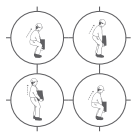


Ergonomía en el sector de la construcción

Condiciones ambientales

Las tareas en el sector de la construcción tienen lugar en condiciones ambientales muy variables



Ergonomía en el sector de la construcción

Condiciones ambientales

Problema ergonómico



Estrés térmico por calor:

- * Provoca fatiga, mareos y calambres.
- * Puede acabar en un golpe de calor.



Estrés térmico por frío:

- * Incomodidad por excesiva ropa.
- * Entumecimiento, escalofríos y deshidratación.
- * Puede causar hipotermia y congelaciones.

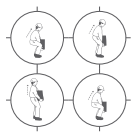
Recomendaciones de mejora



- * Organización de las tareas, realizar descansos y pausas.
- * Usar ropa ligera, con colores claros y de algodón.
- * Beber agua frecuentemente y evitar el alcohol y la cafeína.
- * Utilizar protección: gorra, gafas, crema...



- * Organizar el trabajo y realizar pausas en zonas aclimatadas.
- * Tomar bebidas templadas evitando el alcohol y la cafeína.
- * Usar guantes, siempre que no entorpezcan.



Ergonomía en el sector de la construcción

Condiciones ambientales

Problema ergonómico



Ruido

- * Causa sordera ocupacional, pérdida de atención, trastorno del sueño, zumbidos permanentes...



Vibraciones

- * Causa trastornos vasculares, nerviosos, musculoesqueléticos...

Recomendaciones de mejora



Actuación sobre el origen:

- * Reducción de la concentración de máquinas.
- * Adecuado mantenimiento.

Actuación sobre la transmisión:

- * Aislar la fuente y poner barreras acústicas.

Actuación sobre el receptor:

- * Utilizar los EPI adecuados y reducir la exposición.



Actuación organizativa:

- * Reducir el tiempo de exposición mediante rotaciones y pausas.

Actuación sobre el foco:

- * Colocar mangos acolchados.
- * Adecuado mantenimiento.

Actuación sobre el receptor:

- * Utilizar protección personal como guantes.
- * Formación e información.