las cargas entre dos personas y no cargarlas durante toda la jornada laboral.

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 distensión de ligamentos y tendones.
- Previene la aparición de lesiones musculoesqueléticas o la progresión de las ya existentes, mejorando la calidad de vida de las trabajadoras.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



PIERNAS





Instituto Gallego
de Seguridad e
Saúde Laboral



galicia

Edición outubro 2012. Autora: M^a Nieves Lorenzo Espeso Depósito Legal: C 1966-2012



ISSGA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS EN EL MARISQUEO A PIE



galicia
inverte no RURAL

