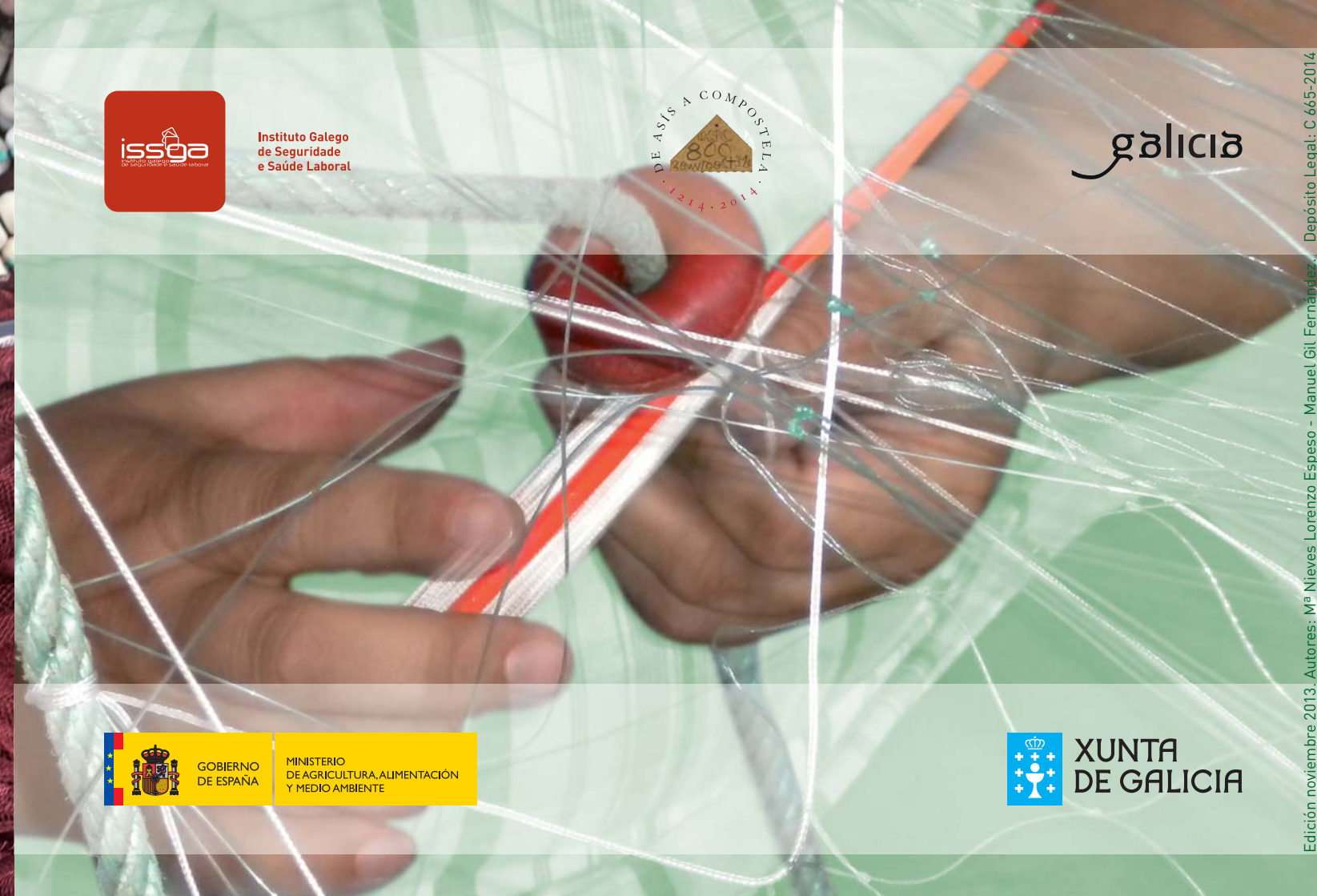




Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral



galicia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



XUNTA
DE GALICIA

Edición novembro 2013. Autores: M^a Nieves Lorenzo Espeso - Manuel Gil Fernández. Depósito Legal: C 665-2014

