

¿SABÍAS QUE MÁS DEL 35% 
de los accidentes de trabajo se dan debido a lesiones musculares?

¿QUÉ SON LO TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)?

Los TME afectan a trabajadores de todos los sectores de actividad. Las causas más comunes para que se produzcan son:--Las posturas de trabajo forzadas y mantenidas en el tiempo.
-Los sobreesfuerzos en el manejo manual de cargas de los miembros superiores e inferiores, así como de cuello. manejo manual de cargas al coger una carga colócala cerca del cuerpo:

¿CÓMO MANEJAR ADECUADAMENTE LAS CARGAS?

1. Utiliza las rodillas para levantarlas, no la espalda.
2. Recuerda que el máximo de carga transportada por una persona debe ser de 25 kg, en el caso de los hombres, y 12.5kg, en el caso de las mujeres.
3. Utiliza medios auxiliares para ayudarte o pide ayuda.



EJERCICIOS PARA CERVICALES

1. Extensión-Flexión cervical



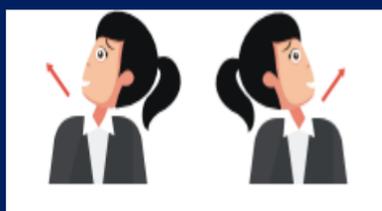
2 Gira la cabeza lateralmente hacia un lado y hacia el otro, para unos segundos y repite.



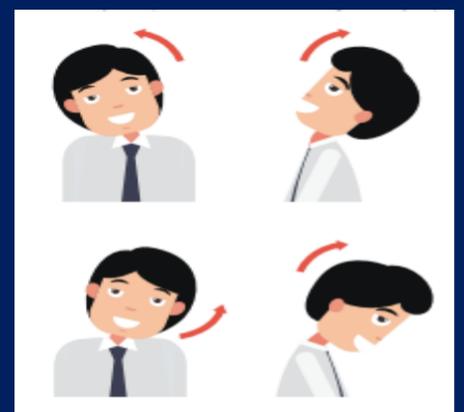
3. Inclina la cabeza lateralmente hacia un hombro y hacia el otro, para unos segundos y repite.



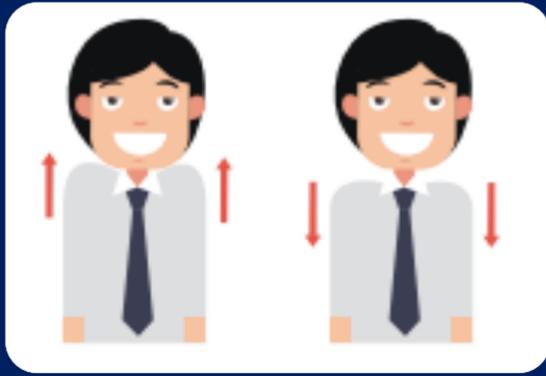
4. Gira la cabeza lateralmente con la barbilla levantada hacia un lado y hacia el otro, para unos segundos y repite.



5. Gira la cabeza lentamente a la derecha y a la izquierda para completar un círculo, para unos segundos y repite.



6. Elevación - descenso escapular Elevar y bajar los hombros. Parar unos segundos y repetir



7. Círculos de hombros Dibujar círculos con los hombros primero hacia delante y luego hacia atrás. Parar unos segundos y repetir.



TRABAJO DE PIE

Ten en cuenta...

- Ten siempre frente a ti y lo más cerca posible los elementos u objetos que tengas que manipular.
- Evita inclinaciones y torsiones de tronco.
- Alterna el peso de un pie de apoyo a otro.
- Realiza ejercicios y estiramientos regularmente para mantener el tono muscular y prevenir lesiones.



MOVIMIENTOS ARTICULARES DE MIEMBROS SUPERIORES

Antes de trabajar:

- Realiza movimientos de calentamiento de hombros, codos y muñecas, según la tarea que realices.
- Distribuye la fuerza entre varios dedos o, incluso, con toda la mano.
- Aprovecha los descansos para realizar ejercicios de estiramiento y distensión muscular.



EJERCICIOS PARA HOMBROS Y ESPALDA

1. Con los brazos extendidos frontalmente, entrelaza los dedos, gira las palmas hacia fuera y estira durante unos 15 segundos.



2. Haz este mismo ejercicio con los brazos en alto.

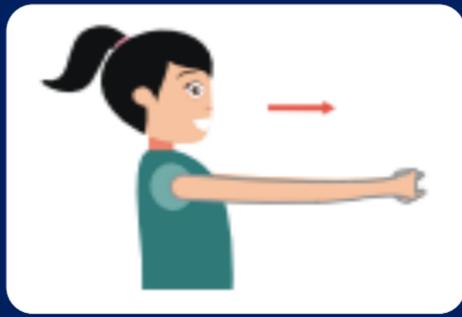


3. Con los dedos entrelazados detrás de la cabeza, intenta aproximar los omoplatos suavemente y aguanta unos 15 segundos.



1. Estiramiento zona escapular

Con los brazos extendidos frontalmente, entrelazar los dedos, girar las palmas hacia fuera y estirar durante unos 15 segundos.



2. Estiramiento dorsal Hacer este mismo ejercicio con los brazos en alto.

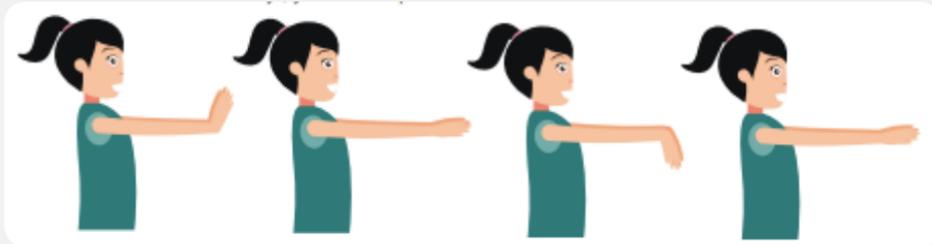


3. Tonificación zona escapular con los dedos entrelazados detrás de la cabeza, intentar aproximar los omóplatos suavemente y aguantar unos 15 segundos



EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES SUPERIORES

1. Mueve las manos flexionando las muñecas hacia arriba y vuelve a la posición neutral. A continuación, mueve las manos extendiendo las muñecas hacia abajo, y vuelve a la posición neutral.



2. Cierra los puños con fuerza, flexiona las muñecas hacia abajo con el puño cerrado todo lo que se puedas y vuelve a la posición neutra de muñecas.



ERGONOMÍA Y SALUD



¡CUIDA TU SALUD OSTEOMUSCULAR!

