

Ergonomía en el sector de la construcción

Manejo de herramientas y equipos

¿Qué vamos a aprender?

- Principales problemas del uso de herramientas y equipos en el sector de la construcción.
- Recomendaciones ergonómicas.



Principales problemas

- Tiempo de uso de la herramienta
 - Cuando los músculos permanecen en tensión estática durante largos periodos de tiempo.



Principales problemas

■ Posturas forzadas de trabajo

- Ocasionadas por la herramienta, por la dificultad de alcanzar la zona de trabajo o por el espacio reducido.



Principales problemas

- Peso de la herramienta

- Las herramientas más pesadas demandan más esfuerzo para manejarlas.



Principales problemas

■ Repetitividad

- Cuando los mismos músculos son empleados de manera repetida o durante períodos prolongados.



Recomendaciones ergonómicas

- Usar herramientas eléctricas en vez de manuales, cuando sea posible
 - De esta manera se reduce el esfuerzo realizado en manos, brazos y espalda
 - y se realizan menos movimientos repetitivos.



Recomendaciones ergonómicas

RECUERDA !!!



- Desconecte las herramientas eléctricas cuando no las este utilizando, antes de repararlas o limpiarlas o cuando le instale algún accesorio.
- Utilice ambas manos para operar la herramienta.
- No use ropa suelta y prendas, estas pueden ser atrapadas por las partes rotativas.
- Retire toda herramienta defectuosa "**NO LA USE**".

Recomendaciones ergonómicas

- Las herramientas han de estar en buenas condiciones
 - Es necesario asegurarse de que la herramienta esté bien conservada.
 - Evitar el uso de:
 - herramientas no afiladas
 - herramientas defectuosas



pueden ser peligrosas además de requerir un esfuerzo mayor para manejarlas.



Recomendaciones ergonómicas

- Las herramientas han de estar en buenas condiciones
 - Mantener las herramientas limpias, lejos del agua, aceites, sustancias químicas y superficies calientes que las puedan dañar.



Recomendaciones ergonómicas

- Las herramientas han de estar en buenas condiciones
 - Inspeccionar las herramientas todos los días antes de usarlas.
 - Revisar el filo, picaduras, deformaciones y desgaste.
 - Asegurar que los tornillos y tuercas estén apretados.



Recomendaciones ergonómicas

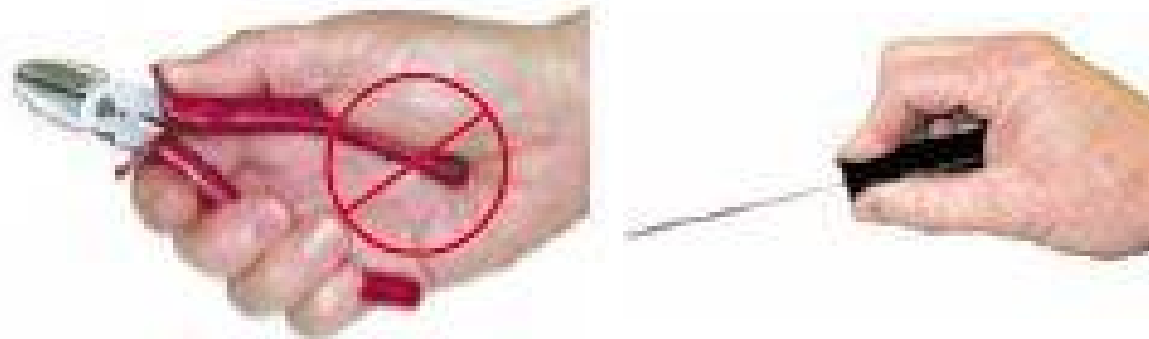
RECUERDA !!!

UNA PERSONA SEGURA, ES UNA PERSONA PRODUCTIVA.

UNA HERRAMIENTA SEGURA, ES UNA HERRAMIENTA PRODUCTIVA.

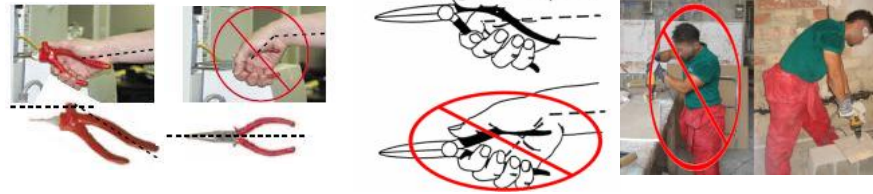
Recomendaciones ergonómicas

- La herramienta ha de ajustarse a la tarea y a las características individuales
 - Elegir herramientas que se puedan agarrar confortablemente.
 - Evitar los mangos cortos que acaban en la palma de la mano.