ISSGA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS: REDERAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



XUNTA
DE GALICIA

galicia
inverte no RURAL

Riesgos

- Posturas estáticas mantenidas (de pie y sentada).
- Posturas forzadas de columna, hombros, codos, muñecas y manos.
- Ciclos de trabajo repetitivo.
- Manipulación, empuje y arrastre de cargas.
- Aplicación de fuerzas.
- Condiciones de trabajo adversas: frío, calor, humedad, viento, etc.
- Golpes.
- Caídas.
- Factores de riesgo organizacionales: presión de tiempos, largas jornadas de trabajo, diseño del entorno de trabajo, etc.

Efectos sobre la salud

- Síndrome del túnel del carpo.
- Epicondilitis y epitrocleitis en la articulación del codo.
- Tendinitis y tenosinovitis.
- Dolor en las articulaciones de los hombros, manos, caderas, rodillas y pies.
- Contracturas musculares.
- Cervicalgias, dorsalgias y lumbalgias.
- Síndrome cervical por tensión.
- Coccigoninia.
- Ganglión.
- Esguinces articulares y lesiones ligamentosas.
- Fatiga muscular.
- Agravamiento de patologías preexistentes.



Medidas preventivas en tu mano

- Realizar ejercicios de calentamiento previos al inicio del trabajo de manos, muñecas, brazos, piernas y columna.
- Mejorar la postura de trabajo: tronco erguido y brazos próximos al cuerpo.
- Mejorar los alcances; evitarán las posturas forzadas.
- Evitar la inclinación del cuello hacia delante.
- Alternar ambos brazos si es posible.
- Cambiar con frecuencia de postura.
- Introducir pequeñas pausas en tu actividad laboral.
- Intentar mantener la muñeca en una postura neutra.
- Utilizar equipos auxiliares de trabajo: soportes metálicos de apoyo para la red.
- Emplear medios auxiliares para el transporte y la manipulación de cargas. Si no fuese posible, pedir apoyo a una compañera para manipular la carga entre dos personas.
- No manipular pesos por encima de tu hombro.
- Organizar las tareas de almacenamiento, de forma que los elementos más pesados se almacenen a la altura más favorable.

El porqué del calentamiento previo al trabajo y de los estiramientos

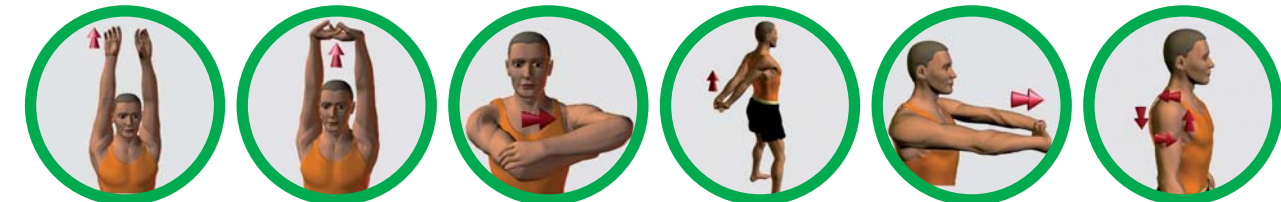
Hay que predisponer nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad física.

- Los ejercicios deben ser fáciles de realizar, suaves y progresivos.
- A medida que se suceden las contracciones y estiramientos musculares, se produce un aumento de calor, mejora del flujo sanguíneo, aumenta la elasticidad y en consecuencia el rendimiento del músculo.
- Permite la distensión de ligamentos y tendones.
- Previene la aparición de trastornos musculoesqueléticos o la progresión de los ya existentes, mejorando la calidad de vida.
- Finalizada la actividad física, se deben estirar los músculos y las articulaciones, así se evitarán las contracturas y las lesiones.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



MUÑECAS



PIERNAS

