

# 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



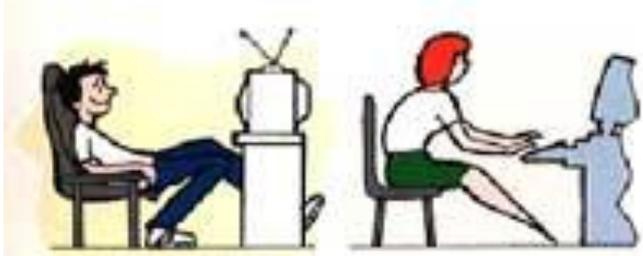
## QUE HACER



- 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.

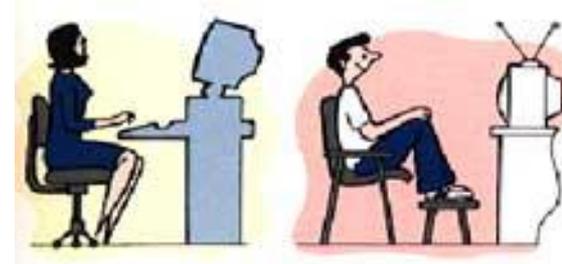
# Medidas preventivas al sentarse

## 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

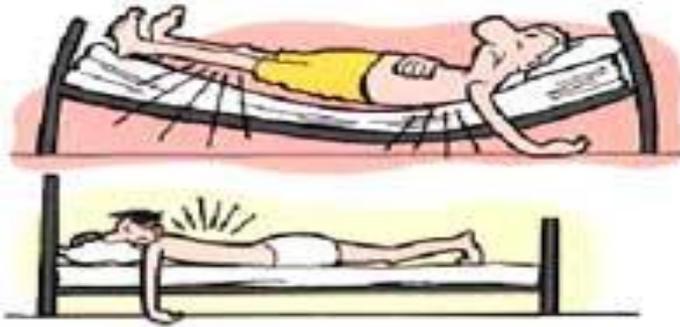


- Una buena silla debe ser regulable, en su altura y en su respaldo, dar un buen apoyo a la zona lumbar de la columna (cintura).
- Siempre regule la altura de la silla, de tal forma que le permite apoyar ambos pies en el suelo, con las rodillas más altas que las caderas.
- Puede Ud. cruzar las piernas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

