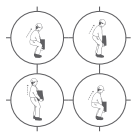


Ergonomía en el sector de la construcción

Posturas forzadas

Las posturas extremas de las articulaciones que se realizan en el trabajo son perjudiciales para la espalda, los brazos, el cuello, y demás zonas corporales



Ergonomía en el sector de la construcción

Posturas forzadas

Problema ergonómico



Flexión de tronco y brazos cuando se trabaja a ras de suelo y para alcanzar los materiales.



Extensión de cuello y tronco, y flexión de brazos al trabajar en zonas de difícil alcance o altas.



Flexión elevada de espalda y brazos, y posturas de rodillas y en cuclillas al trabajar a ras de suelo.

Recomendaciones de mejora



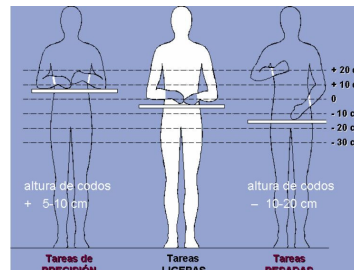
Formación:

- * Riesgos.
- * Primeros síntomas y cómo actuar.



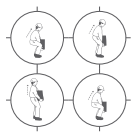
Planificar la tarea.

Regular la altura con plataformas adecuadas.



Evitar el trabajo a ras de suelo.

Colocar plataformas para realizar el trabajo cómodamente.



Ergonomía en el sector de la construcción

Posturas forzadas

Problema ergonómico



Giros de tronco y brazos si el material tiene difícil alcance debido a obstáculos intermedios.

Recomendaciones de mejora



Mantener diariamente el puesto de trabajo ordenado y limpio.
Mantener las zonas de paso y suelos libres de obstáculos.



Recomendaciones generales

- * Si es inevitable trabajar a ras de suelo, hacerlo sentado.
- * Colocar el asiento lo más cerca de la zona de trabajo.
- * Cuidar la espalda realizando ejercicio físico y estiramientos.