

Consejos para mejorar tu ergonomía / *Tips to improve your ergonomics*

USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Riesgos:

- Fatiga visual: lagrimeo, pesadez de párpados u ojos, visión borrosa.
- Fatiga Física: dolor habitual en la región cervical, dorsal o lumbar, tensión en los hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas.
- Fatiga Mental: estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía.
- Microtraumatismos: en dedos y/o muñecas, por colocación incorrecta de la mano combinada con la frecuencia de pulsación.

Consejos:

- Asegúrese de que el monitor esté al mismo nivel que los ojos para evitar la fatiga del cuello y la cabeza. El teclado debe estar a la misma altura que los codos y ligeramente inclinado a sostener las muñecas relajadas. Reduzca la presión de las muñecas a través del uso de la almohadilla.
- Siéntate cerca de tu escritorio para evitar doblar la espalda. Ajuste la altura de la silla para que sus pies estén planos en el suelo, las rodillas estén a la altura de la cintura y la superficie de trabajo ligeramente sobre la cadera. Para evitar el deslumbramiento, mantenga su escritorio libre de fuentes de luz.
- Cambia la actividad laboral alternando con otras tareas, practicar ejercicios activos (rotaciones, estiramientos, flexiones e inclinaciones)
- Busca información/formación sobre los programas con los que va a trabajar.
- Vigila periódicamente tu estado de salud.

USING DATA DISPLAY SCREENS

Risks:

- Eyestrain: tearing, eyelids and eyes heaviness, blurred vision. Physical fatigue: chronic pain in the cervical, dorsal or lumbar region, the tension on the shoulders, neck or back and leg discomfort.
- Mental fatigue: stress, work dissatisfaction, work overload and monotony.
- Microtrauma: in fingers and wrist, because of the wrong position of hand combined with beating frequency.

Tips:

1. Be sure the monitor is at the same level as your eyes to avoid neck and head fatigue. The keyboard should be at the same height as elbows and slightly inclined to hold wrists relaxed. Reduce wrists pressure through pad usage.

2. Sit near your desk to avoid bending your back. Adjust your chair height so that your feet are plane on the floor, knees are at your waist height and work surface slightly over your hip. To avoid glare, keep your desk free of light sources.
3. Change work activity alternating it with other tasks, practice active exercises (rotations, stretches, pushups and tilts)
4. Search information/formation about programs you will work with.
5. Perform regular monitoring of your health status.

MANIPULACIÓN DE CARGAS

Riesgos:

- Individual: Falta de aptitud física, patología dorsolumbar previa y falta de formación para los empleados sobre el manejo de carga.
- Trabajo: Carga demasiado pesada o voluminosa, ejercicio físico excesivo en posición inestable o demasiado frecuente, y exposición a vibraciones.

Consejos:

- Inspeccione la carga antes de manipularla, para determinar su peso y forma, o si tiene dificultad de agarre, para tomar medidas apropiadas.
- Coloque los pies ligeramente separados y uno de ellos ligeramente hacia adelante desde el otro, agarre fuertemente la carga y mantenga los brazos unidos al cuerpo.
- Mantén la espalda recta. Ayuda a mantener los riñones hacia el interior del cuerpo y la cabeza ligeramente hacia abajo.
- Para levantar la carga utilice las piernas, flexionándolas, doblando las rodillas. Para esta posición y sin sentarse, tome impulso con las piernas y levante la carga.
- Utilizar equipos de protección individual y, ante cualquier perturbación, consultar a los profesionales de la salud de su servicio de prevención.

CARGO HANDLING

Risks:

INDIVIDUAL:

- Lack of physical aptitude.
- Previous back-lumbar pathology.
- Lack of education for employees about cargo handling.

LABOR:

- Too heavy or voluminous cargo.
- Excessive physical exercise, in an unstable position or too frequent.

- Exposure to vibrations.

Tips:

1. Inspect cargo before handling to determine its weight and shape or grip difficulty to take appropriate actions.
2. Place your feet slightly separate and one of them slightly forward from the other, grip the cargo firmly and keep arms attached to the body.
3. Hold your back straight. It helps keep kidneys towards the inside of the body and head slightly down.
4. For cargo lifting, use the legs, flexing them, bending your knees. For this position and without sitting, take impulse with your legs and lift the load.
5. Use personal protection equipment and consult the health professionals of your prevention service in case of any disturbance.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Riesgos laborales:

- Movimientos repetitivos
- Posición forzada
- Manejo manual de la carga
- Intensa fuerza y presión

Riesgos personales:

- Edad
- Género
- Tez muscular
- Peso corporal
- Condiciones de salud
- Actividades fuera de trabajo: deporte o actividades domésticas

Consejos:

1. Adopte una posición adecuada en su puesto de trabajo, reduciendo los requisitos físicos posible.
2. Utilice las herramientas de trabajo siguiendo las indicaciones del fabricante cuando se especifique.
3. Practique ejercicio físico dirigido a un ejercicio adecuado y una relajación del trastorno musculoesquelético.
4. Evite la fatiga, introduciendo períodos cortos de descanso cuando la actividad laboral lo permita.

5. Realice un seguimiento regular de su estado de salud y consulte a los profesionales de la salud de su servicio de prevención, al detectar los primeros síntomas. El diagnóstico precoz de La MSD facilita el tratamiento y la curación del proceso.

MUSCLE-SKELETIC DISORDERS(MSDs)

Labor Risks:

- Repetitive movements
- Forced position
- Manual cargo handling
- Intense strength and pressure

Personal Risks:

- Age
- Gender
- Muscle complexion
- Bodyweight
- Health conditions
- Out of work activities: sport or domestic activities

Tips:

71. -Take a proper position in your workstation, reducing physical requirements as possible.
72. Use work tools following manufacturer indications when specified.
73. Practice physical exercise aimed at a proper work-out and a muscle-skeletal disorder relaxation
74. Avoid fatigue, introducing short resting periods when labour activity allows it.
75. Perform regular monitoring of your health status and consult health professionals of your prevention service when detecting first symptoms. Early diagnosis of MSD facilitates the treatment and healing of the process.