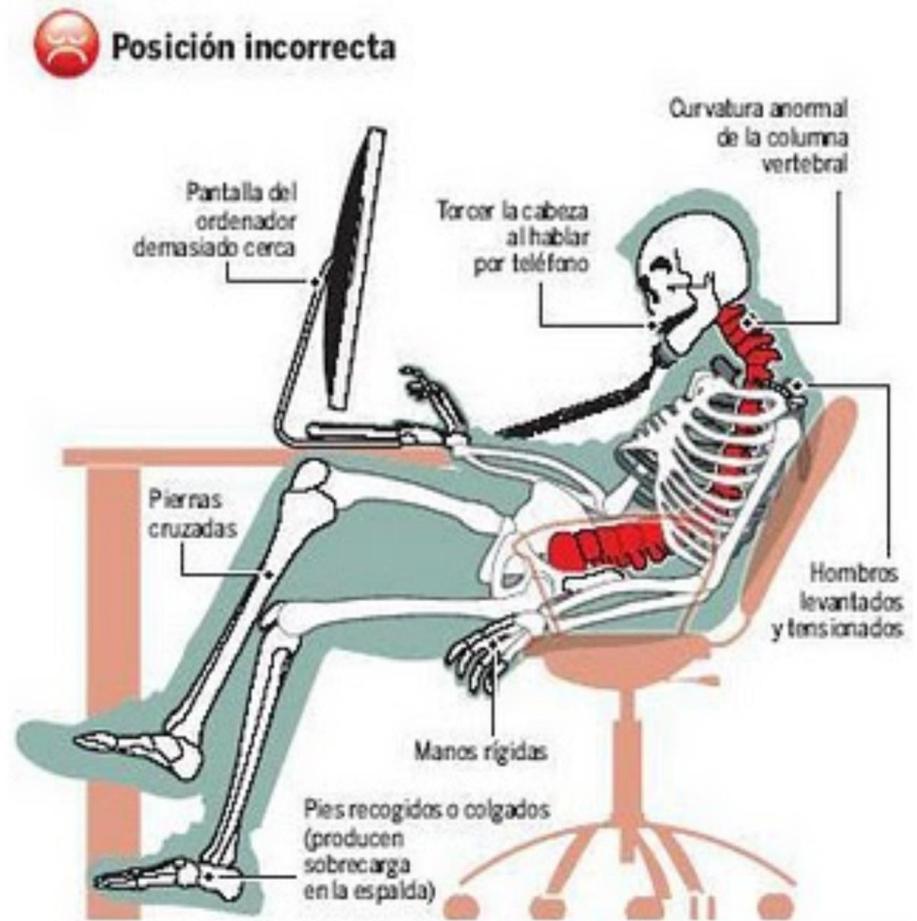


## QUE HACER

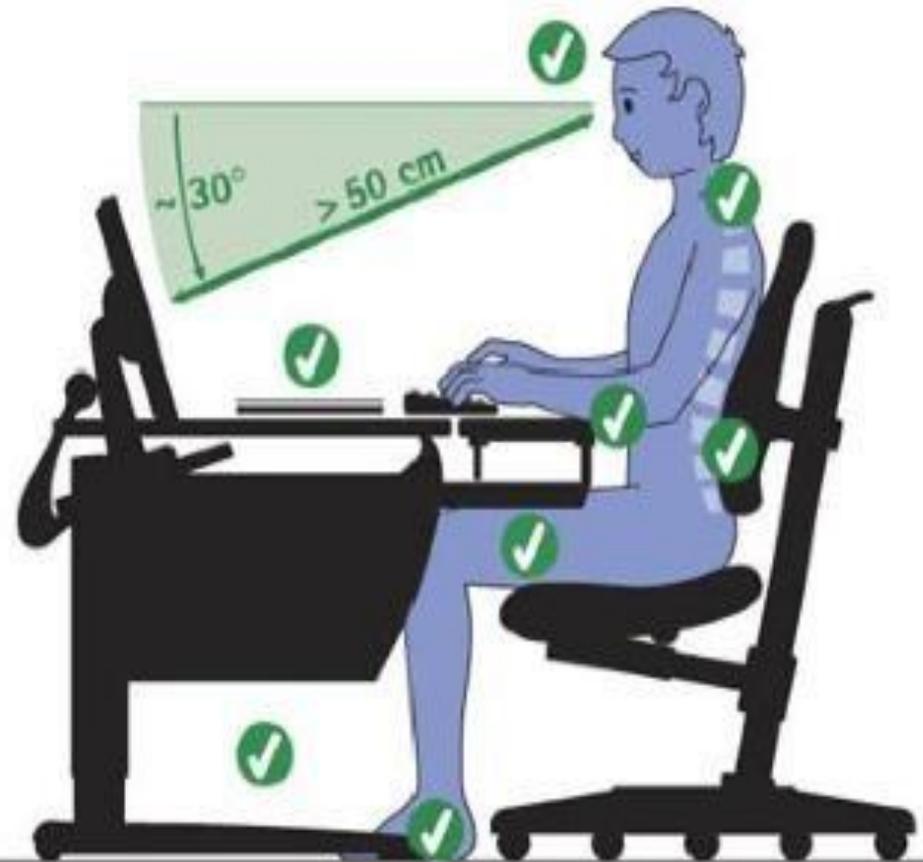
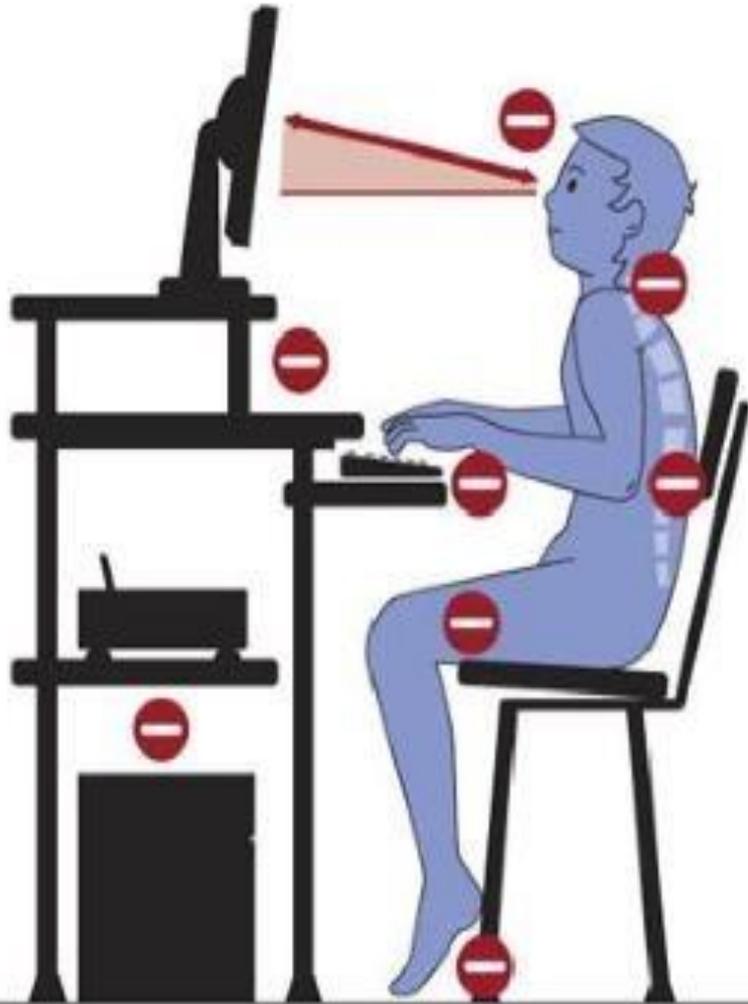


- Si quiere dormir relajado, use un colchón duro, es bueno para su espalda.
- Duerma sobre uno de sus costados, con las piernas flexionadas.
- Si está acostumbrado a dormir de espaldas, hágalo con un cojín bajo sus rodillas.

# Posición correcta al sentarse frente al computador



# Posición correcta al sentarse frente al computador



# Posición correcta de la mano en el computador

