

# POSTER INFORMATIVO RIESGOS, HÁBITOS Y MEDIDAS LABORALES

**PINZAMIENTO DEL HOMBRO:** Se produce básicamente por exceso de uso o posterior a sobrecargas repentinas de esta articulación o al realizar movimientos por encima de la altura del hombro.

Se caracteriza por la aparición de dolor agudo o gradual en hombro anterior.



## Medidas y hábitos:

Realizar rotación de puestos para evitar la sobrecarga en ésta articulación.

Evitar en la medida de lo posible la elevación del brazo por encima de la horizontal del hombro.

Establecer diferentes planos de trabajo para adaptarlo a la altura de cada trabajador.

**EPICONDILITIS HUMERAL LATERAL (CODO DE TENISTA):** Se produce básicamente por torción repetitiva de la muñeca.

Se caracteriza, generalmente, por dolor del codo.

## Medidas y hábitos:

Se debería establecer unos ejercicios de calentamiento antes, durante y después del trabajo a realizar del antebrazo.

Emplear herramienta adecuadas para cada tipo de trabajo de forma que se eviten esfuerzos por el mal diseño de la herramienta utilizada.



**VARICES:** Se producen básicamente por realizar trabajos prolongados de pie, aunque también influye el sedentarismo, la obesidad y los factores hereditarios.

Se caracteriza por dilataciones venosas en las extremidades inferiores.

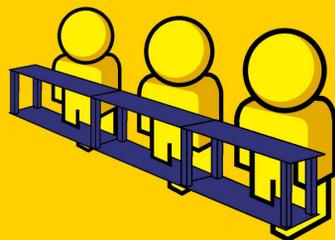
## Medidas y hábitos:

Levantar las piernas y mantenerlas en alto. Para ellos las líneas de manipulación podrían disponer de reposapiés.

Evitar el sedentarismo y la obesidad.

Realizar rotaciones del puesto de trabajo y disponer en las proximidades de los puestos de trabajo de taburetes.

Intentar variar la postura de las piernas a lo largo de la jornada.



**TUNEL CARIANO:** Se produce básicamente por movimientos repetitivos de mano/muñeca, aunque también influye la predisposición congénita y traumatismos y lesiones anteriores.

Se caracteriza, generalmente, por la sensación de calor, calambre o entumecimiento en la palma de la mano y los dedos, especialmente del pulgar y de los dedos medio e índice

## Medidas y hábitos:

Se debería establecer un periodo de calentamiento antes, durante y después del trabajo a realizar.

\* Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.

Establecer hábitos de movimiento de la muñeca menos traumáticos.

Emplear herramienta adecuadas para cada tipo de trabajo de forma que se eviten esfuerzos por el mal diseño de la herramienta utilizada.



**HERNIAS Y LUMBAGOS:** Se producen básicamente por manejo inapropiado de cargas.

Se caracteriza por dolor intenso en la espalda y/o extremidades inferiores.

## Medidas y hábitos:

Se debería intentar mecanizar el puesto de trabajo, si esto no fuera posible, se debe proceder a una correcta manipulación de cargas

Se puede evitar el manejo de cargas con medidas simples como una mesa de rodillos.

Establecer líneas de manipulado más estrechas para evitar los estiramientos extremos del cuerpo.



En general se debe evitar el tabaco ya que afecta a la microcirculación de la sangre, la obesidad y el sedentarismo.

Establecer unas pausas de descanso frecuentes.

Establecimiento de ritmos de trabajo inferiores para personas en período de aprendizaje y de adaptación.