Recomendaciones ergonómicas

- La herramienta ha de ajustarse a la tarea y a las características individuales
 - Intentar no utilizar la herramienta con las muñecas dobladas.



Recomendaciones ergonómicas



RECUERDA !!!

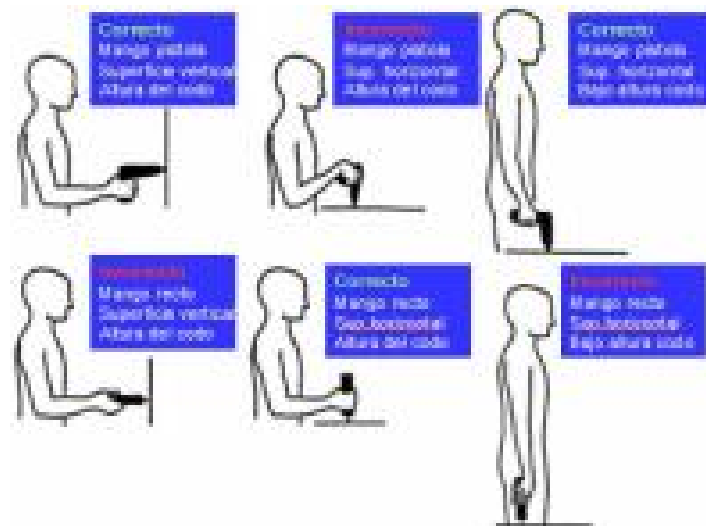
Dar descanso a la mano de vez en cuando durante el día.

Hasta la herramienta ideal puede terminar produciendo lesiones si se usa repetidamente.

Recomendaciones ergonómicas

■ Elección mango herramienta en función de:

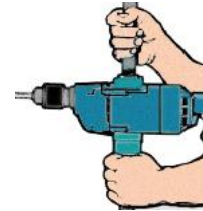
- Altura de trabajo
- Orientación mango



Recomendaciones ergonómicas

■ Selección y compra de herramientas manuales

- Buscar una herramienta que esté equilibrada,
- al sujetarla no debe inclinarse incline ni hacia adelante ni hacia atrás.



Recomendaciones ergonómicas

■ Selección y compra de herramientas manuales

– Fijarse en el mango:

- Hay que sentirlo cómodo al sujetarlo en la mano: ni muy grueso, ni muy delgado, ni muy corto.
- No debe lastimar la mano al sujetarlo con firmeza.
- No se recomiendan los bordes rectos, ni las ranuras donde descansan los dedos.



Recomendaciones ergonómicas

■ Selección y compra de herramientas manuales

— Fijarse en el mango:

- Buscar un mango que no resbale.
- Elegir un mango que esté cubierto por un material suave como goma o plástico.
- Si hay que aplicar mucha, el mango debe caber en toda la mano y no sólo en los dedos.



Recomendaciones ergonómicas

■ Selección y compra de herramientas manuales

– Fijarse en el mango:

- Si se utilizan guantes para usar la herramienta,



- Puede ser necesario un mango más grande, ya que



- los guantes pueden hacer que sea más difícil sujetar el mango.



Recomendaciones ergonómicas

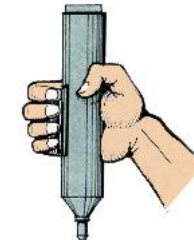
■ Selección y compra de herramientas manuales

– Si se usa una herramienta mecánica:

- Debe tener un gatillo grande



- para que pueda usarse con más de un dedo a la vez.



Recomendaciones ergonómicas

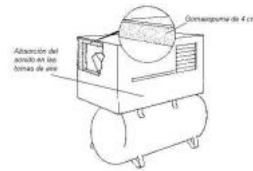
■ Selección y compra de herramientas manuales

– Si se usa una herramienta mecánica:

- Adquirir una herramienta mecánica con vibración y un nivel de ruido reducido.



- El exceso de vibración puede dañar los nervios de la mano y ocasionar entumecimiento en los dedos.



Recomendaciones ergonómicas

■ Selección y compra de herramientas manuales

— Si se usa una herramienta mecánica:

- Que no sea demasiado pesada



- como regla general, las herramientas de más de 2,5 kg deberían poder suspenderse.





RECUERDA !!!

■ Principales problemas:

- Tiempo de uso de la herramienta.
- Posturas forzadas de trabajo.
- Peso de la herramienta.
- Repetitividad.

■ Principales recomendaciones:

- Usar herramientas eléctricas en vez de manuales.
- Las herramientas han de estar en buenas condiciones.
- La herramienta ha de ajustarse a la tarea y a las características individuales.
- Tener en cuenta características como el mango, el peso, que este equilibrada, nivel de ruido y vibraciones... al comprarlas nuevas.