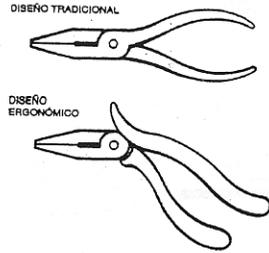
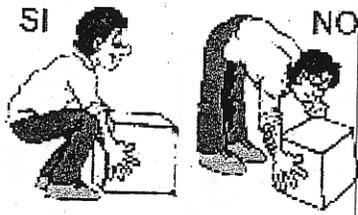


ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS

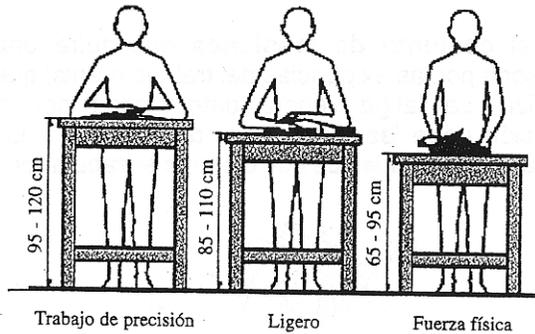
◆ Elección de herramientas bien diseñadas.



◆ Manipular las cargas correctamente.



◆ Determinar la altura del plano de trabajo en función de las tareas.



◆ Alternar las tareas repetitivas.

◆ Formación e información a los trabajadores.

BIBLIOGRAFÍA

* Ley 31/1995 de 8 de noviembre

* R.D. 488/1997 de 14 de abril de disposiciones mínimas de seguridad relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización.

* R.D. 487/1997 de disposiciones mínimas de seguridad relativas a la manipulación de cargas.

* "Ergonomía" INSHT

EN EL PRÓXIMO TRIPTICO

Riesgos psicosociales:

- ◆ Estrés
- ◆ "Burnout"
- ◆ "Mobbing"



¿Qué es la ergonomía?

15

Prevención Riesgos Laborales



Sección Sindical de CGT
Plaza del Pilar (Ayuntamiento) Planta 4ª
Tlfno. 976 721239
Fax 976 724734
Correo electrónico:
Cgt@ayto-zaragoza.es
Delegados de Prevención
Ana Mur García
Isabel López Mauleón
WWW.cgt.es



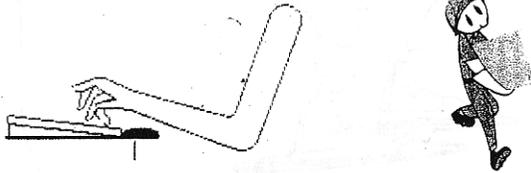
¿QUE ES LA ERGONOMÍA?

Es el conjunto de técnicas que tiene por objeto **adaptar el puesto de trabajo** y el entorno laboral **al trabajador**, tratando de mejorar las condiciones de trabajo tanto a **nivel físico, psíquico y social**.

El art. 15 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales dice que uno de los principios de la acción preventiva es **“adaptar el trabajo a la persona”**

FINALIDAD DE LA ERGONOMÍA

La finalidad de la Ergonomía es **prevenir las enfermedades y lesiones músculo-esqueléticas** de los trabajadores causadas principalmente por:



A) Trabajos repetitivos B) Manipulación de cargas



C) Posturas inadecuadas

La Ergonomía es la parte de la Prevención de Riesgos Laborales que más se desconoce y menos importancia le damos, porque **las lesiones no aparecen inmediatamente**, sino que se desarrollan lentamente, durante meses e incluso años.

La Ergonomía analiza los factores que pueden favorecer un **accidente de trabajo**, pero que no lo provocan como causa primaria

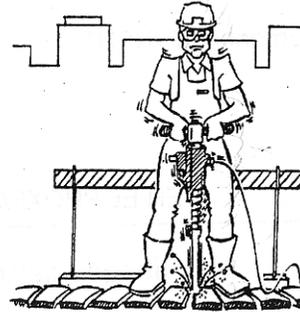
RIESGOS ERGONOMÍCOS

1-FATIGA FÍSICA

Cuando la carga muscular es demasiado elevada, se produce fatiga física y se reduce la capacidad de trabajo.

2-LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS EN MANO, MUÑECA, BRAZO, HOMBRO Y CUELLO.

- ◆ Posturas inadecuadas
- ◆ Aplicación de fuerzas
- ◆ Trabajos repetitivos
- ◆ Vibraciones mano-brazo



3-LESIONES EN LA ZONA DORSO-LUMBAR

- ◆ Manipulación manual de cargas
- ◆ Vibraciones de cuerpo entero
- ◆ Posturas inadecuadas (inclinación, torsión)
- ◆ Trabajo físico pesado (empuje, tracción)



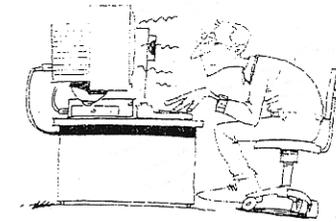
4-LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS EN LAS EXTREMIDADES INFERIORES

- ◆ Posturas estáticas (de pie, sentado)
- ◆ Manejo de pedales



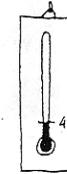
5-FATIGA VISUAL

- ◆ Pantallas de visualización de datos
- ◆ Tareas de precisión



6-DISCONFORT

- ◆ Iluminación
- ◆ Temperatura
- ◆ Calidad del aire
- ◆ Ruido



7-FATIGA MENTAL

Es el conjunto de tensiones que sufre una persona por las exigencias del trabajo mental que realiza. La fatiga vendrá determinada por la relación entre las **exigencias del trabajo** y los **recursos mentales** de que dispone el trabajador